

安全、安心、信頼の医療を

山形県立新庄病院だより

令和4年2月号



わかば



YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJOHOSPITAL

山形県立新庄病院

〒996-0025 新庄市若葉町12-55

電話 0233 (22) 5525

【特集】

With コロナ時代における 健康二次被害

目次

- ★ 小児科医の立場から見た新型コロナウイルス時代
- ★ コロナ禍が及ぼす認知症への影響
- ★ 下肢静脈血栓症とは？
- ★ コロナ禍におけるフレイル予防
- ★ 新型コロナウイルス感染症と放射線診療
注意したい薬の飲み合わせ・食べ合わせ
- ★ 新病院開院にむけて／工事の進捗について
- ★ With コロナ時代の食事のとり方

新庄病院ホームページ
アクセスはこちらから↓



新庄病院公式LINE始めました↓



新庄病院 1階渡り廊下 イルミネーション

小児科医の立場から見た新型コロナウイルス時代

山形県立新庄病院 小児科医 仁木 敬夫

- ◆2019年12月に中国武漢市で世界最初の新型コロナウイルス感染患者が報告されました。山形県内では2020年3月31日に最初の感染例が報告されたことで、入学式や入園式が中止になり、休校や休園が続き、子供たちにとっても不安で落ち着かない日々が始まりました。あれからおよそ2年が経過し、新型コロナウイルスについての科学的情報や経験の蓄積、標準的な感染対策の徹底、迅速なワクチン開発と大規模接種などで一時的かもしれませんが、感染拡大は抑制されたようでしたが、2022年1月に再拡大の様相を呈しています。人類がこれまでに根絶できたウイルスは、天然痘ウイルスただ一つであり、今後も新型コロナウイルスと上手に付き合っていくしかないと思います。
- ◆2020年春ごろは、精神的に不安定になって、体の不調を訴える小中学生がいました。暗い内容のニュースや大人同士の何気ない会話を繰り返し聞かされるだけで、感受性の強い子は体調不良になってしまいます。世の中が暗い雰囲気になっている時こそ、メディアや日常会話の内容に気をつけなければなりません。国立成育医療センターのホームページには「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」対処法など詳しく書かれていますのでご利用ください。一方で、感染が落ち着いてきたころには、それまでの反動なのか教室がざわついて勉強できる雰囲気ではないという話を聞きました。緊張のゆるみすぎには注意が必要です。
- ◆休校や休園などで、家庭内で過ごす時間が増えたせいか、やけどや骨折などの事故で救急外来を受診した小学生や園児を例年よりも多く認めました。学校や園の安全対策に比べ、家庭内の対策が不十分なのではないでしょうか。家庭内での危険な場所を把握し改善に努めましょう。また、ゲームやネット動画を見る時間が増えて肥満や近視の子供が増加したという話も聞きます。親子で話し合ってお手伝いをする時間やスクリーン見る時間を決めましょう。
- ◆新型コロナウイルス対策として、人々がマスクをつけ適切な距離を取って飛沫感染を予防したことで、小児の感染症が激減し、2020年度の小児科外来の受診者数は平年の半分程度まで激減しました。ただ、RSウイルスに限っては、2020年度に全く流行がなかったにもかかわらず、2021年は6月から流行が始まり、感染者数が平年の倍の大流行になりました。感染予防の緊張の糸が緩んだのか感染力が強くなったのか原因は不明ですが、インフルエンザウイルスも2020年度には流行しなかったと安心してはいけません。また、感染患者との接触を危惧しての受診控えも受診者数減少の要因と考えられます。もともと風邪は自然と治るものなので、小児科を受診するのは5日以上高熱が持続した、ぐったりした、水分がとれない、呼吸が苦しそうといったときだけで十分です。効果のない薬を子供に飲ませていないか考えてみる良い機会になったのではないのでしょうか。
- ◆新型コロナウイルスの流行によって、生活様式が大きく変わりました。そのおかげで、今まで気づかなかったことに気づけたこともあります。せっかく新しく生まれた良い習慣は、新型コロナウイルスの流行が収まってでも継続すべきです。転んでもただでは起きず、災い転じて福と為しましょう。

コロナ禍が及ぼす認知症への影響

山形県立新庄病院 認知症看護認定看護師 青柳 奈美子

- ◆新型コロナウイルス感染症が拡大し、世の中はこれまで経験したことのない生活様式に変化してしまいました。「変化」することへの適応が難しい認知症の方にとっては、生活のしにくさを感じていることでしょう。住み慣れた生活環境を維持するため、認知症の方に対する介護の心がけを紹介します。

①いつもと違う様子が早く気が付くこと

認知症の方は体の不調があっても、ご本人は症状を自覚しにくく、症状を正しく伝えられないことがあります。食べる量が減った、いったんトイレに行くとなかなか出てこない、横になっている時間が増えた、ボーっとしている、といった様子が見られたときは医療機関の受診をオススメします。様子を見ている時間が長くなると入院治療が必要なこともあります。

②介護や社会サービスへの備え

介護されている方の病気やけがにより、介護できなくなる状況は突然やってきます。そのために日頃から準備をしておくことが大事です。また、コロナの感染が再拡大すると、社会サービス活用の制限も予測されます。このような事態となったとき、全てを家族だけで対応するのは難しいことです。そのため普段から協力者に声をかけておくことや、ケアマネージャーと相談しておきましょう。日頃とは異なる介護を受けるご本人のために、普段の生活についてメモを取っておくことも役立ちます。(トイレ、薬、食事方法など)

- ◆入院された認知症の方が「うちのひと、だーれもこねくて、わすれだんねが。」「荷物ばりおいで、いったながわ。」と話し、寂しそうな時があります。そんな時は「悪い風邪が流行っていて、面会禁止中なんです。お家の方も会いたいけど我慢してもらってます。」とお話しし、孤独感を和らげるようなコミュニケーションを心がけています。ご家族の写真を貼ってみたり、オンラインで面会することにより「つながり」の認識に効果があるようです。以前のように、笑顔で直接面会できる日が一日でも早く訪れることを願うばかりです。



下肢静脈血栓症とは？

検査部より 

「下肢静脈血栓症」は足の静脈に血の塊である「血栓」が生じ、様々な病態を引き起こす疾患です。コロナ禍による外出自粛等により運動する機会が減っており、知らない間に下肢静脈血栓症のリスクとなる行動を取ってはいないでしょうか？正しい知識を身に付けてリスク回避を心がけましょう！

下肢静脈血栓症の原因は？

静脈血流の停滞、血管内皮の傷害、血液凝固能の亢進の三つの要因があります。
日常生活で最も原因となりうるのは**静脈血流の停滞**で、長時間同じ姿勢、特に座位で下腿を下げたり膝を曲げる姿勢を維持し続けることで静脈で血液がうっ滞し、血栓が生じ易くなります。

下肢静脈血栓の症状や合併症は？



- ①症状：下肢の浮腫、疼痛、発赤
血栓による静脈の狭窄、閉塞により血流がうっ滞し下肢に**浮腫や疼痛、発赤**が生じます。
- ②合併症：肺動脈塞栓症
下肢静脈血栓が血管内で遊離し、静脈から心臓を経て**肺動脈の血管を塞ぐ**ことで、肺への血液循環を血栓が阻害し、**息切れや胸部痛、失神などの症状**が認められ、長時間座位の姿勢でいることで発生する「**エコノミークラス症候群**」等で知られています。

下肢静脈血栓の検査は？

- ①超音波検査：超音波検査機を下肢に当て、静脈の状態を画像や動画で確認します。短期間に繰り返し実施可能で、非侵襲的な検査です。
- ②造影CT検査：造影剤を投与し放射線を照射することで骨盤～下肢の静脈の状態を画像で調べます。
- ③血液凝固能検査：D-dimerやFDPといった項目が高値になります。

日常で出来る下肢静脈血栓の予防は？

- ①脱水症状になると血栓が出来やすくなります。水分（カフェイン、アルコール除く）をこまめに摂取しましょう。
- ②長時間膝を曲げたり、同じ姿勢でいることを避け、歩行することで下腿の筋肉のポンプ機能を活性化させ、下肢の静脈うっ滞を減少出来ます。
- ③歩行が難しい場合は、2～3時間に一度は以下の図のような足関節運動をしてみましょう。



- ①つま先を下に向け足の甲をゆっくり伸ばす
- ②つま先をゆっくり上げる
- ③足首をゆっくり回す
- ④両足を伸ばした状態から方足ずつ膝を曲げ伸ばしする

※上記はあくまで血栓を生じ難くする方法であり、下肢静脈血栓症の発症を完全に防ぐものではありません
参考文献：日本血栓止血学会「血栓症ガイドブック」
日本循環器学会「肺血栓塞栓症および深部静脈血栓症の診断、治療、予防に関するガイドライン」

コロナ禍におけるフレイル予防

リハビリテーション室

フレイルとは、「加齢に伴い心身機能や認知機能の低下、食事摂取量の低下による低栄養等が影響し、生活機能が障害され、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表し、介護が必要な状態に至る前段階として位置づけられています。

フレイル評価をしてみましょう

- 体重減少：6か月間で体重が2～3kg以上減少した
- 倦怠感：ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- 活動量：1週間に軽い運動や農作業含む体操を1日もしない
- 握力：利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
- 通常歩行速度：1m/秒未満の場合（10mの距離を10秒以上かかる）

※3項目以上該当ではフレイル、1～2項目該当ではフレイル予備軍、項目に該当しない場合健康。

コロナ禍での自粛期間により、普段の生活や趣味、社会活動などを億劫に感じることもあるのではないのでしょうか？それはフレイルの兆候かもしれません。栄養面からの予防も必要ですが、今回は運動に着目して家でもできる運動を紹介します。

○膝伸ばし運動

片足ずつ伸ばし、5秒止めて下ろす。



○お尻上げ運動

両膝を曲げてお尻を上げる。



- 体調に合わせて10回程度から始めて、徐々に回数を増やしましょう。
- バランスに不安がある方は支えありで転倒に気を付けましょう。

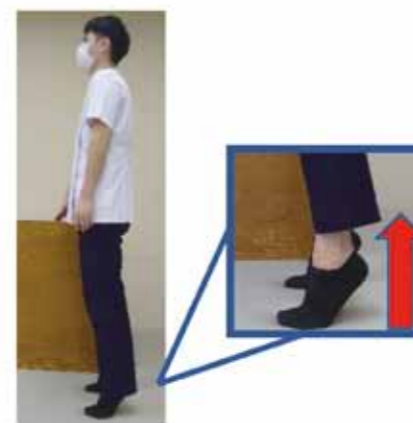
○スクワット

無理のない範囲でゆっくり膝を曲げ伸ばす。



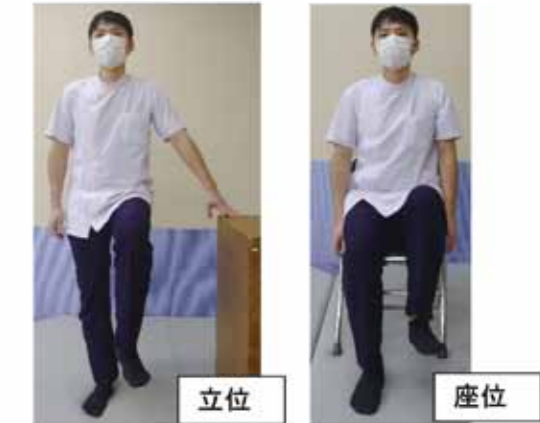
○踵上げ

台などを支えにして踵を上げ下ろす。



○足踏み運動

無理のないペースで足踏みする。不安な方は、座ってやりましょう。



引用・参考：厚生労働省保険局高齢者医療課「高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン第2版令和元10月」
<http://www.mhlw.go.jp>
公益財団法人長寿科学振興財団「フレイルの診断 健康長寿ネット」
<https://www.tyojyu.or.jp>

新病院開院に向けて

工事の進捗について

改築整備工事は、令和5年3月の完成を目指し、順調に作業が進んでおります。

現在、建築工事は1階の柱、2階床の鉄筋工事、型枠工事を進め、コンクリートを順次打ち込みしております。並行して電気、空調、衛生各設備工事は配管工事を進めております。

冬季間も休工することなく、建物構造体の建設工事を進め、令和4年の春からは、建物内部の工事に着手する予定です。

また、現場内には、病室のモデルルームが設置されました。当院の医師・看護師が整備工事担当者と各設備の位置や備品の配置などを確認、検討し、患者さんと医療スタッフともに使いやすく快適な病室づくりに活かしてまいります。

今後とも、新しい新庄病院にご期待ください。

【病室の特徴】

- ① ベッド間のスペースを広くとり、車いすの移動がスムーズにできます。
- ② 窓の下の高さを低くして、ベッドに横になったまま外の景色が見えます。

【4床室のモデルルーム】



上のモデルルーム写真と実際作られる病室は、検討により変更となる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症と放射線診療

新庄病院での新型コロナウイルス診療の中において、私たち放射線部は胸部X線写真と胸部CT検査を担当しています。ここではそれらの特徴をご紹介します。

胸部X線写真はスクリーニング、つまり、「病変の有無」でふるいにかける役目があります。治療の経過観察でもよく撮影されます。一方胸部CTは検査時間がわずか3分ですが、X線写真では検出できないような微小な病変を見つけたり、病変の重症度の把握、さらには肺炎の種類の推定などもおこなうことができます。

ではなぜすべてをCT撮影しないのでしょうか。もちろん「胸部X線写真＝スクリーニング、CT＝精密検査」という役割があるのですが、被ばく考慮も理由のひとつです。胸部X線写真は0.05mSvであるのに対して、胸部CTは5.0mSv。100倍の被ばく線量になります。国が定めている診療報酬も理由のひとつに挙げられるでしょう。胸部X線写真は2,100円、胸部CTは14,700円。CTは7倍の金額になり、患者さんの自己負担が増えることはもとより、社会全体での負担も増えることとなります。無駄な被ばくや費用をかけず、目的に合った方法で新型コロナウイルス感染症の放射線診療はおこなわれているのです。



注意したい薬の飲み合わせ・食べ合わせ

◎ 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。
他の飲み物で飲むと、さまざまな影響があります。

牛乳 乳製品



- ・胃内が中性に傾き、薬の効果が低下(便秘薬)
- ・Caで吸収低下(抗菌剤)

ジュース



- ・胃内が酸性に傾き、薬の吸収が低下(制酸剤など)

コーヒー お茶



- ・カフェインの取りすぎに注意

アルコール



- ・薬の効果が強く出たり、副作用が現れやすくなる(睡眠薬など)

◎ 薬によっては控えるべき食べ物もあるためご注意ください。

血液サラサラの薬 (ワルファリン)



- 納豆・クロレラ・青汁

血圧の薬 (一部のCa拮抗薬)



- グレープフルーツ

薬ごとに注意点が異なります。お薬手帳をもって最寄りの薬局までぜひご相談ください。



【令和3年3月末】



【令和3年11月末】



Withコロナ時代の食事のとり方

コロナ禍の外出自粛により、買い物に行く頻度が減り、食材の偏りやレトルト食品・インスタント食品の利用増加などが指摘されています。それにより、体重増加や生活習慣病の発症・重症化につながってしまうことがあります。それらを予防するためにも食事のとり方にも注意していくことが必要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせてバランス良く

主食・主菜・副菜の3つをそろえることで栄養のバランスが整いやすくなります。決まった食材に偏ることなく、様々な食品を組み合わせる取ることが重要です。

主食：ごはん、パン、麺類など。

エネルギー源になる食品は抜かずにしっかりとりましょう。ダイエットなどでの過度な糖質制限は栄養バランスを崩すため控えましょう。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など。

たんぱく質を多く含む食品は感染防御にも必要となります。

副菜：野菜、きのこ類、海藻類など。

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、整腸効果など体の調子を整える働きがあります。



また、バランスの良い食事でも、1日2食では必要な栄養素を満たすのは難しいです。そのため、1日3食しっかり食べて無理なく栄養素を摂取しましょう。

市販食品も上手に活用しましょう

朝は菓子パンだけ、昼はカップ麺だけなど簡単に済ませてしまっただけでは栄養が偏ってしまいます。市販食品も他の食材などと組み合わせることで、美味しく栄養のとれる食事にする事ができます。

例えば…

- ・ごはん+レトルトハンバーグ+カット野菜+温泉卵→ロコモコ丼
- ・ひじきの煮物+冷凍ほうれん草+豆腐→ひじきとほうれん草の白和え

また、野菜も食べきれずに腐らせてしまうから、かさばるから、と買い控えていませんか。下処理や皮むきが必要ない冷凍野菜やカット野菜を常備しておく食事準備が楽になります。不足しがちな野菜のビタミンなど栄養素を手軽にとることができ、スープや炒め物、サラダなど、様々な料理（主菜や副菜のおかず）に活用できます。

