

# かわさき かわら版

2022 春号

No.45

## CONTENTS

身近な病気の話題No.15

- 新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)とワクチンについて

皮膚科副部長 山本 剛伸

健康コラムNo.11

- 要介護にならないために

総合健診センター部長 鎌田 智有

- 令和3年度患者満足度調査の集計結果報告

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

あおい在宅クリニック

季節の健康レシピNo.34

- 栄養満点の春野菜でおいしく一品◎

栄養部 管理栄養士 三原 志穂

## 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)とワクチンについて

皮膚科副部長

山本 剛伸



ワクチンは病気の発症または重症化を予防するために用いるものであり、副反応は好ましくありませんが、副反応を認めないワクチンは存在しません。新型コロナワクチンの副反応として、発熱や注射部位の反応、筋肉痛などがあります。新型コロナワクチン接種で带状疱疹の発症が増加するということがわかってきました。带状疱疹はヘルペスの仲間ですが、口の周りや陰部に頻回に皮疹の出現を繰り返す単純ヘルペスとは別の感染症です。免疫が低下した時に生じ、80歳までに約3人に1人が発症します。

带状疱疹を予防する带状疱疹ワクチンというものが、現在50歳以上の方に接種が可能です。この带状疱疹ワクチンで带状疱疹の発症阻止または重症

化の抑制、带状疱疹後神経痛を予防しますが、それ以外に、新型コロナウイルス感染症の発症、重症化を低下させるという報告があります。さらに子供の時に受けているBCG接種が新型コロナウイルス感染による死亡率を下げるというデータや、毎年受けているインフルエンザワクチンが新型コロナウイルス感染症の発症を低下させるという報告も出てきています。

新型コロナウイルスとは関係ない種類のワクチンでも発症を低下させるというのは、福音であるとともに、今後のワクチン接種の考え方、位置づけが変わってくるかもしれません。

## 要介護にならないために

総合健診センター部長

鎌田 智有



これまでに要介護の予防として、筋肉や骨を丈夫にするための食生活についてお話をさせていただきました。今回は運動について少しお話ししたいと思います。要介護の一因であるサルコペニアを予防・改善するためには、筋肉量を維持あるいは増加させることが重要です。食生活では良質なたんぱく質を含む栄養バランスのとれた食事が必要ですが、これだけでは筋肉量を増やすことは残念ながらできません。摂取した栄養を筋肉に変えるには日々習慣的に筋肉に負荷をかけることが不可欠となります。

そこで今回お勧めしたいのが、1日「スロースクワット」10回です。このスロースクワットは大腿の筋肉増強に有効です。やり方は図のように、①両足を肩幅程度に広げて立つ、②10秒かけてゆっくりと腰を降ろし、2秒静止してから元に戻す（この際に腰を痛めないようにお尻を後ろに突き出し、足先が膝より前に出ないようにします）。このようにゆっく

りとスクワットを行うことで大腿の筋肉に負荷がかかります。

このスロースクワットで筋肉にスイッチを入れたところで、ウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせると、さらに大きな効果が期待できます。これからもご自身の年齢や体力、体調に合わせて、適度な身体活動や運動習慣を心がけていきましょう。



[https://tokusengai.com/\\_ct/17494002](https://tokusengai.com/_ct/17494002)

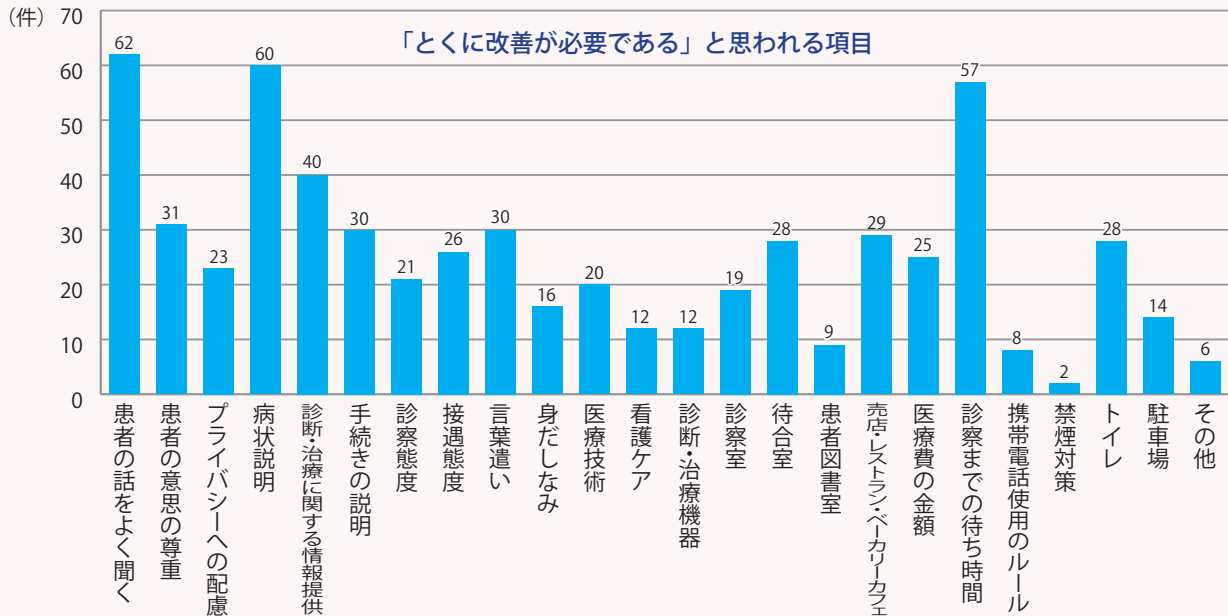
# 令和3年度患者満足度調査の集計結果報告

このたび調査にご協力いただきました患者の皆さんには、心より感謝申し上げます。

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指し、毎年実施しております。調査結果により当院の医療サービスについて、患者の皆さんがどのように評価し、どのようなことを望まれているのかを把握することができました。この結果をもとに、より一層のサービス向上を図ってまいります。一部ですが、内容をご紹介します。

## 外来

対象者：外来患者（531人回答） 調査期間：令和3年10月18日～令和3年10月22日



● 待合いまで診察中の声をもれて聞こえてくることがあり、少し気になります。

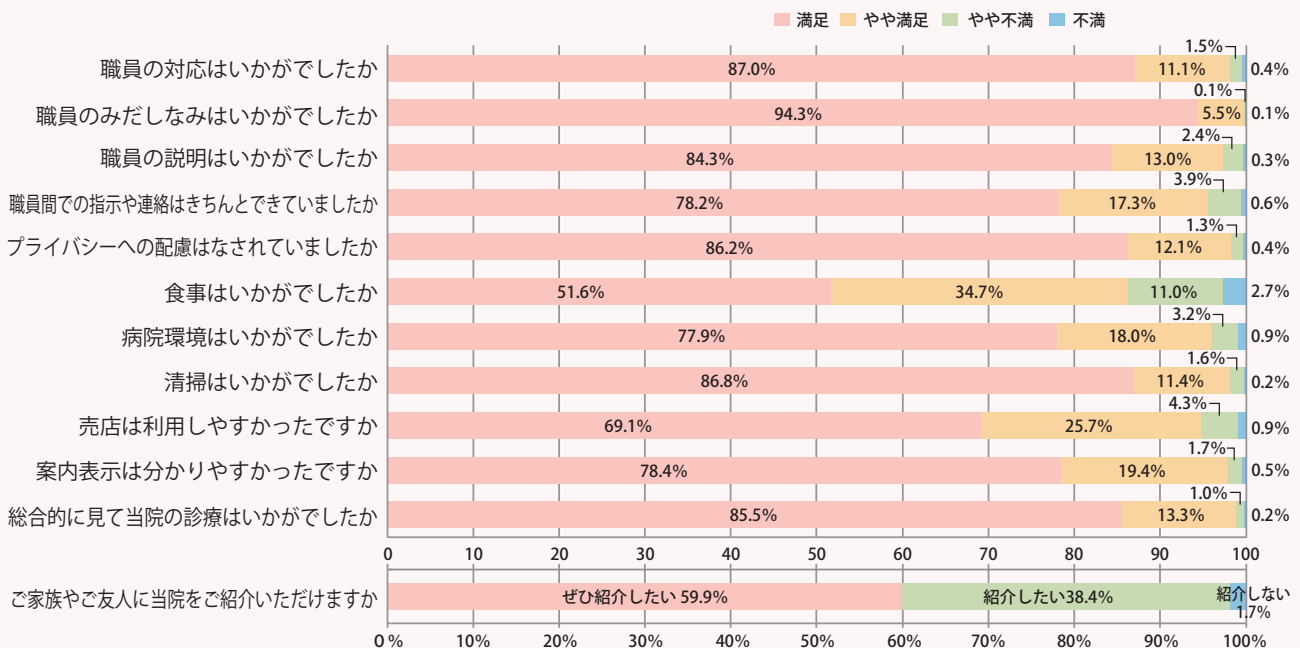
➡ プライバシーへの配慮に関して、ご心配をお掛けし申し訳ございません。患者さんの疾患や年齢により、医療者側が大きな声でお声掛けしなければならぬ場合がありますが、出来る限りプライバシーに配慮した対応を心掛けるよう指導いたします。

● ホームページ上で差額ベッドの料金が見つけれませんでした。

➡ ご不便をおかけして申し訳ございません。ホームページに、病室の室料差額を掲載いたしました。

## 入院

対象者：入院患者（2,348人回答） 調査期間：令和2年11月1日～令和3年10月31日



● ドクター説明で専門語、短縮語が使われると、何を言っているのか、さっぱり理解できません。

➡ 患者さんに寄り添った分かりやすい説明ができておらず、申し訳ございません。普段より、患者さんのご病気を一緒に治す姿勢で接するよう指導しておりますが、再度、出来る限り専門用語を使わないように指導してまいります。

● 病棟の照明が暗すぎ。

➡ 病室は、処置、看護に必要な明るさを保ちながら、落ち着いた雰囲気のある療養環境としておりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。



## 地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
13:30~17:00	○	○	○	休診	○	○	休診

## あおい在宅クリニック



院長 岡本 陽地 先生

診療科目	内科、循環器内科、緩和ケア内科						
所在地	〒704-8173 岡山市東区可知4-3-7-101						
TEL	090-1339-1717	FAX	03-6800-1443				
HP	<a href="https://www.aoizaitaku.com/">https://www.aoizaitaku.com/</a>						
往診	あり（往診・訪問診療のみ）						
休診日	木曜日、日曜日						



### 院長先生からのコメント

当院は令和2年4月に開院した訪問診療を主に行う無床クリニックです。通院が出来なくなった患者さんの増加や、ここ数年はコロナウイルス感染症の影響で在宅での看取りを希望される方が増えてきています。現在、岡山市・瀬戸内市・赤磐市・備前市の一部などのエリアで訪問診療を行っており、いつでも連絡をいただければ可能な限り対応させていただきたいと考えています。当院の診療モットーである『在宅医療をもっと前に』を胸に、自分の専門外の疾患の場合は川崎医科大学総合医療センターをはじめとする高度医療の提供が可能な地域の病院と病診連携をとり、在宅でもできる可能性を広げていき、最適な在宅医療を患者さん・家族と創り上げていきたいと思っています。

## 季節の健康レシピ No.34 栄養満点の春野菜でおいしく一品◎

春にしか食べるのでできない「春野菜」のおいしい季節になりました。春野菜とは、ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新じゃがいも、春キャベツなど春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた野菜のことを指します。

今回は春野菜のひとつ「菜の花」を使用した1品を紹介します。

### 菜の花に含まれる栄養素とその働き

蕾には花を咲かせるための養分が詰まっているので栄養価がとても高いのが特徴です。

**βカロテン**：体内でビタミンAに変換され、目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があります。脂溶性なので、油と一緒に摂取することで体内への吸収率がアップします。

**ビタミンC**：抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果があります。

**カルシウム**：骨や歯を作るのに欠かせないミネラルです。

**鉄**：赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラルで貧血を予防します。

### ～菜の花の肉巻き～

#### 作り方

- 1 A、Bはそれぞれ合わせておく。
- 2 菜の花は、塩を少々加えた熱湯で約1分茹で、冷水に浸けた後水気を切る。豚もも肉の幅に合わせて菜の花を切り、Aを絡める。
- 3 豚もも肉を広げて2をのせ、手前から巻いて小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を転がしながら焼き、ふたをして火を通したらBを加えて絡める。



#### おすすめ POINT

#### <調理ポイント>

菜の花に柚子胡椒を和えることで菜の花の苦みを和らげることができます。

菜の花はさっと茹でて冷水にとることで、食感と鮮やかな緑色が際立ちます。ビタミンCの流出を抑えるには電子レンジ調理もおすすめです。

栄養部  
管理栄養士

三原 志穂



#### 材料：2人分

豚もも肉（薄切り）……………120g  
菜の花……………150g  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………小さじ1

① 塩麹……………大さじ1  
柚子こしょう……………小さじ1/2

② 砂糖……………小さじ1  
醤油……………小さじ1  
酒……………小さじ1

#### 【栄養価】（1人分）

・エネルギー：185kcal  
・たんぱく質：16.1g  
・脂 質：10.3g  
・炭水化物：8.4g  
・食塩相当量：1.2g



川崎医科大学  
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1  
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係（内線）85113  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp