

## 強敵"新型三回ナウイルス (COVID=19)"との聞い続く

副院長 中村 滋

もう1年以上、外出や外食を自粛する不自由な日々が続きます。自由に旅行を楽しめた日々はずいぶん遠い昔の話になりました。昨年4月と今年1月の緊急事態宣言でもウィルスを封じ込めることは出来ず、変異株の出現で4月25日に3回目の緊急事態宣言となりました。ワクチンの接種は始まりましたが、まだまだ少しの油断も出来ない強敵との闘いが続きます。

当院では昨年来、病院玄関での体温チェック、アルコール消毒をお願いし、一般外来とは別ルートの発熱外来設置、プレハブや陰圧ブースの設置、院内でのコロナウィルスの検査実施など様々な対策を取り続けてきました。昨年末からの第3波と言われる大波(感染者数1,300人(12/31)2,520人(1/7)など)では、会食などで活動性の高い世代に感染が広がって家庭や病院・高齢者施設にも広がる状況となり、当院の発熱外来でも毎日のように陽性者が出ました。用心に用心を重ねていたにも関わらず、院内の一部で感染者が出て拡大

し、皆様には大変御迷惑をおかけいたしました。特に入院中 に罹患された方々ならびに御家族に深くお詫び申し上げます。

2月初めから墨田区保健所、東京都の感染対策チーム、疫学調査チームの指導のもと、一時期救急車と入院の受け入れを中止し、外来診療も休止させて頂きました。3月2日から外来診療を、8日から救急車ならびに入院受入を再開しましたが、この間は院内の体制を見直して整備する貴重な機会となりました。大変だった期間は、皆様からのご支援や昨年来頂いていた近隣の小学校などからの応援メッセージなどに励まされました。ありがとうございました。

緊急事態宣言は一時解除されたものの、再び感染が拡大 して再発出。全国に拡大した感染は予断を許さない状況で す(図)。

墨田区内では、新型コロナウィルスのワクチン接種も高齢者が5月10日から始まりました。なるべく多くの方々にワクチンの接種をして頂き、新型コロナに負けない、感染者の出ない地域を実現して行きたいと考えています。世界中で闘いは続いていますが、知恵をしぼり、皆で協力して頑張っていきましょう。



保健所・東京都感染対策チーム・疫学調査チームとの会議

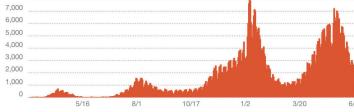


図 新型コロナの国内感染者数 (2021.6.5まで)

#### 【理念】

誠心を持って医業を行い、 常に医術の向上をはかり、 誠実に実行します。

### 【基本方針】

心暖まる医療・看護を目指し、 患者さんの健康の回復に努力し、 地域の住民の方々に奉仕します。 これを誠実に実行することを 我々の喜びと致します。

- ①地域の医院・診療所との連携を 密にし、24時間診療体制をとって います。
- ②生活習慣病の予防及び地元企業に働く人々の健康管理に専門的な見地から寄与します。

# 写真で綴る病院の様子







12/21 小学生の応援訪問で取材を受けました。(12/23 東京新聞、1/23 朝日新聞、J-COMでも放映)









1/29 NHK のテレビ「首都圏情報ネタドリ!」に院長先生登場!





清潔区域と汚染区域のゾーニング



感染防護具の着脱訓練



院内の消毒を実施



対策会議









5/10~高齢者のワクチン接種が開始。6/2 日本テレビの情報番組 ZIP! で当院の様子が放映されました。

### お家でできるストレッチ パート皿

### ひざの関節まわりの運動で、痛みを予防しましょう



#### もも裏ストレッチ

- ①イスに浅く腰かけます。
- ②おへそを前に出すように 身体を前に倒します。
- ③10秒間止めます。
- ※左右10回、1日3セットが 目安です。



#### ひざのばし運動

ひざをまっすぐに なるまで のばします。



#### ふとももあげ運動

ひざを胸に 近づけるように 持ちあげます。





#### 膝の筋力トレーニング

- 運動を1セット10~20回の回数で3~4セット、 行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止 してください。
- ●運動のポイント:5秒かけてゆっくりと行い、5秒 保持し、5秒で元にもどします。

#### ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から お尻を持ちあげます。



#### かかとあげ運動

壁につかまりながら かかとをあげて つま先で 立ちます。



#### ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、 ひざ下のまくらを押し つぶします。



#### スクワット運動

肩幅に足を開いて 立った姿勢から、 お尻をおろして いきます。



#### 足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で 足を真上に持ちあげます。



#### 腹筋運動

ひざを立てた姿勢から両手 でひざを触る(おへそをの ぞき込むように体を起こし ます)。



引用文献:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

# 栄養満点できて、サバ缶のポテトグラタン



サバ缶に多く含まれるDHAや EPAには免疫機能を調整する 働きがあります。

#### 材料

- ・じゃが芋 ...... 2ケ
- ・サバ味噌缶 ...... 1缶
- 塩、胡椒…………少々
- ・マヨネーズ ……… 大さじ2
- ・ピザ用チーズ …………… 適量

#### 作り方



- ①じゃが芋は皮をむき一口大に切り、 さっと水にさらし水をきる。電子レン ジで4分柔らかくなるまで加熱する。
- ②サバの味噌缶詰は汁を切り、ボウルに じゃが芋・マヨネーズ・サバの味噌 缶・塩・胡椒を加えてさっと混ぜる。
- ③耐熱皿に②を入れて、ピザ用チーズを のせてトースターでこんがり焼き色が付 くまで焼く。小ねぎをちらして完成。

#### ちょっと知りたい 検査の話 File.13 ~白血球について~

血液中には赤血球・白血球・血小板の3つの細胞成分が存在し ていますが、大部分は赤血球であり、白血球と血小板はわずかに すぎません。それでも、白血球は身体にとって大変重要な細胞で す。白血球は体内に入った異物を処理する役割で免疫に関与して います。免疫とは、身体の外から侵入してきた細菌などの異物を 排除する機能のことです。



白血球には大きく分けて5つの種類(好中球・好酸球・好塩基球・単球・リンパ球)があり、 その役割も異なっています。それぞれが大切であり、どれか一つでも欠けてはいけません。

#### それぞれの働きを簡単に見てみましょう。

- ●好 中 球…体に進入した細菌等を細胞内に取り込み(貪食)、細胞内にある消化酵素で殺菌 する細胞です。感染症や炎症をおこしている時に増加します。
- ●好 酸 球…身体の防御反応に関与し、アレルギー疾患や寄生虫の感染などで増殖します。
- ●好塩基球…好塩基球は細胞内の顆粒にアレルギー反応の原因となるヒスタミンなどを含ん でおり、顆粒中からヒスタミンなどが放出されると即時型のアレルギー反応を 引き起こします。
- 球…好中球同様、細菌等を消化分解する働きと、分解した物をリンパ球に示し抗体 ●単 の産生を促す働きがあります。
- ●リンパ球···免疫を担当する細胞でTリンパ球とBリンパ球があります。体に進入した細菌 等を抗体を産生して殺菌する細胞です。

白血球の数値は、風邪などの軽い感染症から血液病(血液のがん)といった重いものまで、 様々な病気の可能性を示しています。

検査において白血球の数値を指摘されたら、医師に相談しましょう。

#### 医療法人社団仁寿会

### 救急・労災指定



診療時間

月曜~土曜 9:00~12:30 (受付8:00~12:00)

13:30~17:00 (受付13:00~16:30) ※水曜日のみ上記に加え

18:00~19:00 (受付17:50~19:00)

院長 中村 隆

ペインクリニック内科 形成外科

●診療科目●

内 科外 科 皮 唐 呼吸器内科 消化器外科 泌 尿 器 科 循環器内科 肛門外科 リハビリテーション科 胃腸内科整形外科麻酔科 神経内科 脳神経外科

●休診日●日曜・祝日・創立記念日(3月1日) ※但し急患の場合は、随時受け付けます。

〒131-0041 墨田区八広2-1-1 TEL 3612-7131(代)

ホームページアドレス https://www.jinjukai.or.jp/

当院は日本医療機能評価機構認定病院です





新型コロナの影響で、外出も自粛ですが、散歩なら大丈夫と亀戸天神まで 歩きました。



境内は例年に比べて参拝の方は少なかったですが藤はいつもと変わらずき れいに咲いていました。藤を眺めながらお茶でも飲んで・・・となるところぐっ と我慢して帰ってきました。早く、平常の生活に戻れることを願います。

