

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 今こそ、心と身体を整えよう 2~3
- カラダすみずみ～臨床検査技師に聞いてみよう! 4
 - 新型コロナウイルス感染症とPCR法
- 栄養通信 5
 - ステイホーム☆ヘルシーレシピ
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 産後の心と身体をいたわるお祝い膳 リニューアル!
 - 里帰り分娩再開のお知らせ
 - 手ぶらで入院!! 入院時の必要な身の回り品
CS(ケア・サポート)セットを導入します
 - 新生児の病気を早期発見
西胆振初・オプションスクリーニング始めました
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今月の
スナッパ

YouTube 日鋼記念病院チャンネルスタート

直接皆様とお会いしての講座開催が難しい状況が続いています。少しでも健康のお役にたきたいと日鋼記念病院チャンネルを作成。少しずつコンテンツを増やしていけるように頑張ります! 今回は大和理学療法士と広報広告室萩生田が登場! (写真提供: 室蘭民報社)

今こそ、心と身体を整えよう

リハビリテーションセンター

新型コロナウイルス感染拡大に伴い出された緊急事態宣言。長く続いたステイホーム期間に「生活不活発」という健康を脅かす新たな懸念が生まれました。いわゆるコロナ太り、とも言われる肥満傾向や筋肉の低下なども含まれます。緊急事態宣言解除後、久しぶりに登校した子供たちの中には筋肉痛を訴える子もいたそうです。

まだまだ積極的な外出が推奨されない今、心身の健康に向けて「生き生きとした生活への回復」を日々支援しているリハビリセンターの皆さんに聞きました。

作業療法士 の目線

孤立を防ぐ・生活リズムを保つ・好きな活動に取り組む

認定作業療法士 課長 山本英貴

私たちは、日常生活活動、家事、仕事、趣味、遊び、対人交流、休養など、人が営む生活行為を「作業」と呼んでいます。皆様が日ごろ行っている作業に着目してその人に合った生活を目指し健康と幸福を改善する支援を行っています。

ステイホームで皆さんの生活は変化していませんか？ また、何気なく普通に続けていたことができなくなっていますか？ いろいろな混乱や制限

は、私たちの生活と健康に悪い影響を与え
る可能性があります。次のチェ

ックで自粛前と今の生活を振
り返り、自分の生活と健康
に与えている影響に気づ
きと、その改善に向けた
参考としてください。



軽やかな生活を過ごし

社会が再開した際の備えチェック!!

習慣・日課：生活パターンは乱れていませんか？

習慣や日課など、これまで通りの生活を保つことや、現況に即した新しい適切な日課を作ってみましょう。また、仕事や遊び、休息の適切なバランスを心がけましょう。

役割・交流：家庭や地域、職場での役割はありますか？

役割は活動や交流が維持されます。外出を控えている場合でも、電話やインターネットを上手に活用しながら連絡を取り合い、孤立を防ぎましょう。

運動：適度な運動を行う機会はありますか？

他人と適切な距離をとれば近所の公園などに散歩に行くのもよいことです。家の中の掃除や洗濯、庭木の手入れなども良い運動になります。

言語聴覚士 の目線

お口の機能維持は健康生活の入り口

言語聴覚士 主任 堀 雅子

人は、年齢とともに様々な機能が低下しますが、お口の機能低下は日々の活力や生活の質にも大きく関わります。お口の機能低下が始まると、滑舌が悪くなったり、食べこぼし、むせやすくなったり、噛めない食品が増える、口の乾燥など、比較的多くの皆さんも思い当たるほんの些細な症状から現れます。これらを放置すると、少しずつ口のトラブルが起りお口の機能低下に進み、食べる機能の障害に陥るといわれています。

食べることが難しくなると、栄養状態も低下し身体の虚弱が進行、そして介護が必要に…という悪循環に陥る可能性があります。

お口の機能低下は見逃しやすく気づきにくいので、「年のせい」にするのではなく、定期的にお口の健康状態を歯科医師に診てもらったり、口や舌、滑舌のトレーニングなどを行うことは、日々の健康維持にとっても大変重要です。

お口周辺の筋肉強化!

口の開閉と舌のストレッチ

あー

口を大きく開けて
声を出す



んー

しっかり閉じて
奥歯を噛み締めて
声を出す



舌のストレッチ



舌をできるだけ
出す



上唇を触る



左右の口の端を触る



口輪筋の運動



頬を膨らませ
舌を上顎に
押し付ける



息を吸うように
口をすぼめる

噛む力や飲み込む力の維持、滑舌の改善や表情が豊かになる効果も期待できます。

理学療法士の目線

自分にできる方法で体の衰えを予防しよう

理学療法士 大和慎祐

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、外出を控えたことで生活不活発による体の衰えが危惧されます。そこで、お家でできる簡単な運動をご紹介します。写真でわかりにくい方は動画（右のQRコードからアクセス!）も作成したので、参考にしていただけたいと思います。



大殿筋のストレッチ

20秒×3



- ① 伸ばしたいほうの足を組みます
- ② そのまま体を前に傾けます
- ③ お尻がつっぱるくらいになったらそのまま20秒程度伸ばします

※ 体を前に傾けるときは胸をしっかりと伸ばした状態で行いましょう。

立ち座り運動（ゆっくり）

10回程度



- ① 椅子に座ります
- ② 4秒程度数えて立ち上がります
- ③ 立った状態から4秒程度数えながら座ります

※ 壁際に椅子を置くなど、固定した状態で行いましょう。

※ 楽にできる方は椅子を低くしたり、さらにゆっくり立ち座りを行うと負荷が増えてより効果的です。

新型コロナウイルス感染症とPCR法



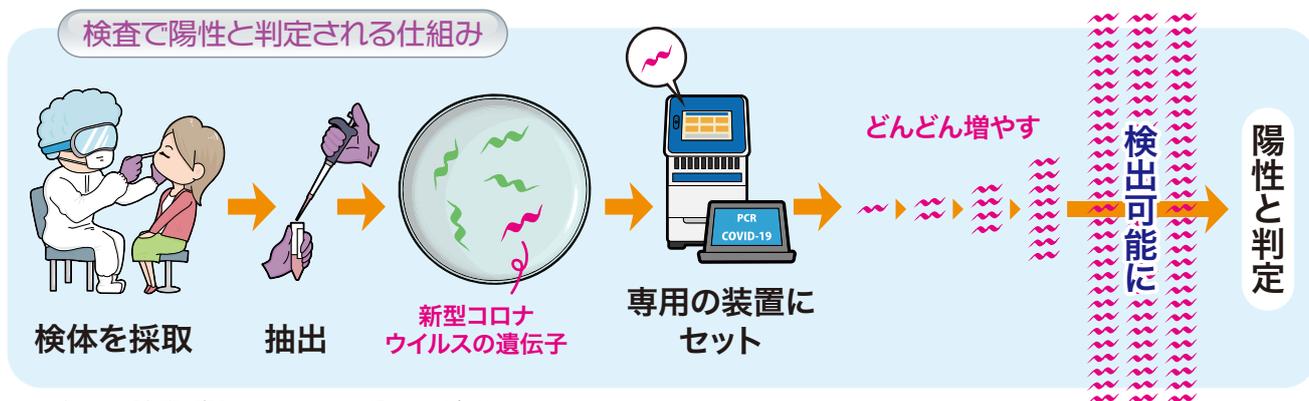
おやまだみほ
臨床検査センター 技師長 小山田美穂



新型コロナウイルス感染症の流行とともにニュースや新聞への登場機会の増えた「PCR検査」とは、つまりのような検査なのでしょうか。検査のプロ、臨床検査技師に直撃しました。

《そもそもPCR検査とは!?!》

PCRは「Polymerase Chain Reaction」の略称で「ポリメラーゼ連鎖反応」と云います。生物は遺伝情報を担う物質として、「遺伝子」を持っています。そして遺伝子の中には、その生物特有の構造があります。患者さんから採取された検体中に、新型コロナウイルスの特有構造が見つければ診断がつきますが、検体中に存在するウイルスはごく僅かで、そのままでは検出が困難です。そこで新型コロナウイルスに特有な遺伝子構造を見つけ出し、それをPCRで増やして検出する検査です。この過程は専用の装置を用いて行います。



※ 検体は喀痰、鼻咽頭ぬぐい液、唾液などを用います

《なぜ検査数が増えない?》

この検査を行っているのは、主に臨床検査技師です。日本の20万人程の臨床検査技師のうち、PCR従事者は1万2～3千人くらいと少ないのが現状です。遺伝子を増やすのにも時間がかかります。また通常PCRの検査項目は少なく、一般の病院ではほぼ検査は行われません。このため検査を行う機器数や試薬の不足が課題でしたが、検査方法の改良により、検査時間短縮や試薬の安定供給が可能になりました。今後、費用やマンパワーに余裕があれば、検査を増やすことは可能でしょう。

《PCR検査はどれくらい正確なの?》

新型コロナウイルス感染症の、PCR陽性率は70%程度といわれています。**感染していても30%が「陰性」と出てしまう可能性がある**ということです。このため1回目の検査が陰性でも症状が続く時は、再検査が必要です。また感染していない人を調べた場合、陰性となる確率は90%以上とされています。90%の場合では、100人の感染していない人を検査すると、10人陽性になる可能性があります。すべての人に検査を行うと、「偽患者」を増やす可能性があるということです。

ただ欠点ではありますが、現状PCR検査は、新型コロナウイルス感染症の診断に最も有効な検査です。そのため“症状がある”“感染者と濃厚接触をした”など、感染が疑われる場合に検査を行うのが、賢明な選択であるといえるでしょう。



長かった外出自粛期間。ご自宅にいるとつい食べ過ぎてしまったり、偏った食事になっていませんか？
改めて生活を見直し、健康習慣にむけて今回は簡単・ヘルシーに作れるレシピをご紹介します。

《目指せ！コロナ太り解消：カロリーを抑えるポイント》

3食規則正しく

1日2食などで空腹時間が長くなると太りやすくなったり、どか食いの原因に。
夕食は寝る2～3時間前までにすませるようにしましょう。

バランス良く

手軽なインスタント食品や菓子パンは糖質中心のものが多くです。
栄養が偏ると代謝が落ちて痩せにくい体になってしまいます。
主食・主菜・副菜の3つのお皿を揃えるとバランスが整います。

ベジファースト

野菜から食べることで血糖値の上昇を緩やかにし、体に脂肪がつくのを防ぐ
事ができます。手軽に使えるカット野菜もオススメです。

脂質控えめ

脂質は糖質・たんぱく質に比べ高カロリーです。特に揚げ物や菓子パン・洋菓子
は脂質が多いので注意が必要です。和食がオススメです。

あんかけ豆腐バーグ

豆腐のふわふわと切り干し大根のシャキシャキ食感が
おもしろいハンバーグです。

1人分の成分値
エネルギー 200kcal
塩分 1.2mg
食物繊維 2.2g

一般的なハンバーグ
(1人分120g)
270kcal 塩分1.5g

カロリー
20%カット



材料

《3人分》

- 鶏ひき肉 …… 180g
- 木綿豆腐 …… 200g (1/2丁)
- 切り干し大根 …… 15g (1/2袋)
- 塩こしょう …… 少々
- 油 …… 大さじ1/2
- 大葉 …… 3枚
- 大根おろし …… 適量

《あんかけの材料》

- 水 …… 1/2カップ
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 生姜 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、固く絞って細かく刻む。
- ② ①の切り干し大根、鶏ひき肉、豆腐、塩こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 成型して大さじ1/2の油を引いたフライパンで焼く。(テフロン加工のフライパンがお勧め)
- ④ 片面に焦げ目が付いたらひっくり返して蓋をし、弱火で蒸し焼きに。
- ⑤ 別鍋(小さめの鍋)に水、醤油、酒、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら水で溶いた片栗粉を入れてとろみが付くまで混ぜ、生姜を入れる。
- ⑥ 豆腐バーグを皿に盛りつけ、あんをかけて大根おろしと千切りにした大葉を乗せて完成。

産後の心と身体をいたわるお祝い膳 リニューアル！



この度、出産後に提供している特別な病院食『お祝い膳』をリニューアルしました。

ママの心と身体をメンテナンス

動物性脂肪や刺激物は控えめに、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラル等、お産後のデリケートな心と身体の回復を支援する栄養素を取り入れました。

浜内千波先生との共同開発

料理研究家の浜内千波（はまうち ちなみ）先生と当院の病院食を担当するエムサービス株式会社が共同開発したメニューを取り入れました。

Profile



徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。健康で美味しく効率良く栄養がとれる家庭料理を提唱している。

里帰り分娩再開のお知らせ

緊急事態宣言解除をうけて、里帰り分娩を再開いたします。
なお、里帰り分娩対応にあたり、以下についてご協力をお願い申し上げます。

▶ 里帰り先到着後、2週間自宅待機

当院の産科外来の受診予約は、帰省後2週間を経過した後の日程で組ませて頂きます。帰省後、2週間は自宅でお過ごしの上、37.5℃以上の発熱や咳症状等、味覚・嗅覚障害がないことを確認してください。

▶ 都市間の移動

密閉空間を避ける、マスク手洗いを忘れないなどの細心の注意を払ってください。

▶ 遅くとも“妊娠32週”までに里帰り先へ移動

それ以上里帰りが遅れると、妊娠後期に必要な検査が遅れてしまい危険です。



注意

待機中に発熱、呼吸器症状、性器出血、お腹のはり、胎動を感じないなどの症状を認めた場合には、いきなり来院せずに、必ず電話で連絡し指示を仰いでください。



相談窓口

地域連携室 電話 **0143-25-2555** (9時～17時、土・日・祝日を除く)

※ 今後の国内および院内の状況によって予告なく変更する可能性があります

里帰り分娩
申込フォーム

手ぶらで入院!! 入院時の必要な身の回り品 CS (ケア・サポート) セットを導入します

7月1日
より

入院患者さんのサービス向上、院内外の感染予防対策を目的に入院時に必要となる身の回り品のレンタルサービスを導入します。入院生活に必要なタオル・衣類・紙おむつ・日用品等をご要望や状態に応じて、1日単位でレンタルするシステムです。長期・短期・緊急あらゆる入院状況に対応します。

Aプラン 465円(税抜)×契約日数

【衣類】  ・甚平 ・ガウン ・ボタン付甚平	【タオル類】  ・バスタオル ・フェイスタオル ※ 下着類はご持参ください
【日用品】  ・歯ブラシ ・歯磨き粉 ・入歯ケース ・入歯洗浄剤 ・洗口用コップ ・口腔スポンジ ・ストローコップ ・ストロー ・食食用エプロン ・BOXティッシュ ・こども用歯ブラシ ・こども用歯磨き粉 ・こども用コップ ※ 必要に応じてお使いいただけます	

※ リンスインシャンプー・ボディソープは浴室に備え付けがございます

Bプラン 365円(税抜)×契約日数

【衣類】  ・甚平 ・ガウン ・ボタン付甚平	【タオル類】  ・バスタオル ・フェイスタオル ※ 下着類はご持参ください
---	---

短期入院向け (1泊2日～2泊3日程度の方)

紙おむつプラン

● 紙おむつプラン① 480円(税抜)×契約日数 ・1日中おむつを着用し、定期的に尿とりパッドを交換される方向け (交換目安 4回/日以上)	
● 紙おむつプラン② 300円(税抜)×契約日数 ・リハビリパンツ着用しトイレ誘導を必要とされる方向け ・尿の管を挿入されおむつを着用されている方向け (交換目安 1～3回/日程度) ※ 医療費控除の対象です	

申し込み 必要事項を記入した申込書を入院時に病棟職員へご提出ください

問合わせ 株式会社エラン (電話) **0120-919-821** (フリーダイヤル)
(9時～17時、土・日・祝日・年末年始を除く)

新生児の病気を早期発見 西胆振初・オプションスクリーニング始めました



新生児には生後すぐには発見できませんが、重い障がいに伴う可能性のある病気が成長につれて明らかになることがあります。各市町村では、このような20の病気について新生児マススクリーニング検査を行っていますが、このほかにも早期発見し治療を行うことが有効な病気があります。そこでこの度、当院では新生児マススクリーニング対象外の病気に対する**オプションスクリーニング**を行い、早期発見に向けた取り組みを始めました。この地域では当院でのみの実施となります。ご希望の方は産婦人科外来にお問い合わせください。

検査対象 ムコ多糖症Ⅰ型、Ⅱ型、ⅣA型、Ⅳ型、ファブリー病、ポンペ病、重症複合免疫不全症
※ オプションスクリーニングは、新生児マススクリーニング検査と同時に入院中に行います

料金 11,000円(税別)

申し込み 産婦人科外来 (電話) **0143-24-1331** (代表)

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みを継続的に実施中

感染拡大予防に向けて引き続き、ご協力をお願いします。

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温にご協力ください
- ▶ ソーシャルディスタンスの実施
- ▶ 面会制限の実施



日鋼記念病院発 医療・健康情報

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 6月15日 いきいき健康レシピ
- 6月22日 お家でチャレンジ(運動)
- 6月29日 イカワが行く!!
- 7月6日 医療トピックス
- 7月13日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio **リスラジ** で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!

公開中

- 四方先生と音楽療法! 前編・後編
春の童謡を四方先生と一緒に楽しみながらリラックス。FMびゅーパーソナリティーの井川さんも登場!
- お家でチャレンジ
《ストレッチ編》
《筋肉貯筋編》



チャンネル登録をお願いします!

日鋼記念病院 各教室の開催について

感染症流行に伴い中止または開催検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

- 糖尿病教室
- 健康プラザ
- 母親学級・両親学級
- がんサロン「ほっとほーむ」

編集後記

5月25日に新型コロナウイルスに伴う緊急事態宣言が解除されました。通学路に学生の姿が見え、飲食店に灯りがとまり、止まった時計が動き出したような、嬉しい気持ちになりました。一方で、「新しい生活様式」として、継続的な感染対策の必要性も訴えられています。残念ながら、まだ窮屈な生活は続きますが、手洗い、マスクの着用など日々の実践が地域を守ってる、ということをお忘れなようにしようと改めて思いました。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘