

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2021.7

vol.32



目次

巻頭言.....P2

当院の新型コロナウイルスワクチン接種状況.....P3

辞令交付式 / 新規採用者研修.....P4

こころの病気や健康のあれこれ!.....P5

健康メニュー紹介.....P6

職種紹介 / 外来担当表.....P7

訪問看護ステーションめぐみ / 訪問看護ステーションアルモ
/ 訪問看護ステーションセレナ / 定期バス運行表.....P8



PIC・COLLAGE

職員294名の新型コロナウイルスワクチン 接種後の副反応はどうでしたか

内科医 鈴木 好文



新型コロナウイルスの安全性が週刊誌などで話題になっているなかで、アナフィラキシーが心配で接種するかどうか迷っている方が多いと思います。アナフィラキシーは皆さんが無意識に服用する風邪薬や鎮痛剤などの薬剤に比べるとワクチンによるアナフィラキシーは問題にならないくらい少ないです。

4月から5月に病院職員294名にファイザーの新型コロナウイルスワクチン接種を行いましたのでその副反応の結果を報告いたします。一番心配したアナフィラキシーや迷走神経反射（気分が悪くなつて倒れる）になった人はありません。副反応は図1のように、一回目より二回目が多くなります。多い副反応は、注射部位の腕



新型コロナウイルスは有効性の高いワクチンです。ファイザー製のワクチンの有効率は95%、モデルナは94%でほぼ同じです。インフルエンザワクチンは50%から60%位ですから非常に有効性が高いワクチンです。

図1：副反応の一回目と二回目の比較

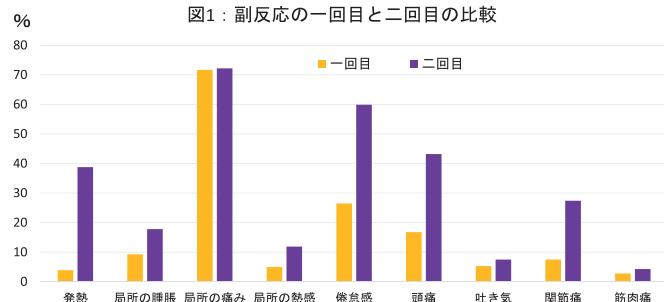
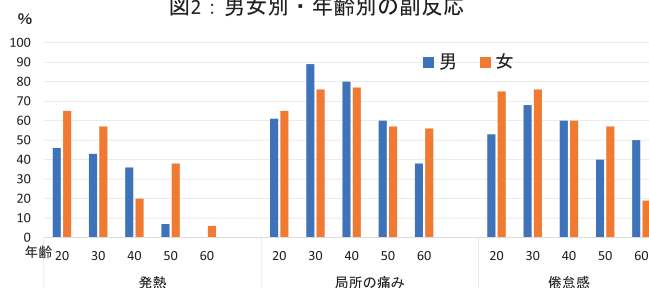


図2：男女別・年齢別の副反応



の痛みで手が上がらなくなる、次に倦怠感、頭痛、発熱の順となります。二回目の主な副反応を男女別と年齢別にみたのが図2です。副反応で一番多かったのは腕の痛みで、30歳代と40歳代の男女の6割から8割にありました。次に多い発熱や倦怠感は20歳代と30歳代の女性に多いようです。40歳代以降は加齢とともに症状は出にくいようです。まったく症状の出なかった人は18人(7%)でした。副反応は注射した次の日に多く(41%)、次に接種当日の夜間でした。副反応の期間は2日間が多く(28%)、4日間以上続いた人は14名(6%)

でした。まとめてみると2回目のワクチン後は20歳から40歳の人のはかなりきつい副反応がですが、3日間くらい我慢すればよくなります。ワクチンを受ける前は副反応があるということでは不安でしたが数日でよくなるし、ワクチン注射後2週間位すると新型コロナウイルスに罹りにくくなり、その結果として家族や周りの人に広げる機会が低くなると思うとやってよかったと思いました。





当院の新型コロナウイルスワクチン接種状況



毎日、新型コロナウイルスについて様々な情報がメディアで取り上げられていますが、当院では、皆様の院内感染防止対策のご理解とご協力により、院内感染を起こすことなく乗り切ることができており、ワクチン接種も順調に実施できております。皆さまのご協力に感謝いたします！

さて、当たり前だった生活に戻るための鍵になると言われている新型コロナウイルスワクチン接種。当院でも4月から接種会場の準備を始め、接種に関する職員教育を実施し、医療従事者の先行接種を4月26日から開始しました。接種会場は現在使用していない部屋に設定し、接種の終了後はそのままの会場の状態で次の接種会場として使用できており、準備と片付けが少なく、いつでも使用できるようになっています。これからしばらく続く新型コロナウイルスワクチン接種なので、労力を抑えられ快適に使用しています。医療従事者の接種は5月27日までに接種を希望した294人全て、アナフィラキシーのような大きな副反応もなく無事に終了しています。現在は、65歳以上の高齢者の入院患者様の接種を随時実施しています。

7月中旬には希望された65歳以上の高齢者の入院患者様の接種はほぼ終了する予定です。

その後は64歳以下の入院患者様の接種に取り組んでいくことになるでしょう。

一刻も早い終息を願い、ワクチン接種が進むことで、皆さまを感染から守れるよう尽力して参ります！

接種会場の様子



接種後の観察室



アナフィラキシー症状に対応する処置室



辞令交付式

令和3年度の年度初めに辞令交付式が行われました。新年度を迎え、新しい体制で新人もベテランも身が引き締まる様子がうかがえました。



令和3年3月30日、31日、4月1日の3日間にわたり、令和3年度新規採用者研修が開催されました。

新型コロナウイルス感染禍において、研修前から行動自粛や健康観察を協力していただき、研修会当日も感染対策を講じながら実施することができました。

今年度の新規採用者は10名です。当日は緊張した面持ちの中、理事長の挨拶で研修が始まりました。

最初に自己紹介をして頂き、少し緊張を和らげてからプログラムが開始されました。社会人としてのモラルや接遇、組織の一員としての心構え、各種職能団体等の説明、専門的な知識など非常に盛りだくさんの内容でしたが、真剣な表情でメモを取りながら参加していたのが印象的でした。

30日、31日の昼食は、当院の給食を食べていただきました。患者様に提供されている給食を食べる機会は、研修の時しかありません。貴重な体験(?)だったかもしれません。

4月1日は前日のリクルートスーツから一転して、ユニホームに着替え辞令交付を受けた後研修が開始されました。

業務に必要な採血や介助などの実地演習、自身のストレスコントロールなど専門的な内容が盛り込まれていました。最後に配属病棟に案内され、3日間の研修が終了しました。

去年は、コロナ禍で授業や実習が制限され、患者様とのコミュニケーションや実技面で不安を感じているかもしれません。今後1か月目、3か月目、6か月目研修を通して学びを深めてほしいと思います。また、同期のつながりを大切にして、今後も切磋琢磨し成長することを願っています。

教育委員会 畠山 恵子

令和3年度 新規採用者研修



テーマ: 睡眠について

精神科医師 布川 綾子



「眠ろうとしても眠れない」という経験のある方は多いのではないのでしょうか？睡眠時間の長さに悩んでいる方もいるでしょう。実際に、日本人を対象とした調査では、5人に1人が睡眠の悩みを抱えていると言われています。睡眠の悩みといっても様々あると思いますが、睡眠習慣を見直すだけで改善する場合もあります。

【不眠恐怖】

心配事がある、翌日に大事な仕事や約束がある、など様々なことが不眠の原因になりますが、こうした不眠は、通常、数日程度で回復します。しかし、中には、眠れない日が続くために「また今夜も眠れないのでは」と不安になり、「早く眠らないと」と焦れば焦るほど目が冴えて、余計に眠れなくなってしまう方がいます。一過性で終わるはずだった不眠が慢性化して不眠症のようになる、という状態を不眠恐怖といいます。眠れないのに無理して寢床にしていると不眠が悪化することが分かっていますので、「いつかは眠れるのだから、それまでは起きていよう」と割り切った方が良くとされています。眠れなければ布団から出る、前日の睡眠時間が短くても日中はなるべく活動的に過ごすことが大切です。

【良い眠りのために】

眠りを良くするための習慣が提唱されていますので、いくつか挙げてみます。すべて実行するのは難しくても、できることから一つずつ始めてみるのが不眠の予防につながります。

- ① 睡眠時間にこだわらない
日本人の平均睡眠時間は7時間程度とされていますが、個人差があります。日中の眠気で困らなければ十分です。
- ② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスマethod
就寝前のカフェイン摂取や喫煙を避け、軽い読書、音楽を聴く、ぬるめの入浴などでリラックスを。
- ③ 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわらずに
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝付きを悪くします。
- ④ 毎日、同じ時刻に起きる
早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じるとされています。
- ⑤ 太陽の光を浴びる
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチを入れましょう。
- ⑥ 規則正しい食事や適度の運動
昼寝は15時前の20〜30分
- ⑦ 眠りが浅いときには、むしろ積極的に

- ⑧ 遅寝早起きに
寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減ります。
- ⑨ 寝酒はしない
深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

(参考資料：睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」2002年)

【睡眠薬の使用について】

最近では、比較的安心して服用できる薬が普及してきていますが、症状や状態に適した薬を正しく使うことが大切です。薬によっては、長期間服用を続けると依存性が高まってやめられなくなることがありますので、良くなったらやめることを前提に服用を始めることが望ましいとされています。

【最後に】

なんらかの身体疾患が原因の不眠もありますし、うつ病をはじめとした重大な精神疾患が原因の場合もあります。また、長期間の不眠は糖尿病や高血圧などの身体疾患の一因になると言われています。どうしても眠れないときは、ためらわずに専門医を受診されることをお勧めします。

「冷やしサラダうどん」

6月10日
昼食メニュー



エネルギー:419kcal 塩分:2.5g

当院では、
1日の塩分量を平均6.9g
とし、おいしい減塩食に
取り組んでいます。

《材料》(1人分)



- ・冷凍うどん ……250g
- ・錦糸卵 ……25g
- ・チキンフレーク ……25g
- ・きゅうり ……15g
- ・赤ピーマン ……10g
- ・もやし ……30g

【つゆ】

- ・水 ……80g
- ・ほんだし(顆粒) ……0.6g
- ・昆布つゆ ……15g

《作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ①つゆは調味料を合わせ、冷ます。
- ②きゅうり、赤ピーマンは食べやすい大きさに切り、もやしは茹でて冷ます。
(給食は大量調理のため、きゅうりと赤ピーマンも茹でています。)
- ③冷凍うどんを茹で、冷水で冷ます。
- ④うどんの上に錦糸卵、チキンフレーク、野菜を盛り付けて、つゆをかけたら出来上がり。



- 暑い季節にぴったりのさっぱりとしたメニューです
- 錦糸卵やチキンフレークの他に温泉卵やサラダチキン、ハム、納豆を代わりにトッピングしても美味しいです
- 野菜は、そのまま使えるカット野菜を使うと簡単に作れます
- つゆは、代わりにポン酢やドレッシングをかけても美味しくいただけます
- バランスのよい食事は主食・主菜・副菜がそろったメニューです
- ワンプレートでも主食・主菜・副菜を考えることでバランスのよい食事につながります



モットー

こころもからだも元気に

伊藤 睦子 平成19年度入職

No.5 作業療法士

■ 作業療法士ってどんなことをしているの？

作業療法の「作業」とは食事や入浴をしたり、仕事をしたり、趣味を楽しんだり…人の日常生活に関わるすべての活動のことを指します。私たち作業療法士は、この「作業」を活用したリハビリテーションを行っています。こころとからだは繋がっています。その人の「やりたい、やってみたい」を叶えるために、環境面へのアプローチをしつつ、こころとからだ双方が元気になってもらえるよう支援します。



■ この仕事の魅力とは？

作業療法の場面では、対象者の方と作業療法士で同じ「場」を共有します。同じ「作業」を目の前に、同じ「時間」を過ごします。リハビリテーションの場面で対象者の方が何かを得たり、達成したり、感動したりした時には、私たち作業療法士も一緒に喜び、一緒に笑顔になれます。病気や障害によって見えづらくなっていた、その人らしさが垣間見られたとき、この仕事のやりがいを感じます。



■ 作業療法士を目指す方へメッセージ

作業療法士が携わる分野は、医療・介護・福祉だけでなく、保健・教育・労働・司法などの領域にも広がってきています。どの分野においても、その人が、その人らしく、その人の大切な人生を豊かにそして笑顔で歩んでもらえるよう、作業療法士もチームの一員としてサポートします。その人の人生に寄り添えること。それがこの仕事の醍醐味かと思います。



外来診療のご案内

診療科目 精神科

受付時間 9:00～16:00 (予約制)

診察時間 9:00～17:00

休 診 日 土曜・日曜・祝日

外来予約 (再来) 専用

☎ 025-255-2131 平日 (月曜日から金曜日) 受付時間: 13:00～16:00

初診の受診相談・医療相談専用

☎ 025-255-2180 平日 (月曜日から金曜日) 受付時間: 9:30～16:00

■ 担当医

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
再来	澁谷 川嶋	川嶋	熊田 新澤 布川		橋野 川嶋 澁谷	橋野 川嶋	金子 熊田	橋野	新澤 布川	



訪問看護ステーションめぐみ

名 称 訪問看護ステーション めぐみ
住 所 新潟市北区石動1丁目16-4
(豊栄病院前、旧とよさかクリニック)
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
年末年始は休業)
TEL 025-384-1880
訪問実施地域: 北区、聖籠町、阿賀野市、新発田(一部)



訪問看護ステーションアルモ

名 称 訪問看護ステーション アルモ
住 所 新潟市東区中島2丁目1番31号
レ・モンデ新潟2-B
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
年末年始は休業)
TEL 025-278-8860
訪問実施地域: 中央区、東区、江南区、秋葉区、西区(一部)、南区(一部)



訪問看護ステーションセレナ

名 称 訪問看護ステーション セレナ
住 所 新潟市中央区桜木町4-9
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
年末年始は休業)
TEL 025-288-5907
訪問実施地域: 中央区、西区、江南区(一部)、南区(一部)



定期バス運行表

*土・日・祝日は運行いたしません。

無料

■北区巡回コース

	南 浜 病 院 夜間出入口	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊 栄 病 院	豊 栄 駅 北口	ベイシア 北越銀行ATM クリーニング店近く	青木歯科付近	南 浜 病 院 夜間出入口
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:10	10:15	10:20	10:30
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:40	11:45	11:55
4便	12:00	12:10	—	—	—	—	—	12:20
5便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:40	13:45	13:55
6便	14:00	—	—	—	14:20	—	—	14:35
7便	15:40	15:55	—	—	16:10	—	—	17:05

■新潟駅発着コース

新潟駅前出発	8:00	南浜病院到着	8:40
南浜病院出発	17:05	新潟駅前到着	17:45



ホームページ

https://k-seikai.jp/

南浜病院

検索



スマートフォンからご覧いただけます

「子育てサポート企業」に認定され、
くるみんマークを取得しました



医療法人恵生会グループ

南浜病院

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
TEL025-255-2121 FAX025-255-3532

訪問看護ステーション めぐみ

〒950-3327新潟市北区石動1丁目16-4
TEL025-384-1880 FAX025-384-1881

訪問看護ステーション アルモ

〒950-0824新潟市東区中島2丁目1番31号 レ・モンデ新潟2-B
TEL025-278-8860 FAX025-278-8841

訪問看護ステーション セレナ

〒950-0949新潟市中央区桜木町4-9
TEL025-288-5907 FAX025-288-5908

指定障害福祉サービス事業所 いなほ園

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
TEL025-255-4434 FAX025-255-4435