



あいの風ほくりく

Hokuriku Central Hospital of Japan Mutual Aid Association of Public School Teachers



立山 弥陀ヶ原にて撮影

シラネアオイ(白根葵)：日本固有の植物で中部地方以北から北海道にかけて分布しています。多雪地で低山帯～亜高山帯樹林の日陰地に多く見られ、人気の山野草です。草丈は花のある時期が30cmほどで花後には60cmほどになります。花期は5～7月頃。名前の由来は日光の白根山で多く自生し、花がタチアオイ(立葵)に似ていることからです。花卉のようにみえるうす紫の部分は萼(ガク)片で花卉ではないそうです。左の写真でわかるとと思いますが、黄色い花の部分は細かい多数の雄しべとちょっと大きく見える2個の雌しべが特徴です。山野草は自然の中で見るのが1番です。見つけても写真に撮るだけにして絶対に持ち帰ったりしないようにしましょう。



「人間愛に基づいた医療を通じて社会に貢献します。」

- 基本方針
1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
 2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
 3. 情熱と生き甲斐を持ち、常に前進を図ります。
 4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
 5. 公立学校共済組合員や地域の方々の健康管理事業に力を注ぎます。
 6. 健全な経営に努めます。

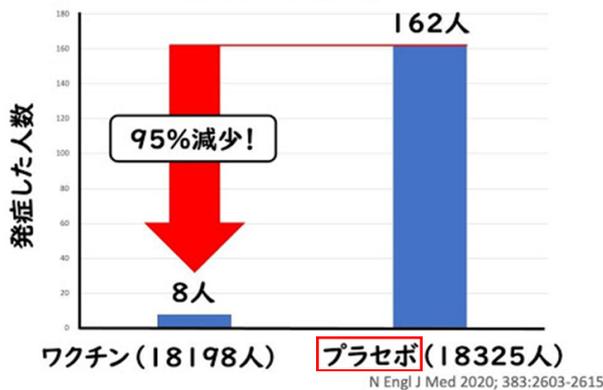
新型コロナウイルスワクチン接種を躊躇している方へ

薬剤科部長 守内 匡

はじめに

日本で承認されているファイザー社ワクチン（商品名「コミナティ筋注」）とモデルナ社ワクチンは、接種により得られる中和抗体価は、1回目接種後でも陽性になる率は高いのですが、2回目接種後では約17倍に上昇します。高い免疫力は2回の接種によって誘導されるので、2回の接種が必要なのです。これらのワクチン接種により、症状が出る新型コロナウイルスの感染症を抑える効果（発症予防効果）は、約95%ととても高いことがわかっています。これは、ワクチンを受けた人の5%が感染し症状が出てしまうということではなく、ワクチンを受けなかった人と比べて、発症する確率が95%減るということで、言い換えれば発症リスクが20分の1になるということを意味します（下図参照）。

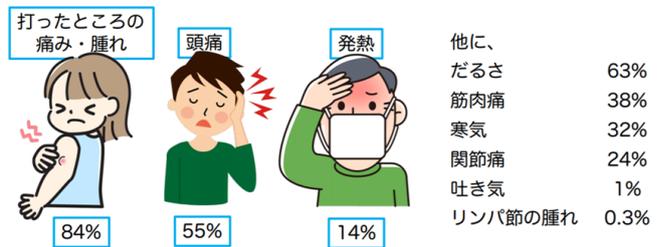
ファイザー・ビオンテック社mRNAワクチンの発症予防効果



プラセボとは、薬と外見上は全く同じですが有効成分を含まない（治療効果のない）薬のことです。有効成分が入ってなくても同じように注射しただけで心理的作用が働き効果を表すことがあります。これを『プラセボ効果』といいます。

ファイザー社のワクチンを受けた約60万人と、受けていない約60万人を比べたイスラエルの大規模な研究でも、ワクチン接種により発症する人が94%も減り、重症化する人も92%減るという非常に高い有効性が報告されました。また、その後のイスラエルの16歳以上の人口全体を対象とした観察研究によって、ファイザー社のワクチンの2回目接種から7日以降では、ウイルスへの感染を95.3%抑制（特に無症状感染を91.5%抑制）し、COVID-19関連の入院を97.2%、重症化を97.5%、死亡を96.7%抑制したという効果が確認されました。また、ファイザー社のワクチンはB.1.1.7変異ウイルスに対しても十分有効であることが確認されています。

ワクチンの安全性や副反応



数万人規模の臨床試験と実地の投与後の検討から、mRNAワクチンは安全性の高いワクチンであることが分かっています。米国の臨床試験では、表1のような副反応が確認されています。

接種回数	発現例数(発現割合(%))				
	本剤接種群		プラセボ接種群		
接種回数	事象全体	Grade3以上	事象全体	Grade3以上	
注射部位疼痛	1	103(86.6)	2(1.7)	1(2.4)	0(-)
	2	92(79.3)	2(1.7)	0(-)	0(-)
疲労	1	48(40.3)	1(0.8)	4(9.8)	0(-)
	2	70(60.3)	4(3.4)	1(2.4)	0(-)
頭痛	1	39(32.8)	1(0.8)	6(14.6)	0(-)
	2	51(44.0)	2(1.7)	5(12.2)	0(-)
筋肉痛	1	17(14.3)	0(-)	1(2.4)	0(-)
	2	19(16.4)	0(-)	0(-)	0(-)
悪寒	1	30(25.2)	1(0.8)	2(4.9)	0(-)
	2	53(45.7)	2(1.7)	1(2.4)	0(-)
関節痛	1	17(14.3)	1(0.8)	2(4.9)	0(-)
	2	29(25.0)	1(0.9)	0(-)	0(-)
発熱	1	17(14.3)	0(-)	0(-)	0(-)
	2	38(32.8)	1(0.9)	0(-)	0(-)

※ Grade3 以上：重篤な副反応

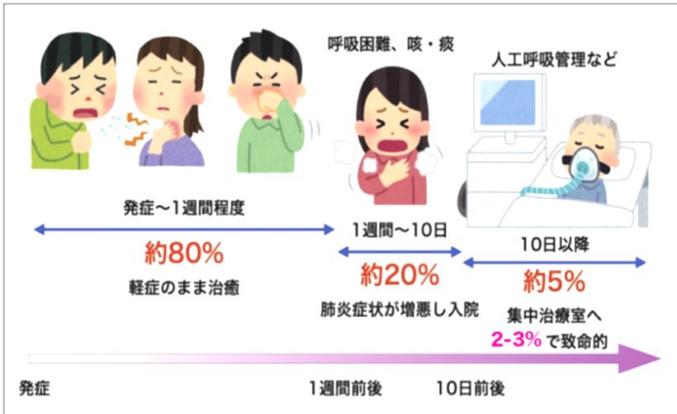
これらの反応は免疫反応がしっかりと起こっていることを示す症状でもあり、2回目の接種の後や比較的若い人に多く現れます。多くの場合、接種して3日以内に症状が出て、1-2日以内に治まります。つらいときは市販等の解熱剤/痛み止めを使用しても問題ありません。ただし、予防目的であらかじめこの薬剤を使用することは免疫原性を低下させる可能性があります。推奨されていません。

これらの副反応以外に、アナフィラキシーショックと遅発性の皮膚での炎症が確認されています。ワクチンではスパイクタンパク質というウイルスの一部分しか作られないので、ワクチンの成分によって新型コロナウイルスに感染することは原理的にありえません。

新型コロナウイルス感染症について

～新型コロナウイルス感染症(Covid-19)診療の手引き・第5版より～

COVID-19の典型的な経過



*中国における約4万症例の解析結果を参考に作成 (Wu, JAMA 2020)。年齢や基礎疾患などによって重症化リスクは異なる点に注意。

新型コロナウイルスに感染した人の約80%は、軽症であったり、自然治癒したりするのですが、重症化する人は、約5%で、普通の風邪症状が出てから約5～7日程度で、症状が急速に悪化し、肺炎に至っているようです。

新型コロナウイルスによる肺炎が重篤化した場合は、人工呼吸器など集中治療が必要となります。高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する人は、重症化するリスクが高いと考えられています。なお、極めてまれではありますが、

サイトカインストームと呼ばれる過剰な免疫反応を起こして重症化する事例も報告されています。

現在、国内で治療に使用できる承認済みの治療薬は3種類のみです。

一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異していくものであり、新型コロナウイルスも約2週間に1回程度の速度で変異していると考えられています。今後は、新たな変異種に対して警戒を強めていく必要があります。しかしながら前述したように、ワクチンはこれら変異株に対してもある程度の有効性を示しています（表2）。

さいごに

ワクチン接種による「副反応」に関して、マスコミが過剰に報道するために、一般市民は過度におそれ、ワクチン接種を回避することが懸念されています。様々な副反応があり、気になるとは思いますが、対処法は確立されており、最も重大なアナフィラキシーショックも7割は、接種後15分以内に、9割は30分以内に起こりますので、ワクチン接種後に接種会場での体調観察は必要なことです。小矢部市では、ワクチン接種が順調に進んでいます。これまでに重大な副反応を起こした事例は1例もありません。重要なことは、ワクチンを接種しなかったことによる利益と弊害をしっかりと天秤にかけ、ワクチン接種の利益が大きく上回ることを理解することではないでしょうか。新型コロナウイルスがたった1年でこれだけ世界中で広がったにもかかわらず、人類はすばらしく優秀なワクチンを製造し、実用化しています。その英知を利用しない手はないと考えます。

表2 新型コロナウイルスの懸念される変異株 (VOC)

PANGO系統 (WHOラベル)	最初の検出	主な変異	感染性 (従来株比)	重篤度 (従来株比)	再感染やワクチン効果 (従来株比)
B.1.1.7系統の変異株 (アルファ株)	2020年9月 英国	N501Y	1.32倍と推定※ (5～7割程度高い可能性)	1.4倍 (40-64歳 1.66倍)と推定※ (入院・死亡リスクが高い可能性)	効果に影響がある 証拠なし
B.1.351系統の変異株 (ベータ株)	2020年5月 南アフリカ	N501Y E484K	5割程度高い可能性	入院時死亡リスクが高い可能性	効果を弱める可能性
P.1系統の変異株 (ガンマ株)	2020年11月 ブラジル	N501Y E484K	1.4-2.2倍高い可能性	入院リスクが高い可能性	効果を弱める可能性 従来株感染者の再感染事例の報告あり
B.1.617.2系統の変異株 (デルタ株)	2020年10月 インド	L452R	高い可能性	入院リスクが高い可能性	ワクチンと抗体医薬の効果弱める可能性

ワクチンの効果はウイルス変異で落ちる可能性があり、これら変異株に関してもワクチンの効果を検討しています。

※感染性・重篤度は、国立感染症研究所等による日本国内症例の疫学的分析結果に基づいたもの。ただし、重篤度については、本結果のみから変異株の重篤度について結論づけることは困難。
※PANGO系統(PANGO Lineage)は、新型コロナウイルスに関して用いられる国際的な系統分類命名法であり、変異株の呼称として広く用いられている。括弧内の変異株名は、WHOラベルである。
(出典)国立感染症研究所、WHO

第21回 富山県公的病院医療安全研究大会

令和3年7月3日（土）、クロスランドおやべメインホールにおいて「第21回富山県公的病院医療安全研究大会」が開催されました。昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から抄録集のみとなりましたが、今年度は当番幹事病院である公立学校共済組合北陸中央病院のもと、無事開催することができました。富山県公的病院医療安全研究会の会員病院24施設の持ち回りで行われるこの研究大会は、発表を通し、医療安全についての情報共有を目的としています。



JCHO若狭高浜病院 秋野 裕信 病院長

特別講演として、「福井大学病院における医療安全推進活動をかえりみて」と題して秋野病院長が、2015年4月から今年の3月までリーダーとして携わってこられた福井大学病院の医療安全管理室での改善活動についてご紹介いただきました。因みに秋野病院長と清水病院長は高校時代の同級生であり、その頃の懐かしいお話も伺うことができました。



川端 雅彦 会長

富山県医療安全研究大会の川端雅彦会長と清水淳三病院長より開会の挨拶後、一般演題として4セッション24演題の発表がありました。活発な意見交換がなされ、病院で働く全ての職種が医療安全に取り組む姿勢が重要であると再確認できました。

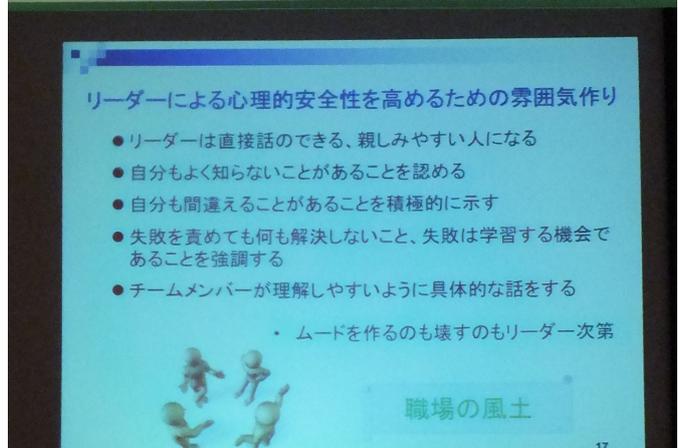


演題12
「転倒転落の現状と課題」
北陸中央病院
守内 匡 薬剤科部長

セッション4 座長
北陸中央病院
医療安全管理室長
池淵 公博
医療安全管理副室長
牧野 昌美



富山県公的病院医療安全研究



閉会の挨拶として次期当番幹事病院である独立行政法人国立病院機構富山病院の金兼千春病院長に来年度の開催についての抱負を述べていただきました。

金兼 千春 病院長

今回は、感染対策のため、検温、手指消毒など来場された多くの皆様にご協力いただきました。会場内でも、ソーシャルディスタンスを保つため、各施設より参加者を10名までに絞り222名の参加となりました。



七夕のつどい

令和3年7月2日（金）開催

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、外来患者さんには正面玄関のエントランスホールのテレビで、コンサートのライブ配信を見ていただく形で開催いたしました。

入院患者さんには2階の講堂で生のコンサートを見ていただき、手拍子をしたり一緒に歌を口ずさんだりして、とても楽しそうなお様子でした。



正面玄関エントランスホール：清水病院長の挨拶



司会：向山看護師



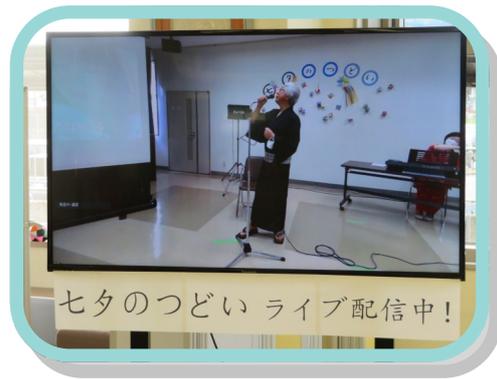
2階講堂：清水病院長のコンサート（全15曲）が披露されました。



演奏：河内作業療法士



正面玄関エントランスホール：ライブ配信の様子



毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」

臨床心理士
富田 さなえ

みなさん、毎年10月10日が何の日かご存じですか？日本記念日協会によると同協会の認定した記念日が1年の中で最も多いのが、この10月10日なのだそうです。『目の愛護デー』や『転倒予防の日』、『銭湯の日』といったものがあります。

一方、国際的にこの日を見てみると、10月10日は、世界精神衛生連盟（WFMH）が1992年に制定した『世界メンタルヘルスデー』（国際記念日）なのですが、みなさんご存じでしょうか。

この国際記念日は、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として制定されています。



シルバーリボン運動とは？



シルバーリボンは脳や心に起因する疾患（障害）およびメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルです。

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取り組みとして、1993年に米国カリフォルニア州から始まりました。どんよりとした雲のすき間からこぼれる太陽の光が銀色に輝き、それが希望の光のようだったことから、シンボルカラーがシルバーとなりました。

その取り組みは年月と共に発展し、現在では脳や心に起因する疾患（障害）およびメンタルヘルスへの理解を促進する運動として、脳や心に起因する疾患（障害）に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱えるご本人やそのご家族が前向きに生活することができる社会の実現をめざして、世界規模で展開されています。

日本では2002年に福島県の浜通り地方（楡葉町）から始まり、現在はNPO法人シルバーリボンジャパンが、脳や心に起因する疾患（障害）やメンタルヘルスに関する事柄に対し、多くの方々に目を向けてもらえるよう、毎年10月10日の世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。昨年の2020年10月10日には、東京タワーがシルバーにライトアップされ、シルバーリボン運動を後押ししました。

知っていただきたいこと ~メンタルヘルスについて~

メンタルヘルスとは、こころの健康状態のことを意味します。こころが健康でないと、気持ちが沈んだり、落ち込んだり、イライラしたりします。このような状態が続くと心の病気になってしまうこともあります。心の病気は特別な人がかかるものではなく、ちょっとしたストレスや変化等をきっかけに、誰もがなり得るものです。ですから、“こころの健康状態がちょっとよくないな”とか“こころが元気じゃないな”と感じたら、一人で抱え込まずに家族や友人等、安心して話せる人に相談してみましょう。身近にそういった人がいない場合には、こころの相談窓口等にあなたのつらい気持ちを伝えてください。

【こころの相談窓口】

- ・「こころの健康相談統一ダイヤル」 0570-064-556
- ・「いのちの電話」 0570-783-556
- ・「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310

地方自治体や公立学校
共済組合が実施している
相談窓口もあります。
広報誌やHP等をご
確認ください。





マスク着用とかくれ脱水

ミユ

管理栄養士 太田 望由

今年も蒸し暑い季節がやってきました。

新型コロナウイルス感染症予防として、マスクを着用することが当たり前になってきました。しかしマスクをすることで、**かくれ脱水**になる可能性があります！！

脱水症とは？

『脱水』とは、体内の水分量が不足することです。不足した水分量が体重の3%以上になった状態を『脱水症』と言います。

マスク着用下で脱水が起こりやすい理由

- マスクで熱がこもり、熱中症になりやすい
- のどの渇きを感じにくい
- マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る



かくれ脱水とは？

『かくれ脱水』とは自覚症状がないまま脱水の一步手前まで進んだ状態です。症状(のどの渇き)を感じないため、そのまま脱水症になる危険が高いことが問題です。夏だけではなく、室内や運転中、夜間など一年中起こることがあります。

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクが必需品になり、特にマスク着用下では、かくれ脱水や脱水症になる危険性が高いと言われています

こまめな水分補給

「のどが渇いたな～」と思ったら、もう脱水が始まっています！！脱水症を予防するためには、『こまめな水分補給』が必要です。食事の時だけではなく、起床後、就寝前、入浴後、間食の時にも水分補給を行いましょう！



また、食事からも水分補給ができます。例えば、味噌汁や煮物、蒸し物は水分が多く含まれています。調理方法を変える(焼き物→蒸し物)だけでも水分量は増えます。8ページに水分補給できるメニュー例を紹介していますので参考にしてください！

水分量の多い食品(食品100g当たりの水分率)

食品	水分量	食品	水分量
絹ごし豆腐	88.5 %	トマト	94.0 %
木綿豆腐	85.9 %	スイカ	89.6 %
きゅうり	95.4 %	桃	88.7 %
レタス	95.3 %	梨	88.0 %
とうがん(茹で)	95.3 %	メロン	87.8 %
ナス(茹で)	94.0 %	キウイフルーツ	84.7 %
ゴーヤ(炒め)	90.3 %	バナナ	75.4 %

水分を食事から摂ろう!



管理栄養士 太田 望由

I. ~豆腐の冷や汁ご飯~

<材料1人分>

- 木綿豆腐 60g
- キュウリ 25g
- 食塩(きゅうりの塩もみ用) 小さじ1/2(3g)
- みょうが 20g(1個)
- 大葉 1枚
- 水 200ml
- 顆粒和風ダシ 小さじ1(6g)
- 減塩味噌 大さじ2(15g)
- 白ねりごま 大さじ2(15g)
- 白いりごま 大さじ1(9g)
- ご飯 1膳(50g)



(A)

エネルギー : 490kcal
水分 : 390ml
塩分 : 5.1g
※ 減塩している方は汁は飲まないでね!

<作り方>

- ①.鍋に水200mlと(A)を入れ火にかけ、溶けたら粗熱をとりボウルに移して冷蔵庫で冷ます。
- ②.木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れ、レンジで1分30秒加熱して水切りをする。
- ③.きゅうりは薄切りにして塩もみし、しんなりしたら水で洗い、しっかり絞る。
- ④.みょうが、大葉は千切りにする。
- ⑤.①に②を手で崩しながら加え、③も入れる。
- ⑥.温かいご飯に⑤をかけて④を乗せてできあがりです。

II. ~りんごとほうれん草のスムージー~

<材料1人分>

- りんご 1/2個(120g)
- サラダほうれん草 70g
- 水 50ml+氷(数個)
- レモン果汁 小さじ1(5ml)
- はちみつ 小さじ1(7g)



エネルギー : 112 kcal
水分 : 245 ml

<作り方>

- ①.りんごは芯を除き、皮つきのまま2~3cmの角切りにする。ほうれん草は根元を切り、2~3cmの長さに切る。
- ②.ミキサーに分量の水、レモン果汁、りんご、ほうれん草、はちみつの順に入れ、滑らかになるまでミキサーにかけてできあがりです。

参加費 無料 小矢部市民健康フォーラム

日時 令和3年9月4日(土) 14:00~16:30(受付13:30~)

場所 クロスランドおやべ メインホール

報告 『小矢部市の健康診断受診状況について』
砺波厚生センター小矢部支所長 堀田 和

特別講演 座長:北陸中央病院 病院長 清水 淳三
『胃腸疾患に対する外科的治療最前線』
金沢大学医薬保健研究域医学系 消化管外科学/乳癌外科学
教授 稲木 紀幸



講演 座長:北陸中央病院 医務局長 武藤 寿生
『オシッコのトラブル』
~排尿障害の原因、検査、治療について~
北陸中央病院 泌尿器科部長 池田 大助



北陸中央病院広報誌



あいの風 ほくりく

第60号 2021(令和3)年7月

編集:広報委員会

発行:清水 淳三

〒932-8503 富山県小矢部市野寺123

TEL(0766)67-1150(代表)

<http://hokuriku-ctr-hsp.jp>