

医療従事者向けワクチン接種



当院でも新型コロナウイルスの
医療従事者向けワクチン接種が始まりました。

4月20日(火)にワクチンが納入され、
翌21日(水)の13:30から接種を行いました。



接種開始に備え事前にシミュレーションを実施するなど、入念な準備を行い、当日は大きな混乱もなく、本間院長をはじめとした医師や看護師など72名に接種を行いました。接種後の30分間ほどの経過観察では、体調不良を訴えた人はいませんでした。5月28日(金)までに医療従事者529人の接種を行いました。今後は、ワクチンの供給状況にもよりますが、65歳以上の方々(帯広市のコールセンター、インターネットで予約を行った方)への接種を行っていく予定です。

療育活動

「春のスヌーズレン」

<保育士 前道 朱里>

重症心身障がい児(者)病棟では、毎年スヌーズレンを展示しています。

スヌーズレンとは

障がいを持つ方でも感じやすく、楽しみやすいように、光・音・香り・振動・温度・素材などを組み合わせ、心地良く感覚を刺激する空間のことです。



当院では四季や物語をテーマに専用の器材や手作りの用具で構成したスヌーズレンルームを展示しています。今回は「春」をテーマとし、療育活動で利用者の方と一緒に製作した桜のライトやちょうちょなども飾りながら、春らしい温かみのある空間となりました。現在は感染症流行に伴い一般公開を中止しておりますが、見学が再開となった際には是非一度観にいらしてください。

エッセイ Me!!

療育指導室 前道 朱里

「うっ…、身体に激痛が!」
朝起きるとその言葉が私の口癖となっている。突然ですが、今ハマっていることはありますか?

私は春からスポーツジムに通い始めた。今まで周りに通っている人がいなく決心がつかなかった。そんな時、後輩から体験のお誘いを受け、行ってみた。ジムの中に入ると、様々な年齢の方達がカッコイイスーツウェア姿で汗を流している光景が見えた。「実際にマシンをやってみよう!」その一言にギクッとしたが、これくらいいいかなと思うやってみた。…全然動かない!筋肉は見事に衰えていた。そんな自分の体が許せなくなりジムに通うことを決めた。それからは周りの人達に刺激を受けながら楽しく鍛えている。しかし一つ問題が。それは超強烈な筋肉痛だ。朝、ベッドから起き上がることでさえもトレーニングのように感じる程だ。しかし頑張った証だと思い、少しだけ達成感を感じる。今後はコロナ禍で、旅行などに行けない。「楽しく体を鍛える」そういう日々の過ごし方をしてみるのもアリですよ。



次回 薬剤師の吉田 依里さんです!



ホームページ <http://www.obihiro-hosp.org>

こころみ

2021

Vol.16

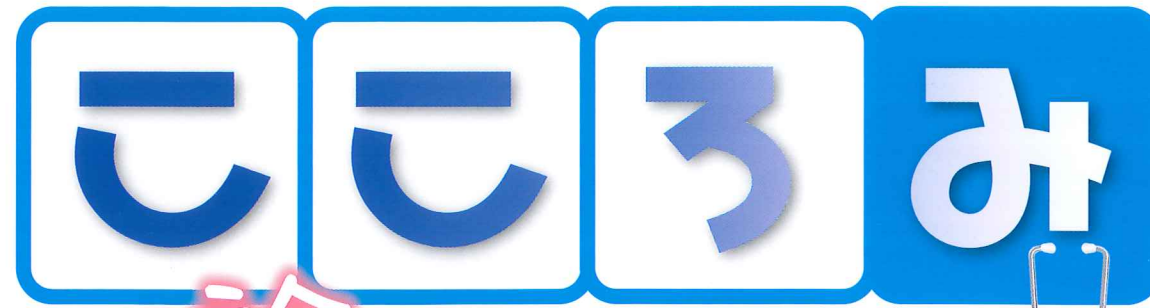
令和3年6月7日発行

独立行政法人国立病院機構帯広病院

広報誌

編集発行/広報委員会

発行責任者/朝井 裕一



Examine the Heart, Mind, Core



独立行政法人国立病院機構
帯広病院 広報誌



2021

春・夏

Vol. 16

Title/「吹き抜ける清涼な風」 Place/清水町 Photo/織田 浩明

ご紹介 新任医師

4月1日より
着任致しました。

新任の医師をどうぞ
宜しくお願い致します。



循環器科医師
樋口 隼太郎先生



精神科医師
荒瀬 達也先生



麻酔科医師
須田 康裕先生



独立行政法人 国立病院機構 帯広病院 〒080-8518 帯広市西18条北2丁目16番地 TEL0155-33-3155 FAX0155-33-3397

当院精神科より

神経科医師 吉田 雄介

帯広に赴任し、3年が経ちました。天気が崩れにくい十勝の天候に安住しております。昨今、感染症の事情から、家に引きこもりになりがちです。刺激の少ない生活をしていると、脳みそのんびりしてしまい、物忘れが心配になることがたびたびあります。物忘れ(認知症)といっても、脳みそが縮こまったり、当たって(卒中)ダメージを受けることによっておこったりなど様々な種類がありますが、中核となるのは「忘れてしまう」であり、そこに付随して「気分の落ち込み」「怒りっぽい」「性格の変化」「体が動きにくい」「みんなには見えていないものが見える」などの症状が見られることがあります。いずれも本人も困ってしまう症状が多いようです。ちなみに、「認知症」の定義は「一度獲得したような精神機能がゆっくり失われていくもの」なので、元々忘れっぽいなど永きにわたり変化がないのであれば違うかもしれません。

そんな折、当院では物忘れの検査を1日で済ませてしまう、「日帰り物忘れ検査」の体制を整えております。午前中に来院いただき、諸検査行い、院内で昼食をとっていただき、午後にまた諸検査を行い、夕方には帰宅できるようお手軽なコースを用意しました。

最近しまったものがどこに行ったかよく探している、料理中ふと気をそらしてしまい鍋を焦がしてしまった、水道を出しっぱなしで大洪水になってしまった、年のせいか気が短くなってきたかななど、ふと心配になるようなことがあれば気軽に当院にご相談いただき、気が向いたら「日帰り物忘れ検査」を受診してみてください。



五月病

<7病棟 吉村 大樹>

ゴールデンウィークが明ける頃になると良く聞く言葉「五月病」

この五月病は病名で言うと「**適応障害**」と診断されます。



適応障害は、入学や就職、転居、結婚、人事異動で職場環境が大きく変化することによる、人生のイベントを機に見られる事が多いようです。五月の大型連休明けにみられることが多くある為、五月病と言われています。少し遅れて症状が現れて、六月病と言ったりすることもあるようです。

主な症状としては、**無気力**(やる気が起きない)、**不安感**、**焦躁感**(ソワソワする感じ)、**不眠**、**食欲不振**などがあり、こうした症状はうつ病とよく似ています。うつ病との違いは、うつ病は、原因不明のストレス要因によって発症することがあるのに対して、五月病(適応障害)は日常生活の外的なストレス要因で発症します。

最近やる気が起きなくなる、不安感に悩まされるという方で、この3か月以内にストレス要因に思い当たる方は、注意が必要です。五月病はストレス要因がはっきりしているため、症状が軽いうちにその要因を取り除くと軽快することが多いのも特徴です。五月病という一見軽めの病名に惑わされず、早めに対策をとっていきましょう。

新型コロナワクチン接種の副反応について <麻酔科部長 朝井 裕一>

副反応の情報や対応方法については随時把握し、

安心して接種ができるように努力していきます。

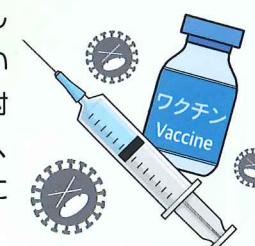
当院でも新型コロナワクチンの職員に対する接種が始まり、今後高齢者に対する接種を行っていく予定です。おそらく皆さんはワクチンの副反応等について気になるところだと思いますので、現在厚生労働省の調査会にて公表されている事実や当院職員の接種後の状態について簡単にお知らせさせていただきます。

厚生労働省の発表では令和3年4月18日までの約193万回の接種に対する副反応は777例で0.04%とされています。これは約2500人に1人に副反応が有ったということになります。実際のアナフィラキシーではないかとされているものは、そのうちの四分の一程度であり多くが様子を見て軽快しており、重篤なものは少なそうです。また死亡報告されているものは10例あるのですが、そのどれもがワクチンの接種とは深い因果関係はなさそうだと思います。また、副反応の発生の報告は30~40代の女性に多いのですがこれはワクチンの接種を最初に医療従事者を対象としていることもありますので、今度一般にワクチン接種が開始

された場合に明らかになっていくのではないかと考えています。

僕自身もワクチンの接種をしましたが当院の職員の状況を聞いた感じでは、重篤な副反応がでた職員はいませんでした。ただ、程度の差はありますが8割ぐらいの人が翌日接種した方の腕の痛みを訴え、半分程度の人に少し体がだるいとか違和感があると訴える人が多かったです。また、接種当日の夜に軽度の発熱があったという職員も1割弱ぐらいいるのではないかと思います。ただ、痛みや症状に関しては2日たてば収まるという人がほとんどでした。

今後、当院でも高齢者に対してワクチンの接種を行っていく予定です。副反応の情報や対応方法については随時把握し、安心して接種ができるように努力していく所存です。



こころみ Q&A

<薬剤師 横濱 康平>

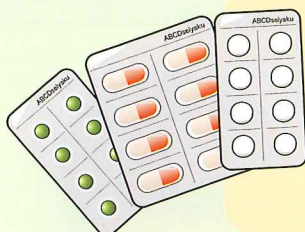
皆さんはお薬の飲み方や保管方法で迷ったことはありませんか？
質問の多いQ&Aについて紹介したいと思います。

Q1. 水以外で薬を飲んでいいですか？

A1. 水以外の飲み物と一緒に飲むと、薬の成分が飲み物の成分と作用して、トラブルのもとになることがあります。

例えばコーヒーなどのカフェインの入った飲み物は、市販の風邪薬と一緒に服用すると、風邪薬にもカフェインが含有されている為、過剰に摂取してしまう恐れがあります。また牛乳に含まれるカルシウムと抗生物質・骨粗しょう症薬が作用することで、薬の効果が発揮されないことがあります。

薬はコップ1杯(200cc)の水かぬるま湯で服用するようにしましょう。



Q2. 薬をどう保管すればいいですか？

A2. 基本的には、高温、直射日光、湿気を避けて、小さな子供の手の届かないところに保管してください。点眼薬やシロップ剤など、一部の薬は冷蔵庫に入れたり、冷暗所で保管する必要がある場合もあります。薬を受け取る際に、説明を聞くようにしましょう。

