



やわらぎ通信

第23号

発行／医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



理事長あいさつ

【感染症について】

数年前、新型コロナウイルスが世界的に大流行した当初は、重症化を誘発して、社会不安を招き、抗菌薬の開発までは恐ろしい感染症として社会経済活動を衰退させたは、記憶に新しいです。皆様には、各種感染症の予防や特性を正しく理解して欲しいと思います。

まずは、新型コロナについてですが、感染すると、発熱、頭痛、倦怠感、関節痛等の全身症状や喉の痛み、鼻汁、咳といった上気道症状がでます。症状は1週間程度、重症化する頻度は以前と比較して低くなりましたが、感染後の潜伏期間は1～7日、他人への感染可能期間は、発症前と後で約5～10日間とされています。予防は、マスク、手洗いの励行と流行時は、密の空間を避け換気の実施等を行うことが重要です。次に、インフルエンザですが、風邪より感染力が強く全身に症状が出ます。症状は新型コロナに似ており、潜伏期間は1～3日、他人への感染可能期間は、発症前日から3～7日とされています。治療は内服・注射・吸入薬があり、予防は新型コロナと同様の対策のほか、流行期前の予防接種、適切な湿度の維持、十分な休養と栄養摂取が必要です。最後に、マイコプラズマですが、これは細胞壁を持たない微小な細菌の一種であり、感染すると発熱や倦怠感、遅れて咳が始まり、熱が下がっても咳症状は2～3週間続きます。潜伏期間は感染後2～3週間とされ、罹患した場合には抗菌薬がありますが、予防ワクチンはありません。

結論として、ウイルス感染の最大の予防は、マスク、うがい、手洗いが基本です。これから気温も南下がり、インフルエンザが流行する冬の時期を迎えていますので、ウイルスから我が身や家族を守る意識と、特に流行時には、予防対策と蔓延防止に真摯に取り組んで欲しいと思います。

医療法人興生会 理事長 押川 達巳



当院からのお知らせ

【令和7年度健康診断】

特定健診・長寿検診・がん検診が始まっています。対象者の方には、案内が送付されます。小林市民の死因の約半数を占めるがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、健診を受診して、早めに発見する事が大事です。

【予防接種】

インフルエンザワクチン・コロナウイルスワクチンの予防接種を開始します。窓口に予約の受付をお願いします。

【マイナンバーカードについて】

現在の健康保険証の発行は、終了します。マイナ保険証をお持ちでない方は、**「資格確認書」**をお持ちになって受診して下さい。

【外来診療態勢の変更及び変更予定について】

1 黒崎医師の診療終了について

11月から、黒崎医師の転院に伴いまして、外来診療態勢を一部変更致しています。下記の医師勤務表をご確認下さい。

2 整形外科の診療時間の増加予定について

現在、渡邊医師（整形外科）の診療を火曜日午後に実施していますが、受診患者様が增加していることから、来春4月から月・火・水・金曜日の週4日の終日（9時から17時30分）で、外来診察を実施していく予定で準備しています。

この事により、来年の春から渡邊医師の診察時間が増えることから、患者様の診療予約の手間も楽になると思いますし、整形外科の診療態勢の充実が図られ、地域医療に寄与できると思います。今、しばらくお待ち下さい。

11月からの診療時間と医師勤務表について案内します。

◆診療時間 月～水・金：08：30～12：00／14：00～17：30
木・土：08：30～12：00

◆医師勤務表（令和7年11月～）



区 分		月			火			水			木			金			土		
診療科		内	循環	整形	内	循環	整形	内	循環	整形	内	循環	整形	内	循環	整形	内	循環	整形
医師名		科	器	外科	科	器	外科	科	器	外科	科	器	外科	科	器	外科	科	器	外科
押川 達巳	午前	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	
	午後	○	○		△	△		○	○					○	○				
押川 一達	午前	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	
	午後	○	○		○	○		○	○					○	○				
渡邊 信二	午前																		
	午後						○												
宮医大 Dr.	午前																		○
	午後																		
和田 美佐	午前					○													
	午後					○													
有村 祐斗	午前								○										
	午後								○										

○：勤務日、△：隔週勤務日 ※午後、院長による介護施設等の往診による不在の場合があります。

11月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
◆	◆	◆	◆	◆	◆	▲
②	③	4	5	▲	7	▲
⑨	10	11	12	▲	14	▲
⑬	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

○休診 □午前休診 ▲午後休診

12月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
◆	1	2	3	▲	5	▲
⑦	8	9	10	▲	12	▲
⑬	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	◆	◆

○休診 □午前休診 ▲午後休診

年末年始の診療時間について

★12月31日(水)から
1月4日(日)は、年末年始のため、休診となります。
★12月30日(火)までは、通常診療、1月5日(月)から通常診療となります。



押川病院ホームページ



知っ得!

家庭の健康ニュース



いつまでも自分の足で歩きたい! 40代からはじめる「サルコペニア」対策

「サルコペニア」とは、**加齢などによって筋肉量が減少したり筋力が低下したりして、身体の機能が低下した状態**のことを指します。実は「サルコペニア」のリスクは**40代あたりから上昇**していきまうそうです。人生100年時代、いつまでも自分の足で歩いて元気に生活するためにも、ぜひ今から対策をしていきましょう!

サルコペニアのはじまりは40代から



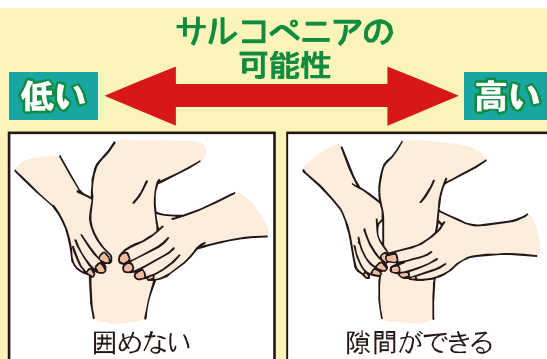
オーストラリアのフリンダース大学の研究によると、サルコペニアのリスクは40代から上昇することがわかっています。オーストラリアで実施された調査では、**平均年齢が約60歳の656人のうち4割近くの人**が**サルコペニア予備群**と判定されたそうです。さらに、サルコペニア予備群だった人は、**40~50代の時から筋肉の減少や低下**といった予兆もあったそうです。

サルコペニアのチェック

年齢や肥満の状況にかかわらず、**ふくらはぎが細くなっている人は筋肉量が減少**している傾向があります。ふくらはぎ周囲の長さを測る**【指輪っかテスト】**でサルコペニアの傾向があるかをチェックしてみましょう。

【指輪っかテスト】

ふくらはぎの一番太い部分を、右図のように両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。隙間ができれば、サルコペニア予備軍である可能性が高いと考えられます。



サルコペニアの対策

筋肉は20~30代をピークに少しずつ減少していきますが、**高齢になると加速的に筋肉が減少**していきます。したがって、**若いうちからの対策が重要**ですので、ぜひ次のような対策を行いましょう!

タンパク質をしっかりと摂る!

タンパク質は筋肉の維持や修復に必要な栄養素になりますので、**毎食、手のひらサイズ分の「肉」「魚」「卵」「大豆製品」**を摂りましょう。なお、夕食より朝食にタンパク質を多く摂る方が、筋肉量と運動パフォーマンスがアップすることがわかっています。



運動は筋力トレーニングも!

散歩やウォーキングなどの有酸素運動に加えて、**スクワットや片足立ちなど自重を使った筋トレ**もプラスしましょう。トレーニングに慣れてきたら、**ジムでのマシンを使った筋トレに挑戦**するのも良いでしょう。特に下半身の筋力強化がおすすめで、適度な負荷をかける運動は骨の強化にもつながります。



食事のバランスを意識!

主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事をしましょう。酸性(肉・魚類、穀物、乳製品など)とアルカリ性(野菜、果物、豆類など)のバランスも意識すると良いでしょう。



ビタミンDも忘れずに!

骨の健康維持に欠かせない**ビタミンD**は、魚類や干しシイタケなどから摂取しましょう。また、毎日30分程度、日光に顔や手を当てるだけでもビタミンDは生成されます。



介護施設だより 「グループホームライフ」

認知症対応型共同生活介護事業所「グループライフ」は、現在、女性7名、男性2名が入居され、皆様、健やかで和気あいあいと、楽しい日々を過ごされています。

今年は、夏の期間が長く、気温の高い日が長く続きました。それでも11月になってようやく風が冷たくなり始めました感じです。今回は、9月に施設内で「十五夜」行事を実施しましたので紹介致します。この日は、入居者やスタッフ一同で、十五夜の飾り付けや「団子入りのフルーツポンチ」を作り、美味しく頂き、楽しいひと時を過ごす事出来ました。

これから、木枯らし吹く寒い季節がやって来ます、スタッフ一同、寒さに負けずに、万全の態勢で、入居者のお世話できるようにしています。見学等の希望や、その他、気になる点やご質問がございましたら、お気軽にご相談下さい。



【グループホームライフ】

小林市野尻町東麓1089-1
☎0984-44-3838



看護職員等、募集中 !!

当院では、一緒に働いてくださる職員を募集しています。

☑ 正看護師・准看護師(病棟・訪問看護) 若干名

☑ 看護補助者(病棟) 若干名(資格不要・勤務時間応談)

《問い合わせ先》

0984-44-1005(代表) 担当:井上

“骨粗しょう症”予防におすすめのレシピ



材料(2人分)



塩鮭50g
たまねぎ80g
舞茸70g
エリンギ50g
おろしにんにく ...小さじ1

オリーブオイル ...大さじ2
ブラックペッパー少々
パセリ少々
バゲット4枚(80g)



手順・作り方

- 1 フライパンにクッキングシートを敷き塩鮭を焼きます。両面に焼き色がついて中まで火が通ったら、皮と骨を取って身をほぐします。
- 2 舞茸とエリンギは石突きを取り、一口大に切ります。たまねぎは半月型に薄く切ります。
- 3 フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて火にかけ、2を入れてたまねぎが透き通るまで炒めます。1を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 4 1.5cmの厚さにスライスしたバゲットを並べ、上に3をのせ、最後にパセリとブラックペッパーをあしらいます。



鮭ときのこのソテーカナッペ

ワンポイントアドバイス

鮭には、骨の形成に欠かせない**カルシウム**に加え、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**が多く含まれています。きのこ類、特に**舞茸**は**ビタミンD**が多く、オリーブオイルなどの**油と一緒に取ると吸収率が高まります**。味付けは塩鮭から出る塩分とブラックペッパーのみ。簡単にすぐ作れるパン料理ですので、朝食、おやつ、夜食に作ってみてはいかがでしょうか。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 301kcal
カルシウム 18.9mg
ビタミンD 7.2μg
ビタミンK 7.2μg

