

# 西山堂病院

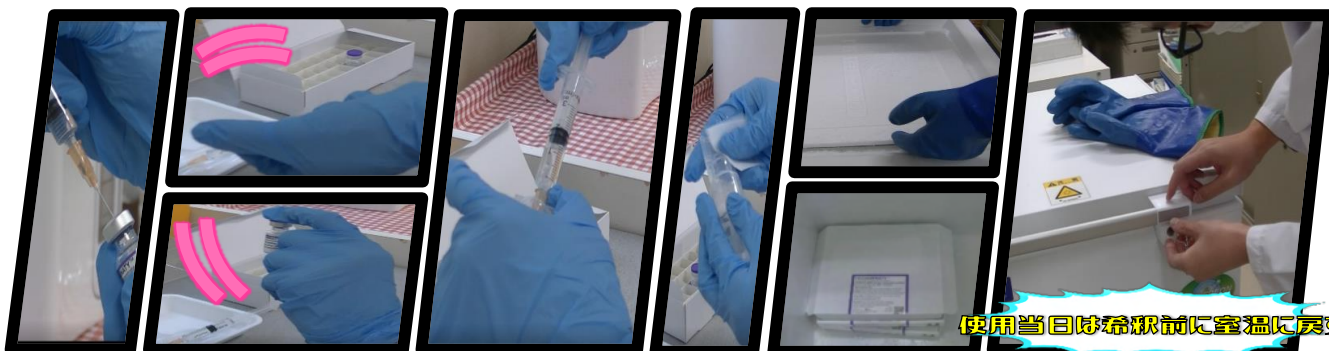
## BACKSTAGE

BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE

★★★ コロナワクチン接種の舞台裏 ★★★

BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE BACKSTAGE

### コロナワクチン 薬剤師が行う接種準備とは？

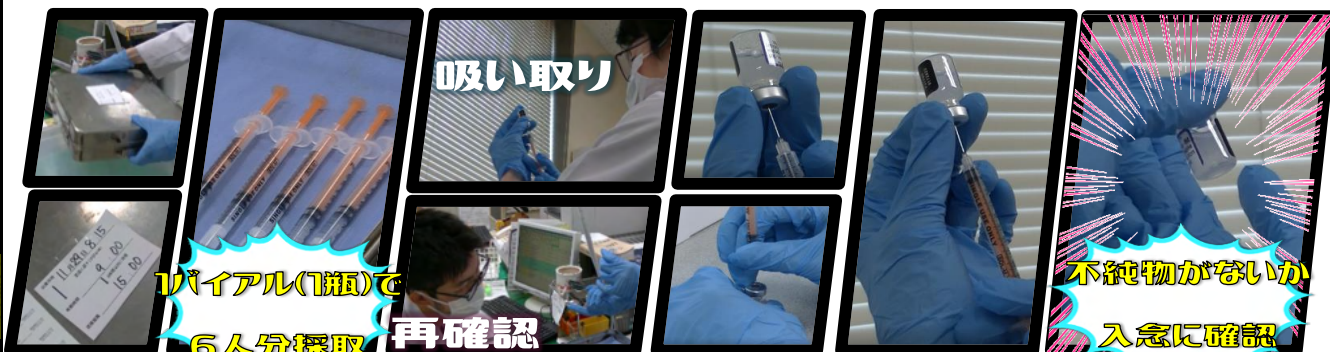


使用当日は希釈前に室温に戻す

紫外線に強く、直射日光厳禁

希釈用の生理食塩水を規定量に注意して準備  
混和したコロナワクチン原液に投入し希釈する

超低温冷凍庫（-75℃）からワクチンを取り出し  
保冷库（2~8℃）に移し 3時間以上解凍 する



吸い取り

バイアル(7瓶)で  
6人分採取

再確認

不純物がないか  
入念に確認

衝撃に弱い為、空気を抜く際も指で注射器をはしく行為は厳禁

接種期限が表示された遮光ケースに入れ、  
患者様の元へ運ばれる...

希釈済みのワクチンを1名分ずつ丁寧に注射器に吸い取る  
吸い取ったワクチンは別の職員が 量・不純物の有無を再確認

### コロナワクチン 時間・温度管理に要注意！

#### コロナワクチンの使用ルール

超低温冷凍庫(-75℃)保存期限 9か月

保冷库(2~8℃)での保存期限 1か月

保冷库から出して希釈まで 2時間以内

希釈してから接種まで 6時間以内

紫外線や直射日光厳禁

# 西山堂慶和病院

## ストレスとうまく付き合うことが大切です

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実は嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、ストレスを正しく理解する必要があります。

そもそもストレスとは、外部からの刺激を受けて、生体に起こる反応を「ストレス」といいます。「天候や騒音などの環境的要因」、「病気や睡眠不足などの身体的要因」、「不安や悩みなど心理的要因」、そして「人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因」があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。

ストレスを受けている状態では、「眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる」など、何かしらストレスサインが出ているものです。気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。職場でのストレスが原因で精神障害を発病する事例が、ここ数年増加傾向にあります。また、日本における自殺者総数は、諸外国と比較しても依然として高水準で推移しています。

労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止するために、2015年12月から従業員50名以上いる事業場で、年1回の「ストレスチェック」実施が義務付けられました。当院でも、毎年実施しています。自身が自分のストレスに早い段階で気づくことで、ストレスをためないようにセルフケアし、メンタルヘルス不調を未然に防ぐことが目的です。そして高ストレス状態の職員は、専門の医師からの適切なアドバイスをもらい、事業者側が適切な措置を取ることで、職場環境の改善につなげています。

ストレスは、ためすぎると「こころ」や「体」の調子をくずしてしまうことがあり、ストレスをためない暮らし方を心掛けることが重要です。ストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。規則正しい生活（良い睡眠、適度な運動）を心掛けましょう。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

困ったときや辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。



## ウイルスを減らし感染予防をしましょう

手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(原功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。





# 介護老人保健施設 はすみ敬愛



花を見た瞬間に笑顔がほころぶ方。じっくりと花を見つめる方。  
 目をつぶって、香りを楽しまれる方。  
 利用者様は思い思いの時間を過ごされておりました。



## はすみのクリスマス'21

今年も利用者様にクリスマス気分を感じて頂けるよう

ツリーを始め、様々なデコレーションを施しました

館内ではクリスマスの名曲が流れます♪



通所リハビリ利用者様作



入所利用者様作



# ひたちの中央クリニック

## 季節の病気

## 寒い季節の皮膚トラブルにご注意を ～凍瘡(とうそう)「しもやけ」～

寒い季節の皮膚トラブルの主な原因は、「気温の低さ」と「乾燥」です。気温が低いと、血液の循環が悪くなり、血行障害が起こります。特に、外気に触れている顔や手は、血行障害が起こると、表面温度が維持出来ずに皮膚機能が弱くなり、脂腺や汗腺の働きが低下します。それが原因で皮膚の表面が乾燥し、かゆみ、かさつき、あかぎれなどが生じやすくなります。



また、寒いとどうしても暖かい環境を求めようになり、温かいお湯での手洗いや食器洗いなど、「お湯」を使用するケースが多くなります。しかし、この「お湯」が問題で、お湯は皮膚表面の「皮脂」を奪い、保護機能を低下させることで皮膚トラブルを起こす原因となります。

そこで今回は、様々な皮膚のトラブルの中でも、冬に代表される皮膚の疾患、凍瘡(とうそう)、いわゆる「しもやけ」についてお話し致します。



「しもやけ」は気温が低く(4～5度以下)、一日の気温差が大きい時に発症しやすくなります。寒さの為に血行が悪くなり、体の先端部分(手足の指先や耳たぶ、鼻など)に痛みやかゆみを感じたり、赤くなるなどの症状が現れます。また、赤く腫れあがる事もあり、ひどい場合は水膨れを起こすこともあります。



予防は対象となりうる場所の保温ですが、手を洗った後などに十分に水分を拭き取らないと皮膚の温度が下がり、更に悪化の原因となります。治療には、マッサージ、血行促進の外用薬の塗布、内服薬(ビタミンEなど)の服用が挙げられます。日々のケアや市販薬で良くなる事もありますが、**きちんとした原因把握と、正しい対処をする為にも専門医にご相談下さい。**



「しもやけ」は予防で防げる疾患でもあります。例えば、寒い日の外出には手袋や耳当て、マスクなどで「しもやけ」が発症しやすい場所を温める事や、室内では適度な温度・湿度を保ち、体を温める飲み物や食材を取ったりして血行を良くしましょう。また、一般的には気温が温くなる春には治りますが、**万が一治らない場合は内科的な病気の疑いもありますので、まずは皮膚科での診察を受けましょう。**

## 専門内科外来のご紹介

## 内分泌内科(予約制)のご紹介

当クリニックには一般内科とは別に専門内科がございます。

内科とは、ほとんどが手術を伴わない、主に薬物療法などで治療にあたる医療です。体の中には様々な臓器や機能があり、その臓器や機能に起こる症状や疾患に対して専門的な診察や治療を行います。

当院では、下記の専門内科での診察や治療を行っております。

当クリニックの  
専門内科外来

- 循環器内科
- 糖尿病・代謝内科
- 脳神経内科
- 内分泌内科
- 呼吸器内科・アレルギー科
- 腎臓内科
- 消化器内科

今回は、内分泌内科についてご紹介させていただきます。

バセドウ病や橋本病などの甲状腺疾患、原発性アルドステロン症やクッシング症候群などの副腎疾患、巨人症・先端巨大症、下垂体前葉機能低下症や尿崩症などの視床下部・下垂体疾患など、ホルモン検査、負荷試験、甲状腺エコー検査などを用い早期発見・早期治療、経過観察を行います。

- 甲状腺の腫れ、眼球突出、動悸、頻脈、体重減少、発汗過多、色素沈着
- 手足が大きい、下あごの突出、鼻・唇の肥大、月経異常

上記のような症状が有る方は、「**内分泌内科を 受診したい**」と

