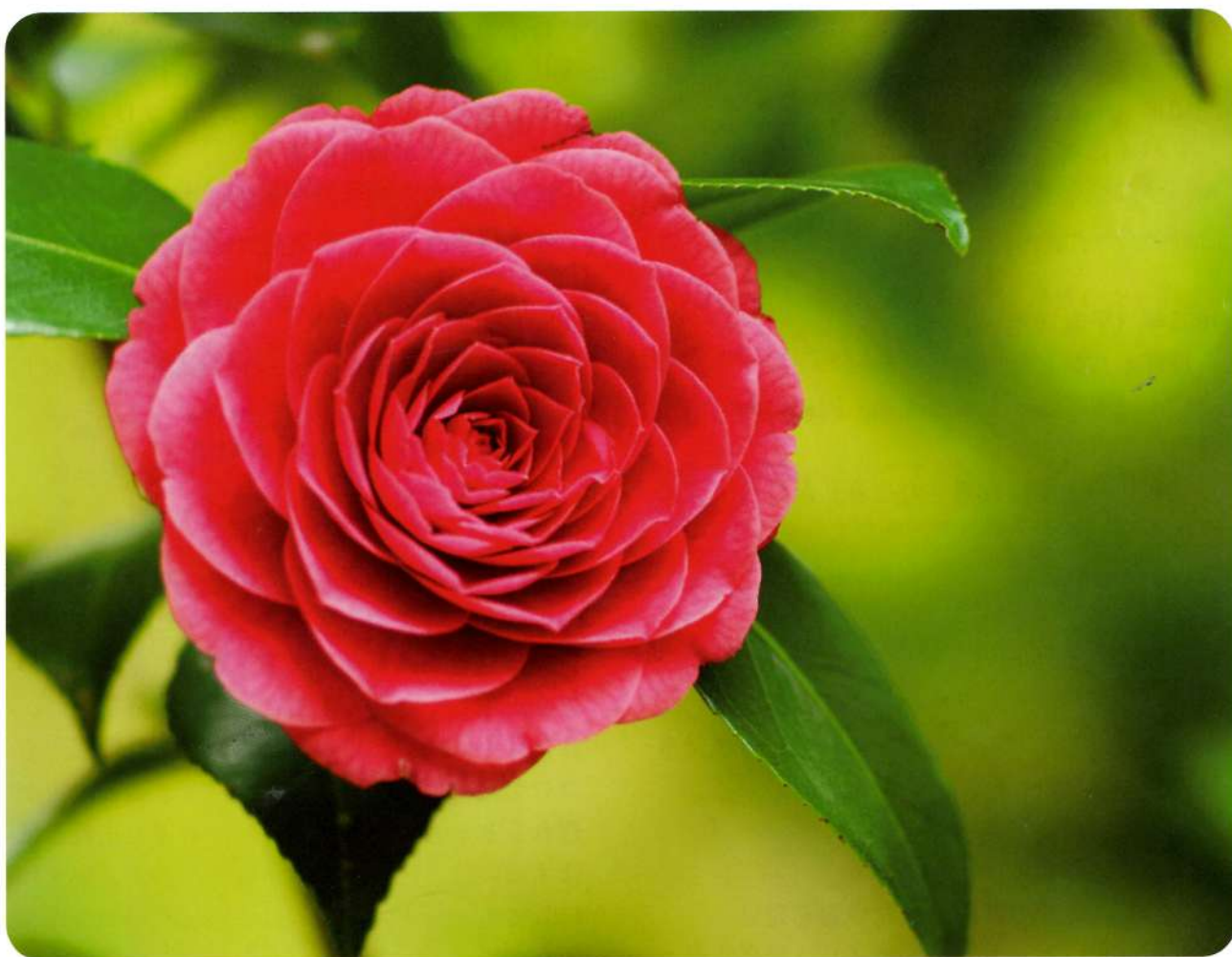


医療法人 光善会 長崎百合野病院

百合野ニュース

- 1 ごあいさつ／瀬良敬祐 理事長
- 2 特集「変異するウイルス」
- 3 救急告示病院として
長崎市長より表彰されました。
- 4 腰痛予防
- 5 夜間防災訓練
- 6 身体を温める食事



長崎百合野病院の理念

人にやさしい、温かい病院
安全で質の高い医療、品格のある病院
地域から信頼され、選ばれる病院



新年のごあいさつ

～寅年、戦後の丑年をひもといて～



理事長 瀬良 敬祐

明けましておめでとうございます。皆様良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年は寅年、戦後の丑年にどんな事件や話題があったのか調べてみました。

2010年（平成22年）

ドバイに高さ世界一（829.8m）の超高層ビル、ブルジュ・ハリファが開業
バンクーバーオリンピック（冬季）開催

1998年（平成10年）

長野オリンピック開幕
日本で明石海峡大橋が開通、同時に神戸淡路鳴門自動車道も全通
日本初の火星探査機「のぞみ」が打ち上げに成功
Google 設立

1986年（昭和61年）

スペインとポルトガルが EC に加盟
スペースシャトルのチャレンジャー号爆発事故、乗組員全員死亡

1974年（昭和49年）

ルバング島で小野田寛郎元少尉を発見
ウォーターゲート事件：アメリカ最高裁がニクソン大統領と主席補佐官が事件対策を話し合う様子がおさめられた録音テープの引渡しを大統領に命じる判決を出す
日本赤軍がオランダ・ハーグにあるフランス大使館を占拠（ハーグ事件）

1962年（昭和37年）

東京都の常住人口が1000万人を突破（世界初の1000万都市に）
日本のテレビ受信契約者が1000万突破（普及率48.5%）
大正製薬、ドリンク剤「リポビタンD」を発売
ジャニーズ事務所創業
巨人・王貞治選手の一本足打法がスタート
米女優マリリン・モンローが怪死

1950（昭和25年）

中国人民解放軍がチベットに侵攻（チャムドの戦い）
世界気象機関（WMO）が発足
朝鮮戦争勃発

2019年11月、中国武漢で始まったコロナ禍での生活で、皆様も大変であったかと思います。世界に目を向けると、民主主義と共産主義との対立が激しくなり、米国と中国の覇権争いは、今後10年は続くと思います。民主主義の弱点もコロナ禍でみつき、民意を重視すると決定が遅れるとともにメディアの低落が民主主義を減ぼすのではないかと危惧するものです。いずれにしても、日本は大国のはざまでも何とかうまく生きていてもらいたいものです。人口減少の進む長崎の現状を踏まえて、百合野病院の役割をはっきりと自覚し、地域医療に貢献していきたいと思います。今年も百合野の丘より元気を発信していきますので、皆様のご協力を宜しく願います。

知ってほしい病気の話

変異するウイルス

40億年前の太古から変幻自在に姿を変えて生き続けてきた無数のウイルスの中で、2019年に始まった新型コロナ感染症との戦いも4年目です。

次々と変異を繰り返しながら、流行を繰り返していますが、昨年夏、日本で第5波の主流を占めたのはデルタ株でした。

2021年8月22日時点で89%の人がデルタ株に置き換わるほどの感染力でしたが、オミクロン株は、「実効再生産数」（1人の感染者から平均してどれだけの数の人々に実際に病気がうつっているのかを示す実数値のこと）がデルタ株の4倍というデータが報告されています。

昨年、イングランドでは、2回のワクチン接種後にマスクから解放され日常生活を送っていた人々が「ブレイクスルー感染」し、重症化して入院しているとも報告されています。

このような状況下で、ファイザー社は、ワクチンを3回接種すれば、オミクロン株に対して感染

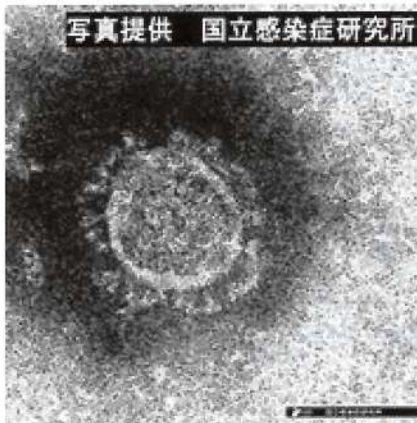
を完全に防ぐことはできないが、重症化を防ぐ効果が期待できると発表しました。

それを受け各国は3回目のワクチン接種を行っています。副反応については、データ不足の感がありますが、2回目接種時と同等ではないかとの事です。

日本でも、年末から増加傾向にあった感染者数が年明けから急増、1日2万人を超える勢いです。

何はともあれ、個人の基本的な感染予防策として、変異株であっても、従来と同様に、3密の回避、特に会話時のマスクの着用、手洗いなどの徹底が推奨されています。

ほぼ全国民が、前述の対策を守っている日本の感染者数が他国と比べて今後どのように推移していくのか、コロナウイルスとの「共生」まで、今しばらくかかりそうです。



院長 橋本 敦郎

救急告示病院として 長崎市長より表彰されました。

令和4年、各種団体・個人に対する長崎市消防表彰式が、1月7日出島メッセ長崎で開催され、本院は救急告示病院として田上富久長崎市長から、表彰されました。

永年にわたる、救急医療に対する功績を評価されたものです。

当院は昭和54年に救急告示病院として県から認定を受け、続いて昭和61年に病院群輪番病院に承認されました。

創立以来40数年にわたり、医療の原点であります、救急医療の充実に取組んでまいりました。

平成17年1月7日に伊藤一長長崎市長、平成25年9月9日に田村憲久厚生労働大臣、平成26年1月7日に田上富久長崎市長、令和4年1月7日に田上富久長崎市長と、これまで救急医療に関して、合計4回表彰を受けています。

これからも「ことわらない救急医療」を目指して頑張ってまいります。



腰痛予防

リハビリテーション科 健康増進班

国民生活基礎調査によると、国民の80%以上が一生に一度は腰の痛みを経験しているといわれています。腰の痛みの種類は腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの「特異的腰痛(原因がはっきりしている)」とぎっくり腰のような「非特異的腰痛(原因がはっきりしないもの)」に分けられます。レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しく、明らかな問題が見当たらないことが多く、腰痛=原因があるとは限らないとされています。

腰痛があると安静にしがちですが、腰痛があっても安静は最小限にし、早期から徐々に活動することが推奨されています。そのため、痛みの程度に応じて日常生活や仕事、運動を行う事が腰痛と向き合ううえで大事になってきます。

腰痛セルフチェックとして腰を曲げた時に痛いか、伸ばした時に痛いかチェックしましょう。

腰を曲げて痛い場合→腰を伸ばす運動



腰を伸ばして痛い場合→腰を曲げる運動



一日5~10回を3セット程度行いましょう。併せてウォーキングなどの全身運動も一緒に行うとより効果的です。運動は無理せず継続することが大事です。自分に合った運動を行い、長く健康でいられる体づくりをしましょう。

また、運動や仕事で腰痛が強くなる場合や併せて下肢のしびれや脱力感などがある場合は無理せず病院受診をお勧めします。

夜間防災訓練

長崎百合野病院では、令和3年11月19日(金)に、夜間(スタッフが少ない時間)を想定した防災訓練を実施いたしました。単独での行動が困難な方を含めた入院患者の皆様を、夜間職員(医師・看護師・事務職)が安全な場所にどのように避難誘導していくか、いざという時に冷静な判断と行動が要求される臨場感のある訓練でした。

また、今回は合わせて手術場での避難訓練も行いました。

終了後は毎回反省点や改善点の意見を皆で出し合い、さらなるレベルアップを図っています。

松本 事務長



1 身体を温める食事

1月20日(休)は、「二十四節気」のひとつ「大寒(だいかん)」となっています。

大寒から2月4日(金)までの約15日間は、1年で最も寒い時期とされており、「手足が冷たい」、「肩がこる」、「しもやけがしやすい」、「おなかが冷えると下痢をしやすい」、「腰が冷えると腰痛や足にしびれを感じる」など、冷えによる症状が起こりやすい時期です。

暖房や入浴などで外的に体を温めることも有効ですが、体を温める食べ物を食べて、内側から体を温めることで不調を改善し、寒くても元気に過ごすことができます。

そこで今回は、当院でも提供している「からだ ぽかぽかレシピ」を1つご紹介いたします。



スンドゥブチゲ(おぼろ豆腐鍋)

순두부찌개

ぽかぽかレシピ

【材料】 2人分

・木綿豆腐 ……………200g
(絹ごし豆腐でも可)

A {
・豚肉薄切り肉……………40g
・酒……………4g
・おろししょうが……………0.5g

・ゴマ油……………4g
・白菜……………160g
・人参……………20g
・長ネギ……………20g

B {
・水……………200ml
・コチュジャン……………4g
(お好みの辛さで調節)
・おろしニンニク……………0.1g
・中華味……………4g
(ダシダ・ウェイパーなどでも可)
・薄口醤油……………5g

【作り方】

①豚肉は一口大に切りAの材料でもみこんでおく。

②白菜は食べやすい大きさに、長ネギは斜め切り、人参は短冊切りに切る。

③鍋にごま油を熱し、①の豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、あらかじめ合わせておいたBを加え、沸騰したら②の具材を入れさらに煮る。

④野菜に火が通ったら、豆腐を軽く手で崩しながら加え、ひと煮立ちしたら完成。(お好みで卵を落としてもOK)

【アレンジ】

アサリやシーフードミックスを入れるとうまみUP!
スーパーで最近見かける「サリ麺」を入れて食べても美味しいです!

ぽかぽか食材



【栄養価 (1人分)】

エネルギー：156kcal たんぱく質：12.3g 食塩相当量：1.7g

スンドゥブチゲは、韓国家庭料理です。韓国はシベリアの冷たい空気が大陸を伝って直接流れ込み、冬の平均気温は氷点下となります。韓国料理はキムチをはじめ香辛料を使ったものが多いのが特徴です。スンドゥブチゲに使われている生姜やんにんにく、唐辛子ネギなどの香味野菜・香辛料も体を温める性質のある食材です。またそれを温かい鍋料理で食べることでより体が温まります。

(香辛料は作用が強いので摂りすぎには注意してください。胃腸の疾患・症状のある方は控えてください)

