



ときわ会の四季 冬号

(No.75)



特集

- 写真：岩木山神社 P 1
- 年頭のごあいさつ 理事長 永山 亮造 P 2
- 明生園 クリスマス会 P 2
- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ P 3
- 青天の霹靂を食べる日 P 3
- 予防医学で元気になろう^③ 食事のリアル^①「ラーメン完食の代償について」 P 4



医療法人ときわ会の理念 ときわ（永遠）の愛

「ときわの愛」とは職員一人一人がそして法人全体が、利用者の求める心の安らぎと身体の健やかさを心から手伝えることです。

理念実践のための3S（信頼・職員・施設）

1 信頼の確立

- 1.1 各職員が利用者第一主義を徹底します。
- 1.2 自治体・関係施設・組織との連携を推進します。
- 1.3 地域住民の保健から緩和医療までの包括ケア体制の向上を目指します。

2 職員の資質の向上

- 2.1 職員各人が心身の健康管理を徹底します。
- 2.2 情報開示（説明・同意・応需・安全・守秘・非差別など）を推進します。
- 2.3 医療関連職員として職務遂行能力の向上を目指します。

3 施設設備の高度充実化

- 3.1 職員各人が経営基盤の安定化を徹底します。
- 3.2 法人施設相互の連携を推進します。
- 3.3 施設特性を発揮する設備の向上を目指します。

患者様の「権利」と「ご協力」のお願い

ときわ会病院は安全な医療と快適な療養生活をお送り頂くために、患者様に以下の権利をお約束します。またご病気の一日も早い回復のために以下のご協力もよろしくお願い申し上げます。

権利

- 1 病気や健康に対して十分な情報・説明・教育を受ける。
- 2 十分に説明された検査や治療方法を、自分で選び決める。
- 3 自分が納得する計画的チーム医療・看護・介護を公平に受ける。
- 4 自己の尊厳とプライバシーが守られる。
- 5 上記の権利を得られない場合は、病院などに苦情を申し立てる。

ご協力（義務）のお願い

- 1 病気を治すのは患者様ご自身の責任であり、ご自身の心と体の力です。病院の仕事は患者様自身が病気を治すことへのお手伝いであることをご理解ください。
- 2 一日でも早い心身のご回復を目指し、患者様ご自身も病院職員と共にチーム医療・看護・介護に参加する義務があることをご理解ください。

＝ 年頭のごあいさつ ＝

新年明けましておめでとうございます。移動制限のないお正月で、ご家族ご親戚と久しぶりの再開を喜び合った方も多いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19）の世界的流行は2019年12月に始まりました。3年が経過しましたが新型コロナウイルスは未だに強い感染力を持っており収束の気配は見られません。しかし、その内容を流行初期と比べてみると明るい光も見えてきています。



当初に比べてCOVID-19の重症化率や致死率が減少してきています。2021年と2022年の死亡率を比べると60歳未満で0.08%から0.00%に、80歳以上で7.92%から1.69%にそれぞれ改善しています。最近のCOVID-19の死亡率は、計算のしかたにもよりますがインフルエンザと同じ程度かもしれません。多くの方がワクチンを接種し、新しい治療薬や治療法が開発されたことに加え、感染対策が社会に浸透したこと、そしてウイルスの変異などが関連してCOVID-19は軽症化してきている、あるいは重症化を阻止できていると考えられます。これを踏まえて政府は感染症法上の位置づけをインフルエンザと同等に引き下げる検討を始めました。今年はCOVID-19との共存を模索するポストコロナの時代になることでしょう。

但し、COVID-19を契機にしてご高齢者や基礎疾患をお持ちの方がお亡くなりになっているのも事実です。医療施設や介護施設でのクラスターは相変わらず発生しています。加えて今年は、3年間はなりを潜めていたインフルエンザが再び流行の兆しを見せています。当法人では引き続き病院や施設の利用者さまならびに職員の健康を守るための注意深い感染対策を行って参ります。その上で、政府の対応を見ながら、可能であれば面会制限の緩和などCOVID-19との共存を模索していきたいと考えています。

当面の間は、面会制限、施設入館時の検温やマスク着用など従来通りの感染対策にご協力をお願い申し上げます。

本年も医療法人ときわ会をよろしく願いいたします。

医療法人ときわ会 理事長 永山 亮造

明生園 クリスマス会

12月14日(水) 明生園クリスマス会が行われました。その日はケーキ付の昼食を皆さんでいただき、クリスマス気分を盛り上げました。その後は、トナカイ、サンタクロースとじゃんけん大会を行いました。勝者にはささやかな景品が贈られました。コロナ禍になってからは以前のように盛大なイベントを開催できませんが、皆さん楽しまれていました。来年は盛大に開催できることを願っています。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

院長 永山 淳造

「新型コロナウイルス」という言葉が使われるようになって既に3年が経過しました。この冬はインフルエンザの流行も久しぶりに見られています。今回はこの二つの感染症について少しお話ししたいと思います。

この二つのウイルス感染の経路は全く同じで、飛沫感染と接触感染です。つまり、予防法も全く同じという事になります。

過去3年間日本は、何とか医療や社会活動が崩壊するまでの感染爆発を起こさずに新型コロナウイルスを予防してきました。インフルエンザに至っては過去2回の冬は流行さえしませんでした。

しかし最近になり、感染拡大の波が起こる度に新型コロナウイルス感染者数は過去最高を記録し、この冬はインフルエンザも流行し始めています。原因として、新型コロナウイルスの変異によって感染力が増したという事もあるでしょう。でも、インフルエンザはいつものインフルエンザです。では今年なぜ両方が流行しているのか。世間では旅行支援や外食支援など、今までは避けられてきた行動を促すような政策がとられ、いつの間にか新型コロナウイルスに対する一人一人の予防意識が薄れてきているような気がします。

お正月や成人の日も終わり、学校が始まると、例年ならインフルエンザが増える頃ですが、過去2回の冬のように、個人の感染予防が徹底していればある程度インフルエンザの流行を防げるはずですが。

この冬インフルエンザと新型コロナウイルスの同時感染や同時流行が心配されています。今一度、個人でできる予防策を徹底し、感染を防ぎ、元気に春を迎えましょう。

手洗い、うがいを忘れず、アルコール消毒もしっかり行いましょう。食事と睡眠を十分にとり、乾燥にも注意をしてください。



青天の霹靂を食べる日

例年通り、11月16日(水) 青天の霹靂を食べる日を開催いたしました。

今年は、鶏肉の胡麻味噌かけと一緒にいただきました。利用者様からは「おいしい」「甘みがあっておいしい」などの声が聞かれ、評判も上々でした。今年は、コロナ対応で延期が続き大変でしたが無事開催できてよかったです。また来年も続けていきたいと考えております。お米を提供して下さった古川様ありがとうございました。



予防医学で元気になろう③③ = 食事のリアル①「ラーメン完食の代償について」=

外科 峯岸 晶子

塩分のとりすぎは高血圧を引き起こし、様々な病気の原因になります。「塩分のとりすぎは良くない！」のは、今これを読んでいる方の120%がご存知でしょう。日本人の一日食塩摂取量の目標は男性7.5g、女性6.5gとされています。

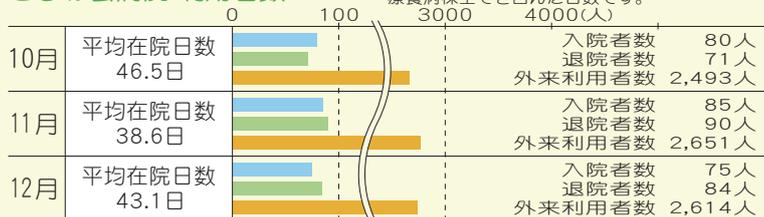
では一日食塩7gの食生活とは、具体的に何を、どのように、どれだけ食べる生活なのでしょう？ご自分が毎日どれだけの塩分をとっているのかわからないと、減塩、という言葉は非常にアバウトで現実味の乏しいものになります。「推定一日食塩摂取量」は、尿から簡易的に調べることができますが、高血圧で通院中の患者様の検査結果は15gを超えていることが少なくありません。結果を聞いて皆さん一様にギョッ！とされます。

実は以前から、私は自分の出身地「札幌ラーメン」の札幌よりも、青森の方がラーメン屋が多いのではないかとひそかに思っていました。青森県の人口10万人あたりのラーメン屋の数は、山形、新潟、栃木、秋田、について全国5位です。脳卒中の多い東北北関東に上位が多い傾向があります。また、ラーメンの汁の塩分は味噌汁の2倍近くあり、ラーメンを汁まで完食すると9g(うち汁が6g)もの塩分を取ることになり、ラーメン1杯ですでに一日分の塩分を超えています。若いうちからラーメン完食をあたりまえにしていると将来ほぼ間違いなく、高血圧になると言っても過言ではありません(決してラーメン屋を目の敵にしているわけではありません)。ちなみにうどん完食は7g、と、うどんや蕎麦なら良いというものでもなく、じゃあ、カップ麺なら？残念、5~7.8g。いずれも半分以上が汁によるものです。次回は、普段の食がどのくらいの塩分を含んでいるのかなど、みなさんと減塩のリアルをみていきたいと思えます。(つづく)

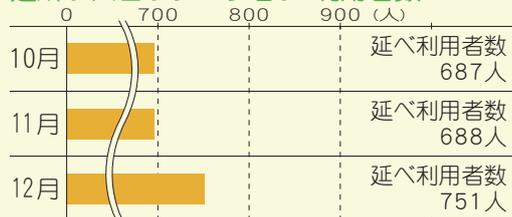


医療法人ときわ会病院 各施設の利用状況

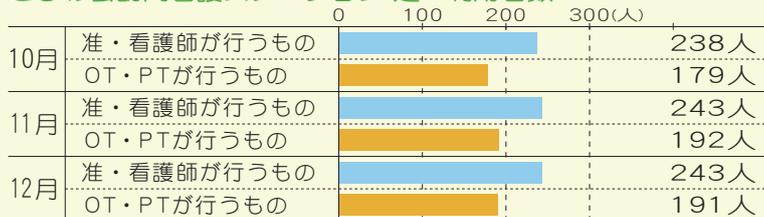
ときわ会病院 利用者数



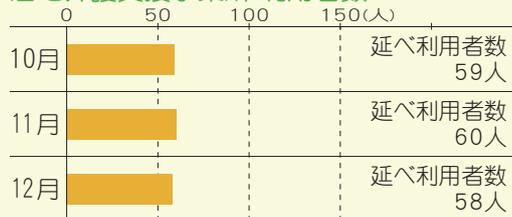
通所リハビリテーション 利用者数



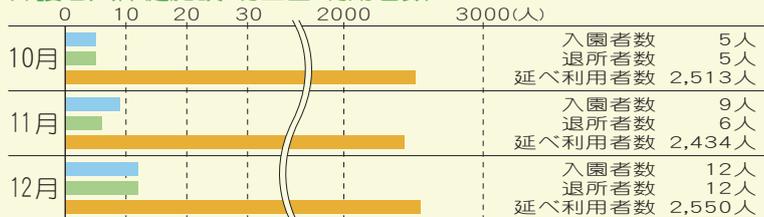
ときわ会訪問看護ステーション 延べ利用者数



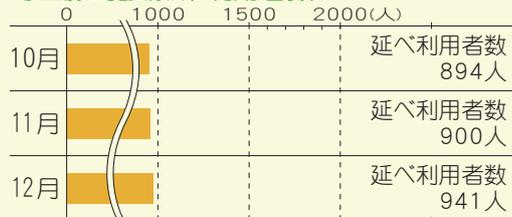
居宅介護支援事業所 利用者数



介護老人保健施設 明生園 利用者数



町立藤崎診療所 利用者数



編集後記



みなさま、あけましておめでとうございます。良いお正月を過ごされましたでしょうか。私は年とともに転倒が怖くなり、雪道はよちよち歩くようになりました。除雪中の事故も増えています。屋根からの転落だけでなく、スノーダンプを押ししているときに足元が滑り、手を骨折したり顔を打撲したりすることも多いのでどうぞお気を付けて、お元気で過ごしてください。

峯岸 晶子