



デイケア絵画プログラム合同作品

合同作品「モネの庭」

目次

院長挨拶	2
備えの知恵 ローリングストックを始めてみませんか?	3
新型コロナウイルス感染症とは	4、5
デイケア通信	6

新しい年を迎えて～多難な時代の先へ

院長 武田 龍太郎

新年明けましておめでとうございます。平素より当院の診療、運営につきましてご理解・ご協力を賜り、無事に新年を迎えることができましたこと改めて御礼申し上げます。

昨年は2月に始まった新型コロナウイルス感染症の対応に1年を通して迫られ、三密を避けるという新しい生活様式を求められるなど、その急な変化に気持ちの面でもなかなかついていけないことも多かったかと思えます。現在もいつ感染が終息するかわからず、第3波到来のニュースやインフルエンザ感染症との同時流行など健康面の不安と同時に、未だに多くの飲食、観光業を代表とする産業界の苦境も続いており、先が見えない社会的な不安が広がっています。また、このコロナ禍は先進国から発展途上国まであらゆる国々をおそい、差別と分断をもたらしており、人々はこの困難を克服する希望の光を切望しています。

また、精神保健福祉の分野においてもコロナ禍による影響も甚大なものがあります。抑うつ状態が悪化した方や、ひきこもり傾向が強まり、身体面でも調子を崩す方が多く、変調になるべく早く気づき、周囲の方々への相談や、症状が強い場合は医療機関に早期に受診することが求められています。しかし、一部の方は医療機関に行くこと自体に感染リスクがあると考え、相談・受診をためらう方もおられ、私達、医療機関は必要な相談・受診を受けやすくするため、何よりも安心安全な医療環境を提供することが責務となっています。当院では現在、毎週感染対策会議を開催し、入館者の検温実施など可能な限りの感染予防対策を実施しております。

心理的にも社会的にも困難な状況に置かれた場合どのようなことができるでしょうか。まず、情報過多の現代社会において、できるだけ正確な情報を入手することに努め、必要以上に情報を入手しようとしなないことです。なぜならば、私達は不安な気持ちになると、SNSなどからの客観性に欠ける情報源からの悲観的な報道も信用してしまい、余計に不安が増し、さらに悲観的になるといった悪循環に陥る可能性があるからです。する

と行動も消極的・回避的になり、実際に「ひきこもり」がちとなってしまい、解決がますます遠ざかってしまうことがあります。こうした時は、今一度自分の気持ちや考え方が自分の思いこみから来ていないかどうか振り返ることが重要です。

このように自分の考えが一つのことばかりに向きがちな時は、全く違うことに取り組んだり腹式呼吸をすること、日常ではやり過ぎしてしまっている風景に改めて目を向けてみたり、歩いている足裏感覚に集中するなど自分自身の五感に改めて意識を集中(マインドフルネス)することも気持ちの切り替えに有効です。そうすることで物事について否定的な考えを減らし、肯定的な見方に気づく「きっかけ」ともなり、気分の改善につながりやすくなります。

また、ご自分だけで難しい場合は家族や周囲の方との意見を聴くなど交流を増やし、信頼感を高めていくことが有効です。今回の新型コロナウイルスは、人類の発達の基盤である人との交流の隙間につけいり感染者が無症状であっても更に他人に感染して感染拡大を図るという巧みな生存方法を持っており、結果的に私たちの交流を妨げています。この心の交流すなわち「絆」は私たち人類にとってかけがえのないもので、この「絆」をいかに工夫して維持していくかが、私たち自身に強く求められています。例えば、昨年「絆」をテーマにした某映画が公開され大ヒットしていることなどもあげられるでしょうか。

当院でも、昨年うれしい出来事がありました。緊急事態宣言が出された直後で、私たちが大分疲労感を感じていた時に地元のお菓子屋さんが職員全員あてに、多くのお菓子を励ましのメッセージとともに贈って下さいました。私たち職員全員が大変勇気づけられ、地域との絆を強く感じる出来事でした。

当院におきましては、皆様に信頼される安心安全な精神医療を実践するべく、この多難な時代を乗り切っていけますように、皆様のお力添えも頂きながら、職員一同邁進していきたいと思っております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

備えの知恵 ローリングストックを始めてみませんか？

～今、あるものを多めにストックして切らさない～

地震、台風、洪水・・・もはや災害大国と呼ばれる日本。

さらにコロナウイルスの流行により生活スタイルが一変しました。

スーパーからトイレットペーパーがなくなったり、食材が品薄になる等誰もが予想しない事態に。普段からの食材備蓄の大事さを感じたのではないのでしょうか？

しかし、何か新しくそろえると思うとおっくうだったり。結局、何も備えていないという事に普段の食事を使っている食材を少し買い足し、ご家族に食の安心を！

<主食>乾燥麺、パスタはストックしやすく常に消費し回転。コーンフレークやグラノーラ、切り餅

<そのまま食べるもの>瓶・缶・レトルト・ドライパック・チーズなどは、保存期間も長いうえ、そのまますぐに食べられます。普段使い揃えておくことが大事。

(ミックスビーンズ、コーン、ツナ、鮭、うずら卵、フルーツ類など)

<水や湯を使うもの>カップ麺・揚麺(皿うどん)やフリーズドライのスープや味噌汁、ひじき・切干大根・わかめなどの乾燥食材

<常温で日持ちするもの>リンゴやバナナなどの果物や、人参、玉葱、じゃが芋の定番根菜類。ドライフルーツ、ナッツ類、飴、野菜ジュース、普段食べているお菓子類なども役立ちます。水は1人1日あたり3リットル必要。少なくとも3日分は備えを



武田病院人気メニュー紹介

武田病院の人気メニューより“あんかけ固焼きそば”をご紹介します。ローリングストック食材の揚麺(皿うどん)とカット野菜を使うことで簡単に栄養満点の一品が出来ます。

好きな献立は？職員に突撃インタビュー！

ちゃんぽん風うどん

鶏の唐揚げ

マグロの揚げ煮

蒸豚の辛子酢みそがけ

かれのいマリネ

などなど

【レシピ 2人分】(簡単アレンジ編)

揚麺(皿うどん)	2食分
カット野菜 200g	2パック
豚肉	100g
シーフードミックス	100g
かまぼこ小	1/2本
うずら卵水煮	(小) 1パック 6~8個
油	大さじ 1
皿うどんの素	2食分
水	300~360ml

お好みで
酢とからしを



※フライパンに油をひき、肉と野菜・その他の具材を炒めます。仕上げに分量の水で皿うどんの素を溶いたものを入れとろみがつくまで混ぜます。揚げ麺にかけて出来上がり！

新型コロナウイルス感染症とは？

内科診療部長 赤堀 正

私たちは新型コロナウイルス感染症のニュースを毎日目にしていますが、正しく理解できているでしょうか。今回は新型コロナウイルス感染症について解説します。

症状 新型コロナウイルス（COVID-19）感染症を発症した場合の症状としては発熱（37.5℃以上）が特徴的ですが、その他には乾性の咳、強い倦怠感や味覚障害・嗅覚障害、頭痛、咽頭痛、鼻汁、腹痛、下痢、関節痛などの多彩な症状もあり、初期症状だけでは単なる風邪やインフルエンザとの鑑別は困難です。

平均すれば、7～10 日ほどで軽症あるいは無症状のままに治癒する人が 80% 以上ですが、持病がある人・高齢者等は発症から 5～7 日目頃に急な呼吸不全状態に陥ると、酸素吸入が必要になったり、人工呼吸器や ECMO（体外式膜型人工肺）を装着して高度の医療技術に頼らなければ生命を維持出来ない状況になってしまう場合があります。

潜伏期間 感染してから自覚症状が現れて発症するまでの期間は、およそ 4 日から 14 日の間と幅が広く、平均すると 5～6 日前後です。この潜伏期間中であっても、発症の 2 日前から他人に移してしまう感染力があると考えられています。

感染経路 一番可能性が高い感染経路としては、感染者との*濃厚接触により、咳やくしゃみの飛沫を吸入したり、体液に触れた手で食事をしたり、眼粘膜からの感染が考えられますが、濃厚接触はなくても空気中を漂うウイルスを吸ってしまって（空気）感染したと考えられる例が増えています。

*具体的に濃厚接触とは、「換気の悪い部屋等で 15 分以上、向かい合いや隣同士と一緒に食事をしたり話したりの状況」をいいます。

発生率と検査方法 2020 年 11 月中旬時点での延べ感染者数は約 12 万人、死者数は約 1900 人。国民 1100 人に 1 人が感染して、そのうちの約 1.6% の方が亡くなっています。

PCR 検査が最も信頼度が高い検査ですが、信頼度は 30% から 70% 程度とされており、偽陽性や偽陰性の患者も相当数いると思われれます。

また検査を実施する際は、施術者が感染してしまう危険性が高いため、他の患者さんからは隔離された換気の良い部屋又は屋外で个人防护具（PPE：ガウン等）で全身を防護した医師や看護師でないと実施は出来ないと言われています。



日常生活上での感染防御策) 感染予防の観点から、同居家族以外の全ての他人は新型コロナウイルス感染者と想定して、3密(密閉、密集、密接)を避けて行動するしかありません。ソーシャルディスタンス(1m～2m以上の距離)を保ちながら、室内の換気を小まめに行いながら会話をしましょう。マスクを外したら会話は控えることや大声を出さないことが重要です。共有して使うもののアルコール消毒やそれに触れる前後には石鹸を使った手洗い又はアルコール消毒をし、実際に感染者と濃厚接触してしまった可能性がある場合は、一定期間は自己隔離をして体調の経過観察を行うことも重要です。

将来的にはワクチンが開発されれば、発病や重症化を防げる可能性がありますが、過剰な期待をしてはいけません。

治療方法) 基本的には軽症の患者さんは通常の風邪と同様に栄養摂取と休養が大切です、治療も解熱剤や去痰剤などの対症療法が主体となります。おおよそ1～2週間の内に80%以上の人は自然治癒します。抗ウイルス薬のレムデシベルの点滴やアビガン内服、ステロイド剤の投与などにより、発熱や呼吸器症状が早く改善する例が報告されていますが、有効な予防薬はまだ無いのが実情です。

呼吸状態の急な悪化がある場合は、人工呼吸管理・ECMOの導入を必要とするような重症患者(主に65歳以上の高齢者)を速やかに見つけ高度医療に繋げるかが最重要です。最近では治癒後の後遺症の実態も徐々に明らかになり、治った後にも長期的な障害(慢性呼吸不全、嗅覚障害など)が残存する例もあります。

多くの情報が集まりつつありますが、まだ確実な診断と治療の方法が見つかっていない感染症であり、感染拡大に注意しながらの日常生活の維持や経済活動の継続が求められています。

(2020年11月中旬までの情報に基づいて記載)



プログラム紹介 『リズム&ストレッチ』

毎週金曜日にある『リズム&ストレッチ』では、外部講師の及川悦子先生に来て頂き、軽快な音楽に合わせたエクササイズや、ヨガマットを使ったストレッチに取り組みます。前半は、リズムよくステップを踏む簡単なダンスに挑戦します。先生は冗談を交えながら、楽しい雰囲気の中で教えてくださります。後半は打って変わり、静かな音楽のなかでストレッチを行い、じんわりと身体をほぐします。

運動がもともと好きな方だけでなく、普段なかなか運動をする機会がない方にも気軽にご参加いただいています。



講師の及川悦子先生
前半のエクササイズ中に撮影。
「みんなで動く楽しさを味わってほしい」と笑顔で話してくださいました。

先生にインタビュー！

- Q. 講師をされるなかで楽しい、面白いと感じられるのは？
A. いつも楽しいです(^-^)皆さんの笑顔や反応がうれしいです。
- Q. 講師として心掛けていらっしゃることはありますか？
A. 皆さんの空気を感じる。今日は重たい感じかな、軽い感じかな？集中したいかな、それとも開放したいかな？皆さんの空気を感じることを心掛けています。
- Q. いつもどんな風に様々な動きを思いついていらっしゃるのでしょうか？
A. お天気や、参加される方々の雰囲気を考慮して、皆さんと一緒に動きを作り上げていく感じです。
- Q. 内容はもちろん、トークや声かけも先生の魅力の一つだと思います。その中で心掛けていらっしゃることはありますか？
A. メンバーの皆さんの五感を刺激すること。身体を動かしながら、様々な感覚器も使ってもらえるように心掛けています。出来るだけ参加者全員と会話、対話していきたいと思っています。
- Q. メンバーみんなへのメッセージをお願いします！
A. 運動をすると疲れると思っている方、実は逆で、エネルギーが巡って元気になるですよ！日常に動きを！

メンバーからの感想

- 先生が明るく指導してくれるので、楽しくていいと思います。
- 身体のこと、心のこと、色々な知識をテンポよく丁寧に教えて下さり、身体も心もほぐれていって自然と笑顔がこぼれます。落ち込んでいる日もリフレッシュできます。及川先生とスタッフさんに感謝です。
- インドに修業に行くとおもう講師の先生のバイタリティーに引っ張られます。リズムに合わせるのが始めは恥ずかしかったのですが、だんだん慣れてきました。ストレッチはくつろぎ過ぎて、時々眠りそうになります。

デイケアにご興味がある方は、
まずはお気軽に
お問い合わせください。
他院通院中の方にも
ご利用いただけます。
☎044-934-0068
(日・祝以外9時～17時)

編 集
後 記

with コロナの時代、感染防止で密を避けると人と人のコミュニケーションが希薄になったり家族の間で息が詰まりそうになったりとお互いの距離感って色々な意味で大切だなと再認識するこの頃です。今年こそはコロナも収まってくれることを切に願っています。