



医療法人 光仁会 広報誌

なごみ

INDEX

新型コロナウイルス感染症
感染対策実施中です……P04

座ったままエクササイズ……P03

放置は危険!生活習慣病
脂質異常症を食い止めよう……P06

免疫力改善習慣 運動編……P08

ワタシのトリセツQ&A／子どもと感染症……P09

ココロが軽くなるメンタルケア……P10

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.20
2021年
秋号



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmng.jp/>



ご挨拶

すっかり秋めいて過ごしやすい季節となりました。

早いもので新型コロナウイルス感染症の発生から2年が経とうとしています。緊急事態宣言も解除され、8月にピークを迎えた感染

第5波も落ち着きを見せています。感染対策が人々の日常の一つになったことや、新型コロナウイルスワクチンの接種が功を奏したと思われませんが、このまま完全に終息することを心から願っております。

さて、6月30日から社会福祉法人大幸会（特別養護老人ホーム「彩幸の杜」・さいたま市岩槻区）が関連施設となりました。介護入所施設が加わることでより連携の幅も広がり、より良い医療介護サービスが提供できるものと自負しております。

これから寒くなりますと、インフルエンザの流行や新型コロナウイルス第6波が懸念されます。当グループといたしましては、引き続き感染対策を継続してまいります。なにかとご不便をおかけすることがあるかと存じますが、これからも聖光会グループをよろしくお願いいたします。

聖光会グループ（医療法人聖仁会 医療法人光仁会 社会福祉法人大幸会）

理事長 西村直久



聖光会グループのご紹介

医療法人光仁会（春日部市）

春日部厚生病院



診療科

内科、外科（消化器科、肛門科）、整形外科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、脳神経外科

TEL 048-736-1155

住所 緑町6-11-48

南部厚生病院



診療科

内科、泌尿器科、整形外科、皮膚科、心療内科

TEL 048-736-7511

住所 大場20-1

春日部厚生クリニック



診療科

内科、循環器科、消化器科、皮膚科

TEL 048-754-4313

住所 下蛭田125-1

ひまわり在宅部門



事業内容

居宅介護支援、訪問介護、訪問看護

TEL

在宅介護支援：048-761-8176

訪問看護ステーション：
048-761-8177、048-761-8123

住所 下蛭田125-1

— 社会福祉法人大幸会（さいたま市） — 特別養護老人ホーム 彩幸の杜



事業内容

特別養護老人ホーム、通所介護、短期入所、居宅介護支援

TEL 048-792-1111

住所 岩槻区増長378-1



医療法人光仁会広報委員会

kohjinkai_koho@skmg.jp

広報誌に関するご意見、
ご感想をお寄せください

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

親指で後頭部のツボを しっかり押す！

後頭部の髪の生え際にあるくぼみに『風池』というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかり押すイメージで行いましょう。



首や目の疲れを改善！ 首ストレッチ

各20秒
1～2セットを
1日
1～2回程度

後頭部の『風池』というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます（ポイント参照）。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。



効果

- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。
- 血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。

動画も
CHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



新型コロナウイルス感染症 感染対策実施中です

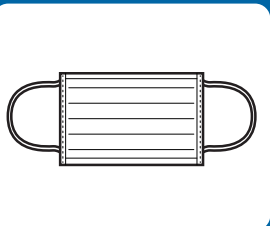
当院では、安心して受診・入院生活をお送りいただくために
左記の感染対策を実施しております。
ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

マスク着用

飛沫感染対策

ソーシャルディスタンス

手指消毒






正面玄関入口

入館される前をお願いしております。

● 37.5℃以上の場合は、スタッフにお声がけください
しております。

- ✓ 検温
- ✓ 手指消毒
- ✓ マスク着用確認



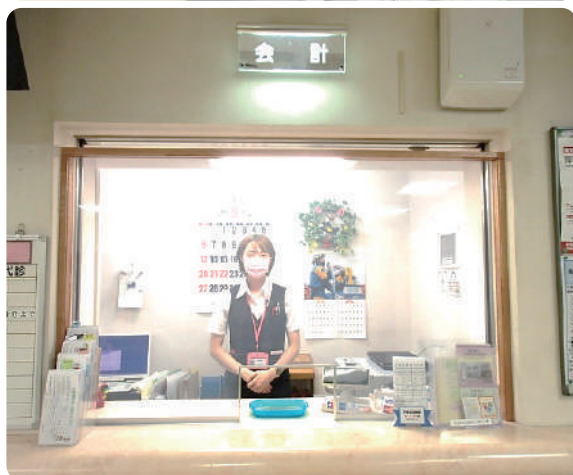
ソーシャルディスタンス
確保のため
立ち位置を表示



間隔をあけてお並び下さい

受付

飛沫感染防止のためのアクリル板・カーテンを設置



発熱・咳・息切れ等の症状のある患者様への対応

発熱・咳・息切れ等の症状がある方には、来院前
にお電話にてご連絡いただくようお願いして
おります。

● 感染リスク回避のため、専用スペースにてPCR
検査等を実施しております。



外来待合室

✓ 1人分の間隔をあけて
お待ちいただいております。

✓ 定期的に消毒・換気を実施しております。



● HEPAフィルター搭載の空気清浄機を設置しております。

電話機・パソコン・その他共有機器



✓

不特定多数が使用する
機器は定期的に
アルコール消毒を
行っています。

病棟

● 飛沫感染・接触感染防止を徹底しています。

感染症・隔離が必要な患者様への対応時

- ✓ マスク着用
- ✓ グローブ着用
- ✓ フェイスシールド着用
- ✓ ガウン着用



予約制のタブレット面談を行っています。

1階フロアから専用タブレットで患者様と画面越しにお話ができます。ご希望の方は予約が必要となりますので、病棟スタッフにお問い合わせください。

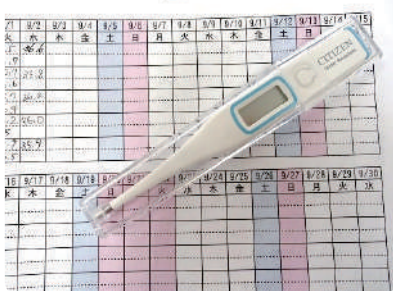


職員の健康管理等

- ✓ 朝夕の検温を実施
- ✓ 発熱、風邪症状等のあるときは自宅待機
- ✓ 感染対策の勉強会を実施
- ✓ 免疫力アップでウイルスに負けない身体づくり(栄養・睡眠・運動など)

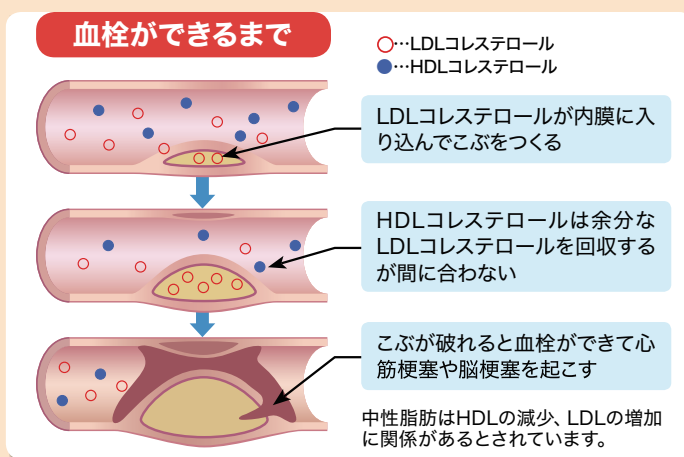


体温表



脂質異常が進行すると…？

脂質は必要不可欠なものです。LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓（血のかたまり）ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



脂質異常症は、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

■脂質異常症の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119mg/dL以下	120～139mg/dL	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39～35mg/dL	34mg/dL以下
中性脂肪	149mg/dL以下	150～299mg/dL	300mg/dL以上

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
※2 医療機関への受診が必要な数値です

出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200～500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

重症化を防ぐためには？

生活習慣を改善しよう

君も私と一緒に



1 医療機関を受診する

健診で要治療と判定されている人はまず受診を。持病の有無や年齢・性別などによって、治療の目標・方法は異なります。薬が必要になる場合もありますが、必ず医師の指示に従い、個人の判断で勝手に治療を中断しないようにしましょう。

2 禁煙に挑戦する

喫煙は血管を傷つけ、血栓をつくりやすくします。喫煙者は、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが約3～4倍*もあるといわれています。*出典：European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006年13巻207-213ページ

3 脂っこい料理は控え、良質な油を摂る

- 大豆、魚、野菜、海藻、きのこを積極的に摂るようにし、脂身の多い肉や揚げ物、洋菓子は控える（減塩も意識する）。
 - 油を摂るときは、LDLや中性脂肪を減らす効果がある「オメガ3系脂肪酸」を意識して摂る。さば、さんまなどの青魚（DHA、EPA）、くるみなどのナッツ類、えごま油やアマニ油などに多く含まれている。
- ※えごま油やアマニ油は熱で酸化しやすいので加熱調理には用いないようにしましょう。

4 からだを動かすことを心がける

- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を毎日合計30分以上行うことを目標に（少なくとも週に3日は運動を）。
- 仕事中に座りっぱなしにならないよう、ときどき立ち歩くことを意識する。

※いきなり運動を始めると心臓や血管に大きな負担がかかることがあります。事前に医師に相談を。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

運動

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かす必要があります。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がないかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で
座りっぱなし

長時間、激しい筋トレ
にハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

血流・リンパ流が悪化

リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

病原体と出会う確率が減り、攻撃が遅れる

運動のしすぎ

ストレスがかかる

免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

免疫機能全体が低下する

運動強度とかぜのひきやすさの関係



*Nieman DC. Med Sci Sports Exerc.1994;26(2):128-139.より作成

適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついかな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20～30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。

両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。



※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群（PMS）、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでもまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

Q 低用量ピルの効用とは？

A 卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2つの女性ホルモンが含まれており、避妊以外にも月経痛や月経前の不調を軽減する、月経周期を整えるなどの効用があります。女性がすこやかな日常生活を過ごすための選択肢として、知っておくとよいでしょう。

ピルを
服用する
には

医師の診察
が必要です

月経痛などの症状のある人は、治療の適応範囲であれば健康保険が使えます(自費になる場合も医師の診察は必要です)。なお、血栓症の既往がある人、35歳以上で1日15本以上タバコを吸っている人などは服用できません。



■低用量ピルの効用

低用量ピルは排卵を抑制する作用があるため、月経に関連する病気や心身の不調を改善する働きがあります。

効用 (避妊以外)	・月経困難症(月経痛など)の改善 ・PMS(月経前症候群)の改善 ・月経不順の改善(月経周期が28日周期で安定) ・過多月経の改善(月経量が減って貧血も改善) ・子宮内膜症の治療 ・肌荒れ、ニキビ、多毛症の改善 ・卵巣がん、子宮体がんリスクの低減 ・良性の乳房疾患の減少 など
副作用	・吐き気、不正出血、頭痛、乳房の張り など(2〜3ヶ月で改善されることが多い) ・血栓症* ・乳がんのリスクを上げる可能性(定期的に乳がん検診を受けること) *リスクの高い人: BMI30以上の人、喫煙者、高齢での服用など



子どもと感染症

日常で気をつけること

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもは感染したことがないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすいようです。また、上気道炎から気管支炎になりやすく、心肺機能が未熟なため重症化することもあります。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

規則正しい生活で免疫力を保つ

免疫(ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみ)をうまく働かせるために、生活習慣を整えましょう。

- 定められた月齢年齢で予防接種を受ける
- 早寝早起きを守り、しっかり睡眠をとる
- 1日3食、バランスの良い食事を規則正しくとる
- 感染に注意して適度な運動をする

手洗い・うがいなどで感染予防

ウイルスは口・鼻・目などの粘膜から感染するので、外出先から帰ってきたときや食事前は手を洗って手指を清潔に保ちましょう。自分で手を洗えない小さな子どもには、手指用のアルコール消毒液やアルコールを含むウェットティッシュを使います。

また、帰宅時のうがいを習慣化し、2歳以上の子どもは外出時はマスクを着用しましょう。2歳未満の子どもは、窒息や熱中症のリスクがあるためマスクは不要です。

室内環境にも注意

なるべくこまめに(少なくとも1時間に1回)換気を心がけ、室内の湿度は50〜60%に保ちましょう。

室内の除菌には、アルコール消毒液や、家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたもの(濃度6%の製品の場合、ペットボトルキャップ1杯弱を500mlの水で薄める)が効果的です。ドアノブや電気のスイッチ、テーブルやイス、トイレなど子どもが触るところを中心に、また小さい子どもがいる家庭は、おもちゃや床、おむつ替えマットなども除菌するとよいでしょう。



A

Q

過去に傷つけられた 心無い言葉が 忘れられません



意識的に楽しいことを やってみよう

陰口を言うなんて、イヤな人ですね。そのときのことを思い出してイライラして苦しくなる気持ちはよくわかります。でも、そのことで毎日の生活に支障が出ているとすると、たしかに困ります。自分の大切な時間がいつの間にか、その体験に乗っ取られてしまっているからです。

その体験が頭に浮かんだことに気づいたときには、意識して、楽しいことをするようにしてはどうでしょうか。ごく簡単なことでよいので、好きなことをしてみよう。これまでにしたいと思う

イヤな体験は 人に話すと気持ちに楽に

ていたことや、やって楽しかったことをしてもよいでしょう。自分が持っている服の中で一番明るい色や柄ものを着て外に出て歩いてみましょう。スキップしたり、笑顔を作ったりしてもよいでしょう。

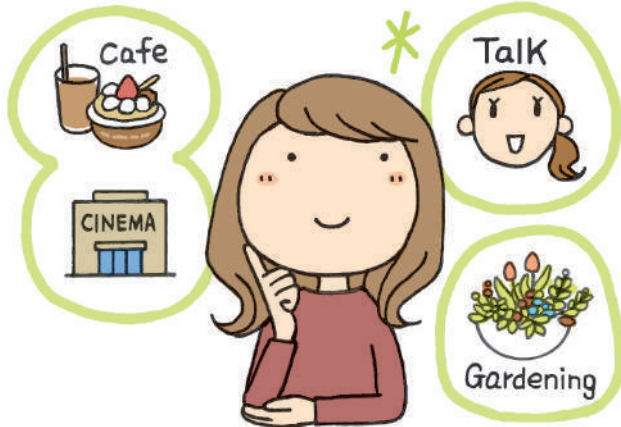
それでも、どうしても気になるときは、自分のところのなかで人に話してみてもいいでしょう。自分のイヤな体験、それも陰口を人に話すのはためらわれるかもしれませんが、でも、人に話すことでその体験から距離を置

けるようになります。つらい気持ちをわかってもらえる人がいれば、気持ちが楽になります。

ストレスは重なる より強くなる

それでも楽にならないときには、もしかすると、他にもストレスを感じていることがあるのかもかもしれません。いくつかのストレスを同時に体験しているときには、ひとつひとつのストレスが強く感じられるようになるものです。他にもストレスを感じていることがないかどうか考えてみて、問題をひとつひとつ解決していくべきです。

32歳の主婦をしております。4年前に高校の同窓会に参加したときのことです。一度同じ班になった程度でそれほど親しくもなかった子が、私の陰口を言っているのを偶然聞いてしまいました。突然のことに内心ショックを受けたものの、その場は聞かなかったでやり過ごし、彼女と話す機会もないままその日はお開きになりました。このことはずっと忘れていたのですが、最近フェイスブックで彼女を見かけてから当時の言動を思い出してしまい、頭から離れなくなりました。例えば読書に集中したいときや、お茶を飲んでリラックスしようとしたときなど、ふとしたときに思い返してしまい、やり場のない怒りが湧き上がるのです。正直、彼女とは同窓会以外で会うこともないでしょうから、私が忘れさえすればいいのでしょうか。しかしクヨクヨする性格のせいか、彼女の心無い言葉が頭の片隅にこびりついてしまい、苛立ちにさいなまれる日々が苦痛でなりません。どうにか解決できないでしょうか。



健康 三二情報

監修: 南部厚生病院 栄養科

敬老の日の行事食のご提案



敬老の日

*行事食の日には
いつもカードも添えています。
患者さんからも職員さんからも
大好評なんです。

南部厚生病院 小林

今回は敬老の日の行事食のご提案です。お祝いのお赤飯は小豆を利用して柔らかく炊き上げ、メインのお魚は太刀魚で、今回は竜田揚げに。外側はカリッと、なかはフワッと柔らかく仕上がってます。患者さんに美味しいお魚料理を届けたいという想いで考えました。

調理師 桜井清子

太刀魚は、タンパク質よりも
脂肪の含有量が多い珍しい魚です。
脂肪が多い=生活習慣病予防のDHAがたっぷり!!
くせがなく食べやすいので、
子供から高齢の方まで幅広く美味しく食べれます。
デザートはビールに見えますが、アップルゼリーです。(^-)-☆



医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021 春日部市大場20-1	TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760)0121

社会福祉法人 大幸会 施設一覧

特別養護老人ホーム 彩幸の杜	〒339-0012 さいたま市岩槻区増長378-1	TEL 048(792)1111
----------------	---------------------------	------------------

医療法人 光仁会 広報委員会

連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り
簡単アクセス!

