

特集

新型コロナウイルス感染症ワクチン

新任医師からのメッセージ





胡田医師に 聞きました

総合診療科医師
えびすだ けんいちろう
胡田 健一郎

COVID-19 今知りたい！ ワクチンについて

Q & A

新型コロナウイルス

感染症



総合診療科医師
みずま さとし
水間 悟氏

ワクチンの効果

まず、このワクチンの効果に関してですが、よく「発症予防効果は約90%と非常に高い」という報道があったと思います。これは打った人の9割は罹患しないが1割の人はかかってしまうという話と誤解されやすいと思います。単純計算ですが茅野市・諏訪市・原村の合計人口を約10万人として、その全員にワクチン接種を行ったとすると、もし打たなければ10万人中10000人発症していたのが10万人中1000人の発症に抑えられるということになります。発症者が10000人から1000人に減少、つまり90%減少しました、ということを行っています。これは他のワクチンと比較しても非常に優秀な成績です。ただ、ワクチンを打った個人の発症予防効果は高いのですが、「感染はするけれど発症していないだけ」の状態まで減らしてくれるのか、その状態で他者に感染性を有し無症候性に感染を広げてしま

まうのか、ということまでは断定されていないのが現状ですので、集団免疫が確実に獲得されるかということまでは現時点では不明です。今しばらくは3密を避ける、マスクを着用する、手指衛生を徹底するといった基本的な感染対策を継続していく必要があります。

副反応について

副反応に関しては、アナフィラキシーという重症なアレルギー反応以外には、明らかに関連性があるとされる重篤な副反応の報告は現在はありません。私も接種をしてもらいましたが、接種部位の痛みや倦怠感を感じる程度でした。また、今回のワクチンが新しいワクチンでmRNAというものを利用したワクチンということもよく報道されたと思います。巷ではmRNAという遺伝子情報を含んだワクチンで、これを打つと自分の遺伝情報を書き換えられてしまう！というようなデマもあったと聞か

す。でも安心してください。遺伝情報が書き換えられることはありません。もし書き換えられるのだとしたら、注射1本で隣に座っているオジサンが木村拓哉に变身できるということになります。ちょっと例えが古いでしょうか。mRNAとはDNAという遺伝情報の設計図を「コピー」したものです。コピーをいくらいじろうが「原本」が書き換えられることはありません。このような効果もあって安全性も高いとされるコロナワクチンですが、接種を控えるべき方もおられます。それは、コロナワクチンの含有成分であるポリエチレングリコール(PEG)やその誘導体であるポリソルベートに対して重篤なアレルギー症状のある方です。アレルギー症状をお持ちの方で上記に対してのアレルギーと分かっている方の接種は控えましょう。逆に、花粉症でとか、ハウスダストでとか、果物でとかの場合には禁忌にはあたりません。基本的にはかかりつけ医と事前の相談をしていただき、接種を検討いただくことになるかと思えます。

全

国的に新型コロナウイルス感染症が広がっており(5月3日現在)、第4波となっております。一方、毎年騒がれるインフルエンザの感染者が今年にはほとんど見られません。コロナ対策で手洗い、マスク、密を避けるなどの効果が大きいと考えられますが、それでも感染してしまうコロナは、つくづく厄介なウイルスだと思えます。

ワクチン、効くのかな？

ちょっと不安…

右記の対策や、リスクのある行動を避ける(やはり、飲食の場がリスクになると分かってきています)ことが引き続き重要なのですが、ワクチン接種による感染リスク・重症化軽減の可能性があり、個人的にもとても期待しているところです。ワクチン接種は強制ではないですし、接種の有無で立場が変わるようなことは決まらずに、接種を検討するにあたり正しく情報を得て吟味してほしいと思います。

これまでの接種状況は？

現在、医療従事者などへの接種が進んでおり(5月3日現在)、当院でも職員への2回接種がほぼ完了しています。私も打ちました。接種時の痛みはほとんどなく、当日夜、翌日にかけては結構接種部位の痛みがありました。それが以降はすっかり良くなり、なんとなく気分的に体が強くなった気がします(笑)。ただ重要なのは、ワクチンを打っても全く感染しない・させないようになるわけではなく、引き続き感染対策を続けることが必要です。でも、今後の状況次第で緩和されてほしいなと思います。

今後の接種スケジュールは？

医療従事者などへの接種に並行して、4月上旬から高齢者(65歳以上)向け接種のためのワクチン配布が始まり、茅野市では4月15日から、準備が整った高齢者施設の入所者から接種を進めています。その後、施設入所者以外の高齢者は5月中旬頃より順次接種券が郵送され、接種を

最後に

コロナやワクチンを通じ、改めて病院の役割として、皆さまの希望や不安に寄り添い、情報提供をする重要性を感じています。これからも些細なことでも気軽にお問い合わせいただけたらと思います。

新任医師 18名の紹介



今年度より当院に着任した新任医師から、皆さまへのメッセージを紹介いたします。

丹波 和也
外科医師



神奈川県から赴任してきました。丹波和也と申します。不安に感じていることや分からないことがあれば、ぜひ教えていただきたいと思えます。不慣れなことが多いと思いますが、地域の皆さまのお力になれるように全力で頑張ります。よろしくお願いたします。

池田 達宣
整形外科医師



初めまして。2021年4月より整形外科勤務となりました池田達宣と申します。九州で生まれ育ち長野県での生活は初めてとなります。患者さんに寄り添った優しい診療を心掛けております。お体で何か気になることがございましたら、ぜひお待ちしております。

梶原 健嗣
整形外科医師



今年度より当院で診療にあたらせていただいています。諏訪中央病院は地域に根差した医療を目指しており、外来・救急外来より多くの患者さんがいらつしやいます。外傷の治療だけでなく、関節疾患に対する人工関節置換術や、脊椎疾患に対する除圧術や脊椎固定術など専門性の高い治療も行われています。外傷手術だけでなくこうした幅広い整形外科領域の診療に携われることをうれしく思います。地域に根差すことを目標とした病院の方針に倣い、私自身も地域の方々にお頼りいただけますよう努めてまいります。

高原 あい
専攻医



生まれは長崎、育ちは千葉、小学生の間はアメリカのミネソタ州と転動を繰り返す幼少期を送りました。以後は神奈川県に住み、東海大学卒業後、医学部付属病院にて初期臨床研修を修了いたしました。初期研修のうち令和元年6月～8月諏訪中央病院にて地域医療研修を行い、諏訪地域の皆さまのあたたかさの中、地域医療について学ばせていただきました。この度再度同じ病院で研修させていただけることとなり、大変うれしく思います。未熟な部分も多く至らない点も多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願申し上げます。

窪野 裕太
専攻医



岩手県出身で、日本大学を卒業後、岩手県立中央病院にて初期研修を2年間してきました。地域の皆さまに貢献できるように努力いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

上迫 隼太
専攻医



少しでも地域の患者さんに貢献できるように努力いたします。

塩川 司
整形外科医師



2018年に秋田大学を卒業、J A 長野厚生連佐久総合病院佐久医療センターで初期研修を修了後、東京医科歯科大学整形外科に入局し、現在は整形外科専攻医として勤務しております。皆さまの健康のお役に立てるように精一杯努めさせていただきます。よろしくお願いたします。

古性 航
耳鼻咽喉科医師



古性航(こしょうわたる)と申します。神奈川県出身で、山梨大学を卒業後、山梨大学医学部附属病院にて2年間の初期研修を修了しました。その後は同大学病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科、市立甲府病院耳鼻咽喉科での勤務を経て、当院耳鼻咽喉科に赴任いたしました。諏訪地域の医療に少しでも貢献できるように精進していく所存でございますので、何卒よろしくお願申し上げます。

司馬 照
内科専攻医



東京都出身で、東京大学を卒業後、亀田総合病院にて初期研修を行いました。輝く海が見える病院から、ご縁があつて緑に囲まれた当院へと移つてまいりました。どんなお悩みでもご相談ください。未熟な部分ばかりですが、誠心誠意やらせていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。

武井 理紗
初期研修医



東京都出身で、神奈川県北里大学を卒業し、信州大学医学部附属病院で1年間研修して参りました。信州には祖父の家が岡谷市と安曇野市にあるため小さい頃からよく訪れていました。東京育ちではありますが、長野県は私の第2の故郷であり、こうして自然豊かな長野県で医師として働けていることを大変嬉しく思います。初期研修も残り1年となりますが、少しでも地域の皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。

岩本 夏林
初期研修医



愛媛県出身で、岡山大学を3月に卒業し、4月より初期研修医として勤務させていただくことになりました。病院見学で茅野を訪れ、諏訪中央病院の充実した医療や教育はもろろですが、皆さまのあたたかいお人柄と美しい景色に惹かれました。少しでも地域の皆さまのお役に立てるよう尽力して参りますので、どうぞよろしくお願申し上げます。

植木 一陽
初期研修医



新潟県出身で、新潟大学を3月に卒業し、4月より初期研修医として勤務させていただくことになりました。見学中にお会いした地域の皆さまの優しさや、町の豊かな自然、あたたかい雰囲気、この地での研修を志望しました。地域の皆さまからたくさん学びました。一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

白井 拓哉
総合診療専攻医



皆さま、初めまして。この度諏訪中央病院で働かせていただくことになりました。長野県は大学時代から数えて9年目になります。地域の医療に貢献できるように頑張ります。普段は家に引きこもって一人で遊んでます。今はこのご時世なので出られませんが、何か(一人でできる)おすすめのアウトドアとかあれば教えていただけると嬉しいです。よろしくお願いたします。

仲田 彩乃
総合診療専攻医



平成31年に東京医科歯科大学を卒業し、佐久総合病院にて初期研修を修了しました。未熟な部分も多いかと思いますが、地域の皆さまの生活を支える医師を目指し、諏訪地域に貢献できるように努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

佐藤 登夢
専攻医



患者さんの立場にたつて考え、患者さんに理解しやすい情報提供をし、そして患者さん自身が治療を選択できるように意識して日々の診療に取り組みます。

川浪 美希
初期研修医



長崎県の田舎の出身で、大学時代は広島市で過ごしておりました。海が常に身近にある人生でしたので、山々に囲まれるのは初めてで少し緊張しておりますが、祖父母は皆農家で、親戚にも農家が多いので、田畑を見ると思いの土地に帰ってきたような気分になっております。このような自然に囲まれ、出会う方々が皆あたたかく迎えてくださる素敵な環境で、医師人生を始められることを大変嬉しく思っております。地域の皆さまを幸せにできるよう、日々精進していく所存であります。人生の先輩である地域の皆さまから、様々なことを学ばせていただければ幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

羽野 瑠花
初期研修医



大阪府出身で、信州大学を3月に卒業しました。実習で訪れた際、患者さんの病状だけでなく、普段の生活や人生にも目を向けた医療を行っていることがとても印象的で、私もそのような患者さんに寄り添える医師になりたいと思ひ、志望しました。学生時代は山岳部で八ヶ岳によく来ておりました。素晴らしい自然に囲まれた環境で働けることを嬉しく思ひます。皆さまのお役に立てるよう、精一杯頑張りますのでよろしくお願いたします。

増井 亮太
初期研修医



静岡県出身で京都大学を3月に卒業いたしました。今まで過ごしてきた地域を離れ、縁あつてこの諏訪の地で医師としてのスタートを切ることとなりました。地域の方々の力になれるよう、日々研鑽していく所存でございます。また、この地ならではの自然や文化の中で生活できることも楽しみです。よろしくお願いたします。

第25回

● ● ● 病院から地域へ ● ● ●

名誉院長 濱口 實 はまぐち みのる



母と「ミヨ」がいなくなつて

前に第16回のコラムで書かせていただいた伊勢の母と我家の猫「ミヨ」のその後について話させてください。

2年前の5月意識障害で母が倒れてから2年近く経ち、今年の3月に帰らぬ人となりました。嚥下障害のため経口摂取は不可能となり、中心静脈栄養（IVH）で、何とか生きながらえてきました。昨年2月末までは喜びや悲しみもなんとか分りあえ、話もできました。しかしこのコロナ禍のため、1年前から県外者は面会謝絶となりました。弟にスマホで写真を送ってもらい、なんとか年老いた母の顔を見ることができました。家族のわがままを汲んでいただき、2年近くも生かさせてもらって心より感謝しています。子供にとっては、生きていてだけでうれしいと思っていました、ベッド

で2年間も食事できず、生きてきた母のことを考えると本当によかったのか、苦しいことを強いたのではと後悔がよぎります。

葬儀から帰つてくると、3日間で留守番をしていた「ミヨ」は起きあがれないほど弱っていました。看病をつくりましたが、夜半前に息をひきとりました。母と同じ時期に倒れて、その後少し元気になりましたが、まるで心の交感でもあるかのように、ほぼ時を同じくして亡くなりました。私たちの帰宅を待っていて、母がお供に連れて行ったようでした。

私にとっては大きな2つの存在が同時にいなくなり、立ち直るのに時間がかかりそうです。その間、ゆっくり弔つていこうと思つています。



第13回

● ● ● 薬のはなし ● ● ●

薬剤師 柳井 梨佐 やない りさ



「お薬イヤー」に悩んでいる

お母さん・お父さんへ

最近のお薬は甘くて飲みやすいものに変わってきていますが、それでもお子さんがお薬を飲んでくれないという相談はたくさん寄せられています。

今回は、お薬の飲ませ方について、ご紹介させていただきます。

水薬は、スポイトや小さなスプーンを使うとお子さんも飲みやすく、お母さん・お父さんも飲ませやすいです。お薬が一度にたくさん口に入ると、吐き出してしまふことがあるため、少しずつ入れてあげるようにしましょう。名前に『ドライシロップ（DS）』が入っているお薬は粉の状態ですが、少量の水で溶かすと水薬になります。

粉薬の場合は少量の水で団子状またはペースト状にして、頬の内側や上顎に塗る方法があります。加える水の量はお薬によって

違うので、1滴ずつ垂らしては混ぜることを繰り返すと適量で作ることができます。

お薬の味自体が苦手な場合は、ジュースや食べものに混ぜることもあります。混ぜる物によって、苦味を隠すためのコーティングががれてしまふことがあるため、事前に薬剤師に確認しておくとういでしょう。

また、お薬を放置していると誤飲してしまう危険があるため、残ったお薬は必ずお子さんの手が届かない場所に保管しましょう。

お薬をしつかり飲めることは、早く元気になることにつながります。お子さんのお薬のことで困ったこと・不安なことがあれば、ぜひ薬剤師へご相談ください。

第2回

● ● ● 減災を身近に ● ● ●

備えなければ憂いあり、備えあつても憂いあり

～個々に合わせた防災バッグのすゝめ～

まちの減災ナース看護師 長谷川 舞 はせがわ まい

皆さんは、災害に備えるための情報が掲載されている『防災ガイドブック』を見たことがあるでしょうか？ 病院のある茅野市では、令和元年に最新版が各家庭に配布されました。備蓄、非常時の持ち出し品についても載っていますのでぜひご確認ください。うちは十分できている！という方や、全然足りていない、そもそも準備をしていないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 今回のテーマは「個々に合わせた防災バッグのすゝめ」なので、もう一歩踏み込んで考えてみましょう。

自分にあつた防災バッグとはなんでしょう。まずは普段の生活や旅行に持って行く荷物を思い返してみてください。コロナ禍の現在は、感染予防のマスクや消毒、せっけんなども追加しましょう。小さなお子様がいらっしゃるご家庭は、食器やおむつ、おもちゃなどの心

配もあります。また、入れ歯の洗浄剤や補聴器の電池が入っていますか？ 携帯電話が使えないことを想定してご家族の連絡先はメモしておきましょう。さらに、季節の備えをしていますか？ ここで勧めたいのが、季節ごとの点検を兼ねた衣類の入れ替えです。少しずつイメージが湧いてきたでしょうか？

また、大きなリュックに全てを詰め込んでしまいがちですが、そのリュックを持って身軽に逃げられるでしょうか？ 第一は命の安全です！ 用意したらぜひ実際に持って歩いてみてください。そして、一番怖いのは、避難バッグを持って逃げることにとらわれてしまい、逃げ遅れてしまうことです。特に地震などの予測ができない災害時は、まずは避難を優先してください。

災害が起きる前の「今」、始めませんか？



第3回

● ● ● 365歩の日々 ● ● ●

特別養護老人ホーム 介護老人保健施設

～ふれあいの里・やすらぎの丘共同作品～

ふれあいの里での作品、レクリエーションを紹介します!!



107歳!!
おめでとうございます!!

伊東とめよ様
やすらぎの丘にて先日107歳の誕生日を迎えられました♪おめでとうございます。(^.^) 「まだまだ長生きするぞ!」と力強いコメントもいただきました♪ 皆さんいつまでも元気で長生きしてください★



今回も文化刺繍・スクラッチアート・手縫などの細かい作品の紹介です。(^.^)/



ポッチャをふれあいの里のレクリエーションにて行いました♪2021年パラリンピック競技となっています。黄色のボールにできるだけ近づけることで点を取っていく競技です。



ポッチャ in
ふれあいの里

よっと!重さは400gあって
意外と重いよ～(汗)
いい運動じゃ!


 やまもと としや
山本 敏哉 看護部長の回

お弁当は手作り愛妻弁当！いつもおかずは何かなく？とお弁当を楽しみにしているのとか。拝見するとお重のような2段式！サラダもありバランスの摂れたお弁当で、いつも楽しみにしている理由が分かりました。

昨年度まで副看護部長として、主に新人からベテラン看護師の教育担当として教育計画を練り、その計画に沿った研修を企画運営したり、看護学生の実習の取りまとめを行ってきました。4月より看護部長に就任し、今後はこれまでの業務の経験を生かし、「看護師のお手本になれるよう日々現場の状況を把握したい」、「患者さんに親身に寄り添い」何かあったときは諏訪中央病院で診てもらいたい！“と思ってもらえるような病院・看護を目指していきたい」と話してくれました。また、副看護部長と分担して病棟を回り、現場の状況・患者さんの様子・問題点などを

職員と確認することを日々続けており、看護師の教育に努めているそうです。

ニコニコした表情で話してくれた山本看護部長。座右の銘は「臨機応変」。常日頃から柔軟な考えとその場の状況により最適な判断ができるよう全力で取り組んでいるとともに、そんな看護師を育てたいという胸の内を教えてくださいました。

仕事から離れると、アウトドアが好きで、山登りやキャンプをするんだとか。今後はコロナ対策をしながら日帰りでアウトドアに出かけたいな〜と計画しているそうです。

お昼ごはんは一日の中でほっとできる束の間のひとときですが、当院でも感染対策のため時間をずらしたり、席を離したりと、今までは食事の仕方が変わってきています。そんな大変な中でも山本看護部長の志は高く、常に前向きに考えているように、一日一日を楽しめるように大切に過ごしていきたいですね。



※メディメシ…
「メディカル・スタッフ
(医療従事者)のご飯」の略



医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中での「お昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。」

information

病院で開催しているイベントについて

当院で定期的で開催しております各種勉強会や教室等の催しにつきましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を見合わせております。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、新型コロナウイルス感染症に関する情報、今後の催しに関する情報などは、病院

公式ホームページや院内掲示などで随時お伝えさせていただきます。

また、当院のYouTubeチャンネルでは、ほろ酔い勉強会やひよっこクラブ等の動画を順次公開しています。ぜひご覧ください。

お問い合わせ

諏訪中央病院 広報調整係

TEL 0266-72-1000

ホームページ <http://suwachuo.jp/>

YouTube



諏訪中央病院
Suwa Central Hospital

—あたたかな急性期病院—

〒391-8503 長野県茅野市玉川4300

電話 (0266) 72-1000 (代)

FAX (0266) 72-4120

E-mail byosin@suwachuo.jp

HP www.suwachuo.jp

ご意見・ご感想を
お聞かせください

基本理念

やさしく、あたたかい、たしかな医療を目指す

医療目標

1. 充実した救急医療
2. 安全な医療
3. 患者さんの権利を尊重した、思いやりのある医療