

ふれあい

vol. 55

2022年2月



受付にて 病院長よりごあいさつ

■ **特集** 2022年4月から土曜日の外来診療を休診とさせていただきます。

■ **健康コラム** COVID-19 ～激減、激増 そして今後～

■ **これが私の自慢です**

■ **定番おかずをひと工夫** 青椒肉絲



医療法人 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目3番5号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心してうけられる
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れめのない医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

特集

2022年4月から土曜日の外来診療を休診とさせていただきます。

新型コロナウイルスは感染力が強くて重症化は少ないとも言われるオミクロン株が出現して様相が変わってきました。ウイルスは感染力を上げて病原性を下げる方向に進化するものだそうです。病原性が高いと人類から目の敵にされ、感染力が弱ければ押さえ込まれます。病原性が高く感染力も強いと人類には脅威ですが、ウイルスによって人類が滅亡するとウイルス自体も宿主を失って生き残れなくなります。感染力は強いけれど病原性が低くて重症化しないウイルスなら撲滅は困難でも社会への影響は少ないです。ウイルスも自らの遺伝子を残そうとする生き物であるならば、宿主を滅ぼして共倒れになるよりは宿主に被害を与えずに繁殖する、というのが賢い戦略でしょう。それはともかく、当面は感染対策が重要であることに変わりはありません。

さて、ホームページや外来の掲示でお知らせしておりますとおり、当院は2022年4月から土曜日の外来診療を休診とさせていただきます。土曜日の外来をご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、時間外や救急の診療を含め引き続き地域の医療に貢献できるよう体制を整えて臨みます。業務効率を改善して医療の質の向上を図りながら政府方針である働き方改革の実現もめざします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

病院長 服部泰章

診療科、曜日の変更のお知らせ

形成外科

木曜日→**火曜日**

神経内科

土曜日→**金曜日**

脳神経外科・しびれ外来

土曜日→**月曜日午後**

泌尿器科

金曜日→**木曜日**

時間外や救急の診療については、これまでどおり行います。

外来診療担当医表 (2022年4月1日より)

時間帯	階	診療科	曜日 診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	1階	整形外科	A1	武井大輔	大塚和史	大塚和史※	武井大輔	大塚和史
			A2				(共有)	
			A3	吉田繁央	森實一晃	武井大輔 森實一晃 吉田繁央 (2 診：交代制)	吉田繁央	森實一晃
			A5				【膝関節外来】 西谷江平	安藤麻紀
		外科／整形外科	A6	池崎龍仁	室谷好紀	—	野尻正憲	—
		脳神経外科	A7	佐久間敬宏 (第 1.3.5) 芝池由規 (第 2.4)	佐久間敬宏	芝池由規	佐久間敬宏	芝池由規
			一般外科	A8	池田篤志 (消化器)	山本信一郎 (循環器)	宮永克也 (消化器)	宮永克也 (消化器)
		A10		【乳腺外科】 前田浩幸 10 時より	—	服部泰章 (消化器)	池田篤志 (消化器)	服部泰章 (消化器)
		形成外科	A10	—	山中浩気 9 時半より	—	—	—
		2階	内科 専門外来 泌尿器科	C21	多保孝典※ (消化器)	酒井克哉	田中愛子	酒井克哉
	C22			荒井 肇	福井大学より	森島 繁※	濱田卓也	荒井 肇 (消化器)
	C23			江口智也	【呼吸器科】	【腎臓内科】 高橋直生※ 9 時半より	堀澤欣史	駒井康伸
	C25			根来英樹 (第 1.3.5) 10 時より 西教美千子 (第 2.4) 9 時半より	【糖尿病外来】 西教美千子 9 時半より	小林映仁	【糖尿病外来】 西教美千子 9 時半より	小林映仁
	C26			【血液・リウマチ専門外来】 岡崎俊朗 9 時半より	駒井康伸 (消化器)	【血液・リウマチ専門外来】 岡崎俊朗 9 時半より	—	【脳神経内科】 人見健文 (第 1.3.5) 糸数隆秀 (第 2.4)
	C27			健 診	【退院後フォローアップ】 大槻宏和※ 12 時～ 14 時	山本信一郎 (第 1.2.4) (循環器)	【泌尿器科】 稲村 聡	—
	内視鏡担当		駒井康伸	荒井 肇	大谷昌弘※ (消化器)	荒井 肇	野阪拓人	
	眼科		赤木好男	青木朋恵	青木朋恵	青木朋恵	青木朋恵	
	1階	放射線科		(午前) 木下一之 (午前) 村岡紀昭 (午後) 村岡紀昭	(午前) 辻川哲也 (午前) 村岡紀昭 (午後) 村岡紀昭	(午前) 清水幸生 (午前) 村岡紀昭 (午後) 村岡紀昭	(午前) 村岡紀昭 (午後) 村岡紀昭	(午前) 村岡紀昭 (午後) 村岡紀昭
	午後	1階	(予約制)	A7	【脳神経外科・しびれ外来】 菊田健一郎 12 時半より	【もの忘れ外来】 佐久間敬宏※ 14 時半より	—	—
A8				—	【外科・循環器科】 山本信一郎※	—	—	—
2階		C25		【糖尿病外来】 西教美千子※ (第 2.4) 15 時まで	【糖尿病外来】 西教美千子※ 15 時まで	森島 繁※	【糖尿病外来】 西教美千子※ 15 時まで	—
		C27		—	【退院後フォローアップ】 大槻宏和※ 12 時～ 14 時	—	—	—



COVID-19 ～激減、激増 そして今後～

緊急事態宣言解除後の2021年10月には、コロナの新規感染者数は指数関数的に激減、コロナ空白の期間が訪れました。しかし一般消費者は感染再拡大の懸念からか巷の客足は戻らず、日本の識者たちは「コロナ感染、なぜ急減したか」について、ワクチン効果と基本的な感染対策の徹底で一時的に強い集団免疫を獲得したからか、日本独自の型で変異し感染性が失われたからなのか、あるいはウイルス自体が変異を重ねて自滅したからなのか、百花繚乱でした。政府は国民の行動抑制を緩和する目的で、ワクチン接種・陰性証明を条件に会食・イベント制限撤廃し、経済社会活動を正常に戻すことを急ぎました。さらに一昨年秋に感染拡大を招いたと批判されたGO TO トラベルやGO TOイートを再開継続させることも目論んでいました。

ところが2021年11月25日南アフリカ国立伝染病研究所から、新変異株発見が報告され、WHO（世界保健機関）はVOC（懸念される変異型）に分類し、オミクロンと命名しました。政府は11月29日には全世界からの外国人新規入国を全面的に停止したものの、30日には国内でナミビア国籍外交官の感染が確認されました。その後オミクロン型は瞬く間に全世界に広がりました。ウイルスの感染飛距離は、デルタ型が1～2メートルの飛沫感染、オミクロン型では数メートル以上の広範囲に及びエアロゾルや空気感染を思わせ、感染力は従来型の2.7～3.2倍とも言われています。また最近のCDC（米国疾病管理予防センター）によればオミクロン型の死亡リスクはデルタ型より91%低下したと報告されています。欧米で臨床的に入院を必要とする重症化率は、デルタ型が12.5%程度に対して、2.5%程度と5分の一に低下しています。

今後、日本のコロナ対策はどうあるべきか。国民の健康を維持するために、ある程度の社会・経済活動を維持しつつ、限られた医療資源でどうするべきなのか。そのためにも、飲食店時短営業や移動制限などの厳しい行動規制をいつまで続けねばならないのか。2020年2月1日から、コロナ感染症は感染症法上指定感染症扱いで、結核・鳥インフルエンザ・ジフテリアなどと同じ2類相当に分類されています。この2類では、保健所は感染者を一人ひとり把握したり、行政による入院措置や外出自粛を求めたりする必要があり、いわゆる保健所業務を圧迫しています。これを5類（季節性インフルエンザなど）に格下げするのか。行政としての保健所機能は回復するでしょうが世の中の感染がどうなるのか。今回の第6波では原則入院する方針は撤廃され、PCR検査などの外来業務は依然として残るものの医療機関の負担が少しは軽減されています。オミクロン型はデルタ型に比して軽症化していると言われてはいますが、感染がコントロールされているとは思えません。現場で働く医療人にとって大いに気になることです。

これらのことは、「科学によって問うことはできません。科学だけで答えを出せない領域」いわゆる「トランス・サイエンス」(Alvin Weinberg 1972)なのかも知れません。

最後になりましたが、我々に出来ることを列記します。

- ・ワクチンの3回目（ブースター）接種
- ・無症状の方からの感染リスク認識
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・三密回避（×密閉、×密集、×密接）

（医師 山本信一郎）

これが
わたしの
自慢です

運動やお菓子作りは 生活の一部です



運動は苦手!疲れることしたくない!と思われる方は多いのではないのでしょうか。私も10年前まではそうでした。しかし、歳を追うごとに体力低下を自覚し、体力作りのためジム通いを始め、『ランニング』と『ZUMBA』という運動をしています。運動の成果もあるのか、骨密度はとてもよい値です。

まず、『ランニング』は目標を持って走りたいと思い、県内の様々なマラソン大会(3~5km)に挑戦しました。その後は、姉・長男・夫・孫とペアランや職場仲間とマラソンに参加しました。ここ数年はコロナの影響で大会は開催されていなくて残念ですが、今は朝活RUNをしています。



2014年 菊花マラソン
3kmの部 10位入賞



『ZUMBA』は激しい動きもありますが、音楽に身をゆだねて気持ちよく踊るラテン系のダンスで、毎回楽しく気持ちよく汗を流しています。

時には季節の行事に合わせて仮装を楽しむ事もあります。仮装は普段見せたことがない自分を表現できとても楽しく、ストレス発散にもなっています。皆さんも機会があれば、この『ZUMBA』を体験してみてください。

その他に『お菓子作り』にもはまっています。お菓子作りは分量や手順の正確性が求められます。分量や順番を間違えると全く違う物になったりすることもあります。しかし、予想以上にうまく出来たときの喜びはとても大きいです。



アップルパイ



りんごマフィン



ひな祭りケーキ
(これはお寿司ですが)

これらの趣味は、生活する上でモチベーションを高めるものになっています。皆さんも出来ないと思わず、今年こそ運動!と考えておられる方、一度冒険してみてください。意外な発見があり、新しい自分と出逢えたり、心も豊かになりますよ。

(外来 朝香)

仕事だけでなく好きなことを見つけると、毎日いきいき過ごせます。皆さんも何かやってみましょう。



～青椒肉絲～

健康のためにも塩分を控えた方がいいと理解はしていても、減塩は難しいと感じていらっしゃる方は多いのではないのでしょうか。

2019年に厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査では、日本人の食塩摂取量の平均値は男性10.9g、女性9.3gでした。減少傾向にはありますが、日本人の食事摂取基準2015の食塩目標量（男性8g/日未満、女性7g/日未満）には達していません。この基準は5年に1度、厚生労働省が策定し直しているため、現在（2020年）では、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満とさらに厳しくなっています。（※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための目標量は男女とも6.0g/日未満）。ちなみに、2012年のWHOのガイドラインでは5g/日未満となっています。何故WHOと日本の基準が異なるのかというと、日本人の習慣的な摂取量として5g/日未満を満たしている者は極めて稀であるからです。つまり、理想ではさらに塩分を少なくする方が良いということです。

減塩の工夫はいくつもありますが、今回はそのうちの一つを使った料理をご紹介します。



いつもの青椒肉絲を一工夫

青椒肉絲

材料 / 2人分

豚ロース肉 ……120g	【A】
もやし ……140g	生姜汁 ……小さじ1
茹で竹の子 ……60g	酒 ……大さじ1と1/3
ピーマン ……40g	片栗粉 ……小さじ1
ねぎ(みじん切り) ……20g	こしょう ……少々
おろしにんにく ……10g	【B】
おろし生姜 ……10g	オイスターソース ……大さじ1
ゴマ油 ……小さじ2	しょうゆ ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ1	水 ……1カップ

作り方

- 1 豚肉は細切りにしてボウルに入れ、【A】をまぶして揉み込む。竹の子は千切り、ピーマンはヘタと種を取って千切りにする。
- 2 フライパンにゴマ油小さじ2を入れて強火にかけ、豚肉を炒める。ねぎ(みじん切り)、おろしにんにく、おろし生姜を加えて炒め、竹の子・ピーマン・もやしを加えて更に炒める。
- 3 【B】を加え、片栗粉を水大さじ4で溶いて流し入れる。火を止めて、ゴマ油小さじ1(分量外)を上から振りかける。※ごま油を使用し、少量で香りやコクをプラスし、減塩のもの足りなさを補います。

診療案内

受付時間

月～金曜日
8:00～12:00
土曜日
8:00～11:00

外来診療開始時間

月～土曜日
9:00～

休診日

土曜日午後、日曜・祝日

救急患者様は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

大塚 和史
武井 大輔
竹内 久貴
森實 一晃
野尻 正憲
高橋 寛
新井 隆三
貝澤 幸俊
西谷 江平
安藤 麻紀
池崎 龍仁
室谷 好紀

脳神経外科

佐久間 敬宏
東野 芳史
菊田 健一郎

外科

宮永 克也
服部 泰章
池田 篤志
山本 信一郎
千葉 幸夫
多保 孝典
木村 哲也
佐々木 正人
前田 浩幸
嶋田 通明
恒川 昭二
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
木下 一之
辻川 哲也
高田 健次
清水 幸生

内科

酒井 克哉
荒井 肇
森島 繁
濱田 卓也
堀澤 欣史
向井 萌
駒井 康伸
江口 智也
櫻田 麻希
岩崎 惇
李 尹河
田中 愛子
根来 英樹

呼吸器科

長内 和弘

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科

(リウマチ・血液)

岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

松田 哲久
迫田 和典

神経内科

人見 健文
糸数 隆秀

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
服部 泰章
荒井 肇
多保 孝典
大谷 昌弘
土山 智邦
駒井 康伸
野阪 拓人

眼科

青木 朋恵
赤木 好男
大越 万理恵
折井 佑介

泌尿器科

稲村 聡

麻酔科

千葉 幸夫
石本 雅幸

健診・人間ドック

林 秀樹