

うれしの



「ツツジの絨毯」 撮影場所：松本ツツジ園(大村市) 撮影者：池田 美奈子

Contents

退任するにあたって	2	新規導入された核医学画像診断装置の紹介	11
退職に寄せて	4	新たに認定看護師が加わりました	12
患者サポートセンター挨拶	5	新人スタッフ紹介	13
厚生労働省ECMOチーム養成研修事業を受講して.....	6	「薬に頼らない」コロナ対策 ～ストレス解消編～	14
新型コロナウイルス検査について	7	自宅で行えるエクササイズ Part4 ～スポーツ障害の予防編～ ..	15
臨床研修修了報告	8	嬉野医療センター看護学生が考えた 免疫力UP! レシピ ...	16
3年生42名が卒業しました	10	マーク英会話	16

基本理念

「命と心をつなぐ医療」

「命と心をつなぐ医療」の実践には、患者の身体的苦痛を取り除くだけでなく、精神的苦痛も理解し和らげる努力が重要である。

また、患者や家族と良好な信頼関係を構築し、安心して治療を受けられる環境づくりが大切である。



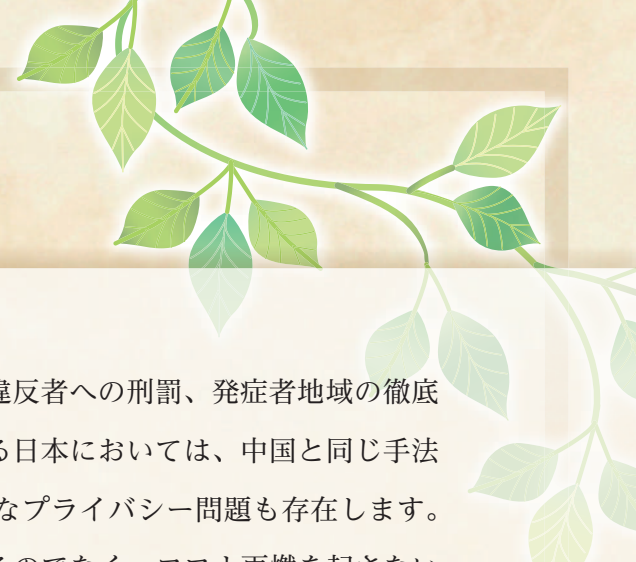
退任するにあたって

病院長 河部 庸次郎

3/31をもって病院長を退任しました。退任の報告と挨拶を行うにあたって、たくさんの人に感謝の思いをいただきました。私の方こそ感謝しないといけないのに大変恐縮しております。

先日、後輩が私の元を訪ねてきた際に新病院を見て、「こんな綺麗な国立病院は見たことがない。」と言ってくれました。移転が決まってから、職員から新病院に向けて多数の意見、要望、具体的構想が寄せられました。その中には、残念ながら移転前に転勤、退職となり、新病院で勤務することができなかった職員もいます。設計事務所、実際の建築に当たった共同企業体には、私達の思いを最大限汲み取ってもらい、かつ嬉野のシンボルとして相応しい病院を現実のものとしていただきました。平時にはもちろん、災害時にも病院機能低下を最低限に抑えるように電気・機械・空調等のシステム、病院情報システム、部門システムの構築に携わった業者の方もおられました。さらには新病院に期待を寄せる患者さんや地域住民、自治体の方々の思いも大きな後押しになりました。昭和20年12月に国立嬉野病院が生まれて以来、病院は一刻も休むことなく増改築を繰り返しながら働き続けてきました。その間、少しずつ変わっていく医療環境に対応してきました。今、医療は医療スタッフが患者さんに提供するものではなく、ともに創りあげるものであると思っています。ですから、この新病院は、患者さんも含めた関わりあった全ての人たちによって創り上げられた結晶だと思っています。今、私は深く深く全ての皆さん方に感謝しています。

新型コロナは、尚も得体の知れない恐怖を日本のみならず世界中に与え続けています。「自粛疲れ」は実感としてよく解ります。「これだけ辛抱してきたのに、まだ続けろというのか」という飲食業界の皆さんの悲鳴に対する解答を見出すのは困難です。でも、この1年の欧米各国の苦悩は、日本の現状をはるかに超えたものであることも忘れてはいけないと思います。夜間外出禁止令や移動禁止、それらに対する違反時の厳罰制度を含めて、ヨーロッパでは厳しい措置を行った国がたくさんありました。それらの国も、今また経済活動の再開による新型コロナの再燃に直面し、当惑しています。経済活動と新型コロナの両立が困難であることは、もはや歴然とした事実です。ワクチン接種による効果への期待が高まりますが、抑え込めるようになるにはまだ時間がかかりそうです。最初に流行した中国は、コロナの封じ込めに成功しています。これは、徹底



的な隔離と封鎖、個々人の情報管理と移動の監視、さらには違反者への刑罰、発症者地域の徹底した検査・調査によるものだと思います。すでに蔓延している日本においては、中国と同じ手法は見えそうにありません。そこには、民主主義としての大切なプライバシー問題も存在します。経済活動の在り方をコロナ以前の状態に戻すことを目標にするのではなく、コロナ再燃を起さない経済活動への転換を図ることを政策としてあるいは個々の事業者の方策として、進めていかないといけないのではないのでしょうか？このようなことは、皆さんたくさん議論し、考えておられることと思いますが、より有効な指針が必要ではないかと思います。

一方、新型コロナにおける感染者の誹謗中傷は非難されるべきものです。しかし、本人に非がなくても、またそれを頭では理解していても、感染者を特別な目線で見ると不合理な心理が働いてしまうことが、人間の本性の一部であることも否めない様な気がします。不合理な心理が間違っていることを指摘し、指導することが、道徳であり、教育であり、健全な社会の形成であると思っています。また、ネット社会がこのような感情をそれこそ感染させていくのも絶対に避けないといけないことです。ネットリテラシーという言葉があります。私もネットリテラシーはとても低いと思っていますが、インターネットを使う人の、使い方の教育をもっともっと受けていく必要があるのではないかとともに思います。

さて、4年前に来日したふたりのインドネシア人ですが、5月からは環境を変えて、別施設で働きながら来年の国家試験合格を目指すことになりました。彼女たちは非常勤看護助手という立場で仕事をし、決して多いとはいえない給与のおよそ半分を、故郷インドネシアの家族に仕送りしています（研修棟を住まいとして提供していますので、住居費はかかっていませんが）。とてもいい娘さんたちです。こういった環境に育ってきている人たちのことを私たち日本人はより広く知る必要があるのではないか、と思っています。

嬉野に赴任してからの21年間、病院長に就任してからの8年間、色々な方に支えてもらいながら、今日のこの日を迎えることができました。本当に有難うございました。また、4月から新体制となる嬉野医療センターを引き続きよろしくお願いします。

令和3年3月31日

退職に寄せて

診療放射線技師長 池田 敏夫

私は、34年前に当時の国立嬉野病院に就職し、16年間勤務させていただきました。その後転勤となり、別の施設を転々としましたが、3年前に当院に技師長として戻ってまいりました。このたび定年退職の日を迎えましたが、思い出多きこの嬉野の地で無事勤め上げることができたこと、感謝しております。

嬉野での思い出を振り返ると、旧病院の桜並木が印象深く残っています。満開時期になると桜一色になり、他施設在職中も毎年カメラを持って訪問し写真に収めてきました。いつ訪れても私のところを癒し、又一年頑張ろうという気持ちを後押ししてくれました。これまで来院された患者さんやスタッフも見守ってくれていたのではないのでしょうか。

最後の3年間は、建替・移転という大イベントがありました。様々な問題をスタッフの皆さんと討議しながら解決していき、無事に移転し現在に至っております。私は今まで5施設の病院勤務を経験したこともあり、放射線業務を通じてほぼ全ての診療科に関わることができました。単身赴任の期間が長く心情的にきつい面もありましたが、他施設・全診療科を経験できたことが、新病院の移転に際し役立つことが多く、苦勞が報われた気持ちでいっぱいになったことが思い出されます。

改めて振り返ると多くのことが思い出され名残はつきませんが、国立病院機構で勤務させていただいた経験を活かし次へのステップの糧に致します。これまで支えていただいた多くの方々に感謝いたします。これからの皆様のご健康を祈念しまして退職の挨拶とさせていただきます。3年間有難うございました。



旧病院の桜並木

患者サポートセンター 挨拶

患者サポートセンター長 村田 雅和

令和元年6月に新病院へ移転後、患者支援センターから患者サポートセンターへと名称が変更となっています。当院は、嬉野・鹿島・武雄地区において、急性期医療を担う中核病院としての役割があり、24時間受け入れ体制にて救急医療を行っております。当院患者サポートセンターでは、地域医療における自院の役割を自覚し、院内・院外の多職種と連携を行い、患者・家族の声を反映した患者支援の実践を目標にしております。



昨年度は、連携病院をはじめ、地域の先生方への挨拶訪問を実施予定でしたが、新型コロナ禍にて訪問が十分にできない状況でした。連携病院をはじめ、近隣病院、施設の先生やスタッフの方々等、今後も更なる連携を深めたく存じます。何かございましたら、いつでも患者サポートセンターへご相談ください。

また、スムーズに情報共有を行うために、診療情報システム（ピカピカリンク、あじさいネット等）や開放型病床の利用も積極的に実施していきたいと思っております。お問い合わせは地域医療連携室までお願いいたします。

前方連携／後方連携（退院支援）、入退院支援センター、各種相談窓口、がん相談窓口、糖尿病、肝疾患、がん連携とそれぞれ専門のスタッフ23名にて対応をさせていただきます。今年度もよろしくお願いいたします。

地域医療連携室室長 中富 克己

今年度より、地域医療連携室室長を拝命いたしました呼吸器内科医長 中富克己と申します。連携病院をはじめ、地域の先生方より、患者様のご紹介をいただきありがとうございます。地域医療連携室の一員として、まずは、地域の先生方やスタッフの方のご意見一つ一つを大切に、少しでも地域の医療機関および患者様のお役に立てることはないか、村田患者サポートセンター長をはじめ患者サポートセンターのスタッフの指導を仰ぎながら考えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



厚生労働省ECMOチーム養成研修事業 (人工呼吸・ECMO講習会)を受講して

救急科 小野原 貴之

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が猛威を振るう昨今、当院は感染症指定医療機関ならびに救命救急センターを有する地域中核病院の責務として、2020年11月に厚生労働省ECMOチーム養成研修事業（人工呼吸・ECMO講習会）を受講してきました。ECMO（エクモ）とはExtracorporeal membrane oxygenationの略で、体外式膜型人工肺と呼ばれ、通常の治療では生命の危険が生ずるような重症呼吸不全・循環不全に対して使用し、回復するまでの間、呼吸と循環の機能を代替する治療法です。ECMOはCOVID-19の治療法としてマスコミで報道され注目されていますが、人工呼吸器管理では管理が難しい重症肺炎や重症心筋梗塞などで行われる治療であり、COVID-19に限定された治療法ではありません。当院はECMO 3台を保有しており、前述したような様々な疾患でこれまでも使用経験があります。



当院でのCOVID-19患者への
ECMO治療

厚生労働省ECMOチーム養成研修事業（人工呼吸・ECMO講習会）には、医師2名、看護師4名、臨床工学技士2名の計8名で受講し、COVID-19における人工呼吸器管理の注意点やECMO管理の実際、カテーテル挿入など、実践形式で学ぶことができました。ECMOは究極のチーム医療と呼ばれており、その管理は非常に難易度が高く、様々な職種が知恵と経験を出し合い、協力することが不可欠です。そのため受講後は院内で伝達講習を行い、院内スタッフの習熟度を上げるよう尽力しています。

ECMO講習会



今後COVID-19の感染状況の見通しが立たない中、地域の方々の安心安全を守るために、講習会で学んできたことを糧として、これからも努力してまいります。

今後COVID-19の感染状況の見通しが立たない中、地域の方々の安心安全を守るために、講習会で学んできたことを糧として、これからも努力してまいります。

新型コロナウイルス検査

POLYMERASE CHAIN REACTION TEST について



主任臨床検査技師 山下 美幸

当院は感染症病床を有する指定医療機関として、新型コロナウイルス検査を実施しています。現在コロナウイルスにおける検査は、核酸検出検査（PCR 等）、抗原検査（定量、定性）を実施しています。いずれの検査も病原体が検出された場合、検体採取時点における感染が決定されます。ただし、ウイルス量が少ない場合や検出感度以下の場合には陰性になることもあります。同一患者においても経時的に排出されるウイルス量が変化するため、適切なタイミングで検査することが望めます。

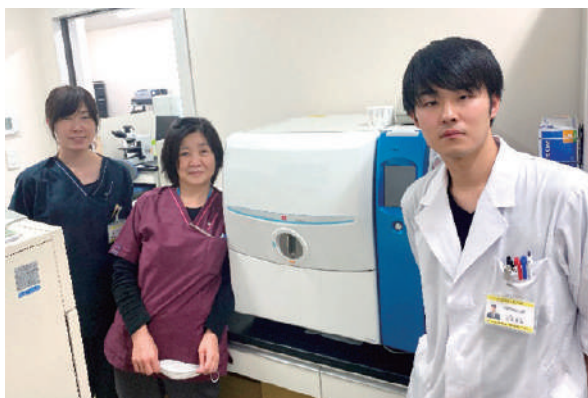
令和2年7月、簡便かつ短時間で結果判定可能な核酸検出法として、LAMP法の運用を始めました。令和3年1月、LAMP法より感度の高いPCR検査を取り入れ、より精度の高い検査法で対応しています。また、抗原検査（定量法）では、術前検査や入院時検査として対応しております。

核酸検出検査（PCR 法）

採取された検体からウイルスの遺伝子（RNA）を取り出し、酵素を用いてRNAをDNAに変換して、ウイルスのDNA 遺伝子を増幅する検査

抗原検査（定量）

専用の機器を用いて、化学発光酵素免疫測定により採取された検体からコロナウイルスの抗原量を定量的に測定する検査



全自動遺伝子解析装置
ミュータスワコー g1

臨床研修修了報告

久本 菜美 先生

佐賀大学を卒業後、嬉野医療センターで2年間初期研修を行いました。ローテートした各科でたくさんのかことを学び、数多くの手技を経験することができました。また当直もあり、軽症から重症まで幅広い症例を見ることができました。総合医局になっているため、困っていることや分からないことを他科の先生にも相談しやすく、また研修医同士でも相談しあうことができ、恵まれた環境で働かせていただきました。

4月からは長崎大学病院産婦人科で働くことになります。2年間で学んだことを忘れずに4月からも精進していこうと思います。

就職当初は医師としても社会人としても1年目であり、不安でいっぱいでしたが、本当に楽しい充実した研修生活をおくることができました。先生方をはじめ、病院スタッフの方々、患者様との出会いに感謝しています。2年間本当にお世話になりました。

広松 悟 先生

嬉野医療センターでの2年間の研修では、内科をメインに様々な科をローテートしました。指導医の方々からは、時には優しく、時には厳しく、基礎から専門的な知識までを教えて頂くとともに、医師としての働き方・心構え等も学ばせて頂きました。また看護師を始めとした各コメディカルの方々からも、分からないことを丁寧に優しく教えて頂きました。当院で研修して、成長させてもらったなと思う限りです。お世話になった先生方をはじめスタッフの方々に感謝致します。本当にありがとうございました。

4月からは佐賀県医療センター好生館の腎臓内科レジデントとして働かせて頂きます。まだまだ未熟でありますので、これからも精進して参ります。再び当院で勤務させて頂く際には、どうぞよろしくお願い致します。

板垣 希美 先生

研修の2年間私を見守ってくださった先生方、当院スタッフの方々、そしてご縁があった全ての患者様に本当に感謝しております。長い学生生活の間にいつしか医師として働くことにあまり熱意を感じられなくなっていました。皆様との関わりを通じて医師こそが私の天職だと再び思えるようになりました。

思い返すと、研修1年目に初めて自分の担当患者さんが急変してICUに入室し、私の方が死にそんな気分になったこと、キツイと評判の麻酔科でみっちりしごかれたこと、入局を決めた外科の先生方に手取り足取り一から指導して頂いたことなど、本当に濃い2年間でした。

今はまだ先生と呼ばれるには頼りないですが、経験を積んで再び嬉野で外科医として働く日を楽しみにしています。来年度は長崎大学病院で勤務します。お世話になりました。

■ 龍 知歩 先生

嬉野での2年間の研修は長かったようであっという間でした。実際に外来や救急外来に出ると手も足も出ず、本当に大丈夫だろうかと不安になったのを覚えています。先生方やコメディカルの方々に沢山のことを教えてもらい、支えられ、少しずつですが自分が出来ることも増えてきたかなと思っています。医師として、これからも患者さんやスタッフの皆さんから様々なことを学び、吸収し知識を得ていきたいと思います。

4月からは佐賀県医療センター好生館で救急科のレジデントとして働きます。ここで学んだことを活かし、これからも努力していきたいと思います。2年間の間、沢山のことを教えて頂いた先生方・コメディカルの皆様、ありがとうございました。

■ 佐々木 彰 先生

2年前嬉野医療センターで働き始めた時は、医師として以前に社会人として非常に未熟な状態でした。臨床の現場で何もわからず右往左往している中で、日々先生方や看護師などのコメディカルの皆さんの診療への姿勢を第一に学ばせていただきました。特に救急外来や病棟では数多くの方々にご指導いただき、最近やっと医師としての振る舞い方や理想の医師像を持てたかと思っています。

4月からは佐賀大学医学部の救急部にて後期研修をスタートする予定です。いずれまた嬉野医療センターに戻り、診療の面でご恩返しができるよう努力していきますので、その際はまたよろしくお願いします。



3年生42名が卒業しました

令和3年3月2日（火）、看護学校卒業式が執り行われました。

卒業生は記念品として「シャクナゲの木」を看護学校の庭（嬉野温泉駅側）に植樹しました。シャクナゲの花言葉は「威厳」や「おごそか」などです。5月の下旬には花を咲かせると思います。ぜひ一度見に来てください。



卒業生からのメッセージ

・日々の講義だけでなく看護師国家試験に向けても、先生方、病院内の皆様、多くの方々にご尽力をいただきました。思うようには結果が出ず、辛く苦しい時にも、皆様の応援があって乗り越えることができました。感謝しております。これから看護専門職業人として、患者様やご家族の思いに寄り添える看護師を目指し、努力していきたいと思います。

・多くの方々に支えられ無事に卒業を迎えることができました。これから新人看護師として働くことに緊張をしていますが、看護学校での3年間の思い出しながら、努力し続けることを忘れずに大きく成長していけるよう頑張ります。

新規導入された 核医学画像診断装置の紹介

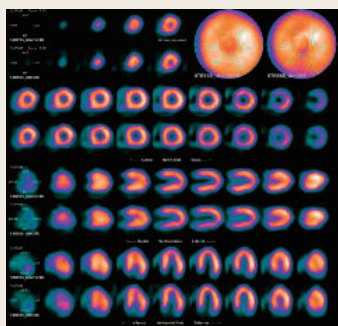
放射線科 木須 康太

今回は、令和3年2月に導入した核医学診断装置について紹介します。

このたび導入された装置はGEヘルスケア製NM830ESです。検出器や撮影テーブルの動きが従来に比べ滑らかにスピーディになりました。また、高画質を保ちながら撮影時間の短縮に効果を発揮する最新のソフトウェアを搭載しており、検査を受けられる方の負担を減らし、病変描出能の向上を実現する工夫が施されています。

核医学検査はCT検査やMRI検査に比べるとあまり馴染みがないと思いますが、特定の臓器や組織に集まりやすい性質を持った放射線医薬品を体内に投与し、そこから放出される放射線を核医学診断装置で画像化することにより体内の様子を調べる検査です。CT検査やMRI検査は、臓器や病変の形態を調べることに優れています。それに対し、核医学検査は投与された放射線医薬品の分布や集積量、経時的变化の情報から、臓器や組織の機能や代謝状態などを評価することに優れています。機能や代謝状態の異常は形態の変化より前に発現しますので、核医学検査によって病変の早期発見につながる可能性があります。

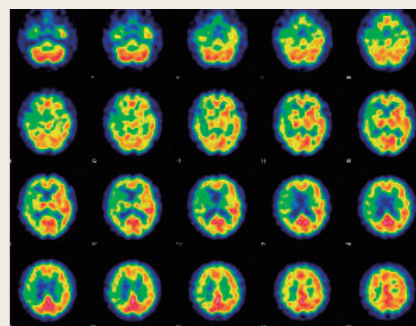
核医学検査による画像例



心筋血流検査



骨検査



脳血流検査



装置が新しくなり多くの新しい技術が組み込まれました。放射線科スタッフ一同で知識を深め、より良い医療の提供ができるように取り組んでいきます。

今後とも放射線科検査にご協力をよろしくお願い致します。

NM830ES & staff

新たに認定看護師が 加わりました

緩和ケア認定看護師

6 西病棟 山本 愛



緩和ケア認定看護師には、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題のアセスメント、全人的問題を緩和し、QOLを向上するための症状マネジメント、家族の喪失や悲嘆への対応という役割があります。

患者さん・ご家族との関わりで「これで良かったのだろうか」と誰もが自問自答した経験があると思います。私は、目の前にいる患者さんに自分ができる最善の看護を提供したいと思い、緩和ケア認定看護師を目指しました。

緩和ケア＝終末期というイメージが強いかもしれませんが、緩和ケアは、がんが進行してから受けるものではありません。がん患者さんは、診断初期から様々な『いたみ』を感じているといわれています。私は、患者さんの『いたみ』を軽減し、患者さん・ご家族との関わりを大切にした看護を提供していきたいです。

緩和ケア認定看護師の役割が果たせるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。



感染管理認定看護師

8 東病棟 森 佑太郎



2020年感染管理認定看護師に合格し、2021年4月より活動します。

2020年は世界的に新型コロナウイルス感染症の流行が拡大したことによって感染対策の意識が高まり、手指衛生やマスクの着用が徹底されるようになりました。

当院は、感染症指定医療機関の役割を担っており、入院に伴う治療はもちろん、感染対策の質の向上に努める必要があると考えます。

日々の感染対策をスタッフと共に実践し継続するとともに、今後の未知なる感染症に備え感染対策や教育の見直しを図り、全ての感染症から患者様・スタッフ・その家族の方々を守ることができるよう支援していきたいと思っています。



新人スタッフ紹介

管理課・企画課・医事課

管理課

福山 有紀 (フクヤマ ユキ)

性格 頑固

長所 粘り強い

好きなこと 旅行

趣味 読書・音楽鑑賞

短所 マイペース

好きな食べ物 オムライス

特技 速読



今年の3月に福岡県にある大学を卒業し、4月1日に一般事務として採用となりました。初めての仕事に初めての土地での一人暮らしということで期待と不安が入り混じっています。今まで福岡県に住んでおり嬉野については知らないことばかりなので、休日には有名な温泉や周りのお店などを巡ってみたいと思っています。仕事面では1日も早く仕事を覚えられるようにし、少しずつでもしっかりと任された事をこなしていきたいと思っています。

至らない点も多くあるかと思いますが、ご指導の程よろしくお願いします。

企画課

林 雅宏 (ハヤシ マサヒロ)

性格 シャイボーイ

長所 やる時はやる

好きなこと 犬の散歩

趣味 素敵な趣味を模索中

短所 方向音痴

好きな食べ物 高い肉

特技 料理



今年度4月1日より、嬉野医療センターで働かせていただきます。大卒一年目で、社会人経験はゼロですが、これからの新しい生活、新しい仕事に胸が躍る毎日です。

まずは、自分の仕事と、基本的な必要事項を頭と体になじませることができるよう頑張りたいです。先輩方はとても優しくそうな方々なので、頑張っていけそうな気がピンピンです。もし気持ちと時間に余裕ができたなら、おいしいものを食べて、筋トレして痩せたいです。佐賀に住むのは初めてなので、少しでも早くなじめるようにいろんなところに出かけたいです。

とにかく、仕事を一日でも早くこなせるようになりたいという思いだけでも伝わったならば幸いです。

医事課

上田 歩美 (ウエダ アユミ)

性格 おっとりしている

長所 人の気持ちを考えられる

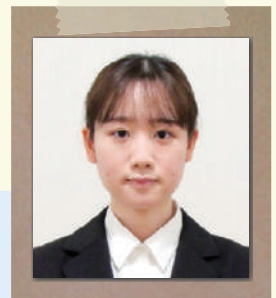
好きなこと アニメ鑑賞・韓国

趣味 アニメ鑑賞

短所 不安症

好きな食べ物 チーズ

特技 ピアノ



福岡県の大学で4年間病院経営の勉強をしておりました。国立病院機構で働くことを夢見ておりましたので、入職することができとても嬉しく、身が引き締まる思いです。特に診療報酬に関する業務はこれまで学んできたことを活かすチャンスだと思っております。一日でも早く患者様や職員の方のお役に立てるように努力していきます。

趣味はアニメ鑑賞で、「名探偵コナン」が最も好きなアニメです。また、韓国のファッションや化粧品を追及することが好きです。アニメや韓国が好きな方は是非そのようなお話ができれば嬉しいです。

これから多々ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、どうぞ宜しくお願いいたします。



「薬に頼らない」コロナ対策 ～ストレス解消編～

薬剤師 園田 美幸

こんにちは、薬剤部の園田です。生まれも育ちも別府、職場も大分で、30数年間ほとんど大分から外に出ることがなかった私ですが、昨年4月嬉野に赴任して、約1年たちました。

仕事は慣れてきましたが、プライベートではCOVID-19のため大好きな温泉巡りがなかなかできず、アパートと職場の行き来に終始している現状に、ストレスがたまっています。温泉気分を少しでも味わおうと、温泉の素を買ってはみたものの、使うとかえってふるさとが恋しくなり、なかなかストレスを解消するまでにはいたっていません。

厚生労働省は、HPのサイト「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」の中で、新型コロナウイルス感染症対策に関するストレス対策として、6つのポイントを挙げています。

1. 感染予防のための行動として、基本的なことをしっかり行う

こまめな手洗い、手で目や口、鼻に触れないようにする、人混みを避ける

2. 他者とのつながりを維持する

直接話することが難しくても、電話やオンライン通話、SNS等で家族や友人と連絡を取り、ありのままの気持ちを言葉にして共有する

3. 健康的なライフスタイルを維持する

健康的な食事、十分な睡眠、適度な運動などの習慣をできるだけ保って、心の健康の維持を図り、免疫力を高める

4. ストレスを管理する

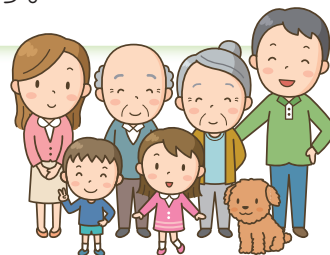
自分が何に不安や心配を感じているのか、それに対して自分でできることは何かを考え、現実的にできそうなことを試してみる

5. メディアへの曝露を制限する

新型コロナウイルス感染症に関するニュースを見る時間を1日1-2回程度に制限して、不安を感じるような情報に触れる機会を最小限にする

6. 差別や偏見を防止する

新型コロナウイルス感染症にかかること自体は、決して差別や偏見の対象となるべきことではない、ということをしかりと共通認識としてもち、その人個人のもつ性質と新型コロナウイルス感染症とを関連づけないようにする



これを見て、まずは健康的な食事、十分な睡眠から取り組んでみようと思いました。友人と都合がつけばオンラインでの食事会飲み会などもやっていきたいですね。1と6については、職員の皆さんは問題ないと思いますので、残りのなかから自分に取り入れやすい項目に取り組んでみてはいかがでしょうか？

新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア) https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
いまここケア -おうちで誰でもできるこころのケア- <https://imacococare.net/>

自宅でできる エクササイズ

Part 4

～スポーツ障害の予防編～

理学療法士 山田 竜一郎

スポーツは身体や精神面に良い効果をたくさんもたらしませんが、一方で日常生活に比べて病気やケガが発生するリスクが高まります。今回はそのようなリスクを少なくするための代表的なスポーツ前のチェック法と予防法をご紹介します。



転載元：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック
<http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/>

痛みが出たり、痛みが増す時は運動を速やかに中止し、まずは医師、理学療法士へご相談ください。

オスグッド・シュラッター病

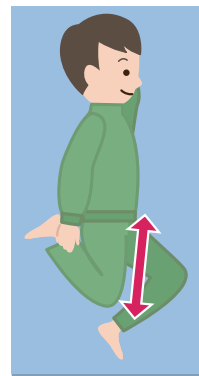
●スポーツ前のチェック

膝を曲げていくと、動きの制限や痛みがでます。うつ伏せで膝を曲げて踵がおしりにつくか、痛みがないか、チェックしましょう。



予防法： 大腿前面のストレッチ

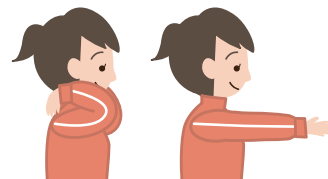
横向きに寝て足首を持ち後ろに引く。前足の踵で後足の太腿を押さえて20秒間キープ×3セットしましょう。大腿前面の肉ばなれ、膝蓋靭帯炎の予防にも役立ちます。



内側型野球肘

●スポーツ前のチェック

肘の曲げ伸ばしで、動きの制限や痛みがでます。肘を曲げて指が肩につくか、肘が伸びきるか、痛みがないか、チェックしましょう。

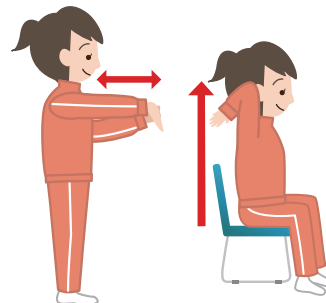


予防法： 前腕前面のストレッチ

手の平を前に向けて肘を伸ばした状態で、20秒間キープを3セット。

胸を張るエクササイズ

胸をしっかり張った姿勢が取れるように、できるだけ大きく動かす運動を10回3セット。



腰椎分離症

●スポーツ前のチェック

腰をそらすと痛みがでます。腰部をそらして痛みがないか、チェックしましょう。



予防法： 股関節前面のストレッチ

片方の脚を前に出し、後ろの脚の膝をつきます。腰を反らさずに、股関節の前面を伸ばして20秒間キープを3セット。腰痛症の予防にも役立ちます。



今年は桜の開花が例年より早く、もしかしたら一足早い夏が来るのでしょうか？猛暑で食欲がないと、免疫力も落ちてしまいますよね。今回は、看護学生の皆さんが考案した暑い夏を乗り切るための免疫力UPレシピをご紹介します。

オクラ納豆うどん

2年 越智 のぞみ



材料

冷凍うどん：1玉、納豆：1パック、オクラ：3本、塩：少々
卵黄：1個、めんつゆ：大さじ1弱、冷水：適量



作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、まな板に押し付けながら転がしたオクラを1～2分茹でて取り出し冷ます。
- ② 冷めたオクラを1cm幅に切る。
- ③ 冷凍うどんを電子レンジで加熱し、冷水でよく洗って水気を切る。
- ④ ③のうどんを盛り、よく混ぜた納豆、②のオクラ、卵黄をのせる。冷水で割っためんつゆをかけて完成。



越智さん調べ

- ・オクラに含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、βカロテンには体内でビタミンAに変換され、視力や粘膜を健康に維持し、呼吸器系統を守る作用がある。
- ・納豆菌は免疫細胞を活性化させる。
- ・卵は良質なタンパク質が豊富に含まれ、細菌やウイルス感染予防に役立つ免疫グロブリンや腸粘膜の材料にもなる。

栄養士より一言

麺類など糖質を多くとる場合には、ビタミンB1を含む食品と一緒に摂ることで疲労回復効果が期待できます。なめたけを加えたり、一緒に野菜サラダ等も摂れるとさらに食物繊維量が増え、免疫力もアップできそうです。

最後に これからが旬のオクラでぜひ作ってみてください。

参考資料：改訂6版 臨床栄養ディクショナリー

マーク英会話



Hi, Im Mark!



Congratulations to all the new staff at Ureshino National Hospital! Ureshino is a great town and this is a great hospital! Did you know that this hospital has special English classes just for staff!?

Please come and join us. Beginners welcome!

お尋ねなどありましたら、私もしくは教育研修部までご連絡下さい。

A little about me...

1. I am from _____.
New Zealand Canada Sweden
2. I used to live in _____.
Africa Hokkaido Australia
3. I also teach _____.
Jiu Jitsu soroban karate
4. I love _____.
sake whisky wine
5. I am the world's best _____ ... maybe.
dancer photographer BBQer
6. English classes are on _____ nights.
Monday Tuesday Friday
7. I hope _____ join.
someone Trump you



QUIZ!



1.Canada, 2.Africa, 3.Jiu Jitsu, 4.ALL, 5.BBQer, Tuesday