大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
9月号 2021 VOL.138

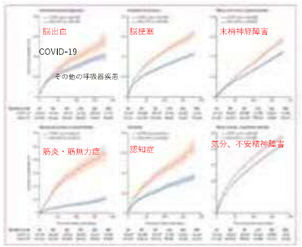
Monthly Doctor's Column

若者や健康な人にも注意が必要!!
新型コロナウイルス感染症後の後遺症

Long COVIDについて

『LongCOVID（ロングコビド）』の言葉を聞いた事があるでしょうか？これは新型コロナウイルス感染症の後遺症を表す表現の一つです。中国武漢から最初の感染症が報告され、そろそろ2年が経過します。後遺症の報告も増えてきており、頭がもやもやする霧のかかった脳、めまい、息切れ、不眠、関節痛など様々な症状が報告されています。ここで特筆すべきは、新型コロナウイルス感染症の重症者ばかりでなく、軽症者や若者にもかなりの確率でLongCOVIDが起こる事です。世界のある研究では「10から30歳代の若者（入院していない自宅待機の軽症だった人達）の約50%は感染後少なくとも半年間これらの症状が持続している」と報告されています。私の専門分野である脳神経系の病気も、新型コロナウイルス感染症後に増加するとされています。まだ機序は不明ですが、様々な原因で持続的な炎症が脳に及ぶとされています。その結果、脳の神経や血管の細胞が持続的に障害を受けることにより、脳卒中や認知症、不安障害などが起こります。重症な肺炎やインフルエンザ発症後などでもこれらの機序は以前より報告されていますが、厄介な事に新型コロナウイルスはそれ以上です。驚くべき事に、感染期間の後半は、年間で約30%の人にこれらの神経・精神疾患が発症したとされています。自分はまだ若いから、持病がないから大丈夫と考える事は危険です。新型コロナウイルスで命を奪われる確率は低いかもしれませんが、LongCOVIDにより長期間苦しむかもしれないのです。ワクチンの普及も進んでいます。もうひと踏ん張り油断せず、感染対策に努めていきましょう。

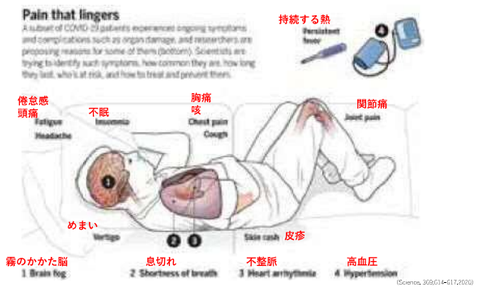
COVID-19罹患後　神経・精神疾患発症率



COVID-19患者
23万6379人のうち6か月間に
神経系の診断を受けたのは33.62%

COVID-19は
その他の呼吸器疾患（インフルエンザ等）に比べて
神経系の病気起こしやすい

(M Taquet et al Lancet Psychiatry, April 06, 2021)



(Science, 368(6491):916-917,2020)

今月のDr.

脳神経内科
部長
TAKASHI SHIROMOTO
城本 高志

日本内科学会専門医・指導医
・脳神経内科専門医・指導医
・脳卒中学会専門医・指導医
・認知症学会専門医・指導医
・日本ボツリヌス治療学会認定施注医

Q1 もしめまいやもやもや等が発生したら、どうした方がいいですか？

A 症状が酷い時は受診するようにしましょう。

Q2 後遺症にならないための対策はありますか？

A コロナウイルスに感染しない事です。ワクチンをうつ事によって万一感染しても重症化するリスクはかなり抑えられます。後遺症に関してはまだ不明ですが、軽減するとの報告もでてきています。

Q3 先生の診察を受けることはできますか？

A 月曜日午前中、木曜日午後、金曜日午後の外来受診は可能です。
受付時間（午前：11時まで・午後4時まで）内にご来院ください。
※診療を休診とする場合もございますのでご了承ください。

INFORMATION

01 セルフケアカレッジ（WEB版のご案内）

直腸脱について
↓視聴用QRコード↓
大腸・肛門外科部長
仕垣　幸太郎医師

緩和ケアについて
↓視聴用QRコード↓
緩和ケア認定看護師
東當　悦子

医療法人おもと会 大浜第一病院
セルフケア・カレッジ WEB版

YouTubeにて
配信中
大浜第一病院セルフケアカレッジ
公式Youtubeチャンネル→

【公式】大浜第一病院　セルフケアカレッジ

02 【第71回日本病院学会】オンデマンド配信が終了いたしました

6月25日（金）よりオンデマンド形式にて開催しておりました「第71回日本病院学会」は、先月7月30日（金）正午をもちましてすべての日程を盛会裡に終了いたしました。
これもひとえに皆様のご支援ご協力の賜物と、深く感謝申し上げます。

今月のsmile スマイル

ユーチューブチーム
チャンネル登録をよろしくお願い致します。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

『電話応対』
電話応対の資料をネットで検索していたらこんな掲載がありました。
新入社員のAさんは、電話応対が全くできていない。先日も「どちら様でしょうか？」というところを、「何様ですか？」と言って、クレームが入った。
2泊3日のマナー研修をうけたその翌日、変わったかどうか楽しみにしていたが、「貴様（きさま）のお名前を教えて頂けますか？」と言っていた。どうやら、貴方様（あなたさま）というのを、省略して貴様（きさま）といったらしい。うそのような本当のお話し。

医療川柳

もったいない
薬に持つな
手コ意識
40代ナース

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

「憤慨は川や海に似ている。
浅いものはつぶやき、深いものは黙している」
― フローレンスナイチンゲール ―

編集後記

Text：総務課　嘉数

暑さが続くこの時期、こまめに水分補給を行っていらっしゃいますか？
新型コロナウイルス感染症が出現して今月で約1年半が経過しますが、最近では変異ウイルスの発生で感染リスクが高まっているため、外出する際はマスク着用を徹底して下さい。また、家にいる時間が長くなった方も多いと思いますが、クーラーがあるから大丈夫！と油断せず、健康管理には十分注意していきましょう。

医療法人おもと会 大浜第一病院
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

医療作品紹介 Review

誰がため医師はいる
クスリとヒトの現代論

松本 俊彦

みすず書房 二〇二一年

嗜癖（アディクション）障害は遠い世界の話ではなく

私がかつて勤務していた某病院でのワンシーン。村上さん（仮名）は様々な痛みで救急外来を受診しては何時間も居座る常連患者である。その日対応した研修医は一時間近く村上さんの愁訴を拝聴した後、指導医に相談すべく医局に入ってきた。

「先生、村上さんが今日も来ています。腰が痛くて普通の痛み止めでは効かないと…」

「〇〇だろ。早く打って帰せよ。何やってんだ。」

指導医は研修医の報告を遮り、〇〇という鎮痛薬の注射を指示した。研修医は煮え切らない表情で、救急外来に戻っていった。

〇〇というのは鎮痛薬の一種で、繰り返し使用すると依存性が生じる。昔はこのような患者が少なからずいて、救急における問題となっていた。先の指導医の対応が強固な依存性を醸成していたことは否めない。しかし多くの場合、鎮痛薬依存症になる患者たちは、不運にも痛みを伴う病気に複数回罹患し、（〇〇を用いた）治療を受けただけのごく普通の人々であった。私も同じ境遇にいればもれなく依存症になったであろう。

クスリだけではない。煙草、アルコール、ギャンブル、甘味料。私達の周りには依存性のある品物が溢れ、耽溺しては病気を患い、そして命を縮める。生活習慣病全盛の現代、人はみな依存症予備軍とも言える。依存症をめぐるストーリーは決して遠い世界の話ではなく、実はまさに私たち自身の問題なのかもしれない。

イベリコ柏木

内科医。
Read Hard！
Sleep Well！
がモットー。

ちばりよー！新米ドクター

入職してから、いつの間にかセミの大合唱が聞こえてくる季節になりました。新型コロナウイルスの影響で、ビーチパーティーや海水浴もなかなかできないなど、例年の夏とは違った過ごし方が求められていますが、みなさんはこの夏をどのように過ごしますか？

我々研修医は、この夏も患者さま一人一人が求める医療を提供できるよう業務に取り組んでいます。ある時は、模擬腕を使い医療現場で役立つ技術の実践に取り組み、日々の業務では指導医の先生方や看護師さん、他職種の皆様の力を借りながら多くの事を学んでいます。少人数の研修体制を生かし、丁寧な指導を受ける事で日々成長していると感じています。

現場で中心的な役割を果たせるべく奮闘していきますので、よろしくお願い致します。

大浜第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

行事食：八月十五夜

9月21日（旧暦の8月15日）は十五夜の日。沖縄では「チャギ」というお餅をお仏壇にお供えするのが習わしです。今回は「フチャギ」のレシピを紹介します。

小豆には昔から魔除けの意味があるといわれ、つぶさずまぶすことで効果を発揮します。ぜひ試してみて下さい。

材料（5人分　15個）
- 餅粉　300g
- 水　1＋1/4カップ
- 小豆　1カップ

①小豆を洗ったあと、たっぷりの水に3～5時間つける。
②小豆とたっぷりの水を鍋に入れて火にかけ、煮立ったらゆで汁をこぼす。再度たっぷりの水を入れて40～50分崩れない程度に煮て、ザルにあげる。
③ボウルに餅粉、水を少しずつ加えながら練る。（耳たぶの硬さになるまで）
④③を15等分にし、楕円形に整える。
⑤熟した蒸し器に布巾を敷いて④を並べ入れ、強火で15分蒸す。
⑥蒸しあがったら温かいうちに②の小豆をまぶして出来上がり。

POINT
☆蒸したお餅が温かいうちに小豆をまぶしましょう。
☆時間がないときは、市販のゆで小豆を代替しても OK。

栄養給食科長
管理栄養士
森田（もりた） 梢（こずえ）

おためしあ～れ！

からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

〈検査室の感染対策①〉

令和元年から広がったコロナ禍は未だ終息の兆しを見せず現在の沖縄県は日本で最も感染者が多い（10万人当たり）県とされています。

コロナ検査をする上で大事なことは①正確な結果を迅速に出すこと②職員に感染させないことの2点を徹底しています。臨床検査技師は、患者様を直接検査する生理検査（心電図検査や超音波検査）と血液や咽頭ぬぐい液などを検査する検体検査に分かれます（つづく）

臨床工学科のキキの裏側

「ハイフロー療法って？」

病院においては様々な疾患で酸素投与（療法）が実施されます。近年、効果が高いとして正式に保険診療でも認可された【ハイフロー療法】という呼吸補助療法があります。これは鼻下に特殊なカニューラを装着し、毎分30～60ℓの非常に高流量の酸素混合ガスを流す事で様々な効果をもたらし、呼吸不全が改善されます。気管まで管を通す人工呼吸装置やマスクを圧着させるマスク型人工呼吸装置と異なり、会話や食事にも影響が少ないのが特徴です。

臨床工学科
前川正樹

お答えします！病院のギモン!?

Q 入院中に他の病院を受診することはできますか？

A 当院は DPC＜診断群分類別包括支払い制度＞病院の為、入院中に他の病院を受診することはできません。当院入院中に他の医療機関を受診（家族が代わりに受診する場合も含む）してしまうと、受診先の医療機関で健康保険が適用できないため、全額自費にて受診者が支払うことになります。ご了承下さい。

薬にまつわるエトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

「すべては一人の薬剤師から始まった」「コカ・コーラ」の歴史

1886年、薬剤師のジョン・S・ペンバートン博士は、香り高いカラメル色のシロップを調合して薬局に持ち込みました。それをシロップと炭酸水で混ぜ合わせて提供してみたところ、「他にはない特別な味」とみな絶賛しました。その際博士の経理係を務めていたフランク・M・ロビンソンがそれを「コカ・コーラ」と名づけたと言われています。飲み過ぎには注意して、医師の指示を守りましょう！

セラピストによる健康体操館

「肩甲骨ストレッチで肩こりを予防しよう」

肩こりは、首、肩、背中にかけて広い範囲が硬くなって重く感じるなど自覚症状は様々です。肩こりによる痛みや不快感は、元々の体型や前かがみの姿勢を続けることなどによって、血行が悪くなるため生じます。さらに動かない運動習慣が加わると症状が強く感じるようになります。

リハビリテーション科
作業療法士 徳里 隆次

肩甲骨を内側によせたまま肘を下げ、力を抜く。

両肘を、ゆっくり後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら、肘の位置はできるだけ下げない様にする。

両肘を曲げて肩より上に上げる。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。

朝5回、寝る前に5回、デスクワークなどの合間などにもいいですよ。一つの動作をじっくりと行う事が大事です。