

# しおかぜ

～第29号～

2021.6

## 基本理念

病める人とともに、和と向上心をもって、  
総合的かつ継続的な地域医療の実現をめざします。

## 【目次】～CONTENTS～

- ◇新型コロナワクチンの接種について  
.....P1～P2
- ◇ご存知ですか?病気の知識.....P3～P4
- ◇新任医師・新入職職員紹介.....P4～P6
- ◇特定健康診査について.....P6
- ◇イベント～病院の話題～.....P7

## 基本方針

- 1.垂水市の中核病院として病診連携を充実し、地域に必要な救急医療から在宅医療まで24時間体制で提供します。
- 2.垂水市の地域包括ケアの拠点として、保健・医療・介護・福祉を連携し、住民が安心して住み続けられるまちづくりに貢献します。
- 3.鹿児島へのき地医療を支援するとともに、感染症および災害発生時には地域の拠点病院としての役割を果たします。
- 4.患者の人権とプライバシーを尊重し、多職種が連携した患者中心のチーム医療に努めます。
- 5.職員ならびに地域の医療従事者の教育に努め、医療の質を高めるとともに、鹿児島の医療人育成に貢献します。
- 6.病院を健全経営し、地域住民に安定した医療を継続的に提供できるように努力します。

## (1) 接種が受けられる時期は？

---

接種を行う期間は、令和3年2月17日から令和4年2月末までの予定です。最初は、医療従事者等への接種が順次行われます。その後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進めていきます。高齢者への接種は、一部の市町村で4月12日に開始されました。実施する市町村や接種する人数はまだ限られておりますが、順次拡大していきます。

## (2) 接種の回数と接種の間隔は？

---

**2回の接種が必要です。**ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

## (3) 接種の対象や受ける際の優先順位は？

---

新型コロナワクチンの接種対象は、接種する日に16歳以上の方です。大量のワクチンは徐々に供給が行われることとなりますので、一定の接種順位を決めて接種を行っています。

現時点では、接種順位は次の通りです。なお、全国民分のワクチンの数量の確保を目指していますので、順番をお待ちいただく方々にも、後から順次接種を受けていただくことができる見込みです。

- (1) 医療従事者等
- (2) 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- (3) 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- (4) それ以外の方

## (4) 接種が受けられる場所は？

---

原則として、住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けていただきます。インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すには、接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」をご覧ください。そのほか、市町村からの広報などをご確認ください。

なお、次のような事情のある方は、住所地以外でワクチンを受けていただくことができる見込みです。具体的な手続きは、今後案内します。

- 入院、入所中の住所地以外の医療機関や施設でワクチンを受ける方
- 基礎疾患で治療中の医療機関でワクチンを受ける方
- お住まいが住所地と異なる方

## (5) 接種を受けるための手続きは？

次のような方法で接種を受けることになります。

- (1) 接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。
- (2) ご自身が接種可能な時期が来たことをご確認ください。
- (3) ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場をお探してください。(4の接種が受けられる場所は？を参照)
- (4) 電話やインターネットで予約をしてください。
- (5) ワクチンを受ける際には、市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）」を必ずお持ちになってください。

なお、**接種費用は全額公費（無料）**で接種出来ます。

医療従事者等の方は、一般の方より先に接種が始まります。すでにワクチンを受けた医療従事者等の方にも市町村から接種券が送付されますが、そちらは使用しないでください。

医療従事者等の方の接種方法については、勤務先を通じてお知らせする予定です。

## (6) 接種後の副反応は？

ファイザー社製ワクチンの主な副反応は、頭痛、関節や筋肉の痛み、注射した部分の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。

なお、本ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談しましょう。

## (7) 健康被害救済措置制度とは？

万が一、ワクチンの接種によって健康被害が生じた場合には、国による予防接種健康被害救済制度があります。

接種後に健康被害が疑われる症状で通院や入院をし、国が健康被害として認定した場合には、医療費などが給付されます。各市町村が申請窓口になります。

### 参考資料

厚生労働省：新型コロナウイルスの接種についてのお知らせ  
鹿児島県：新型コロナウイルス感染症に関する情報



## 1.フレイルとは？

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを強調したかったため、多くの議論の末、「フレイル」と共通した日本語訳にすることを2014年5月に提唱しました。

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。



## 2.フレイルの基準は？

フレイルの基準には、さまざまなものがありますが Fried が提唱したものが採用されていることが多いです。Fried の基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. **体重減少**：意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
2. **疲れやすい**：何をするのも面倒だと週に 3-4 日以上感じる
3. **歩行速度の低下**
4. **握力の低下**
5. **身体活動量の低下**

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。次に、フレイル状態に至るとどのようなことが起きるか説明します。

## 3.フレイル状態に至るとどうなるか？

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。例えば健康な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、

自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。

フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

## 4.フレイルを予防するには？

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。

高齢者であっても運動療法によって筋力が維持されるということが一部研究で報告されています。運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。ベッドの上で足の運動を行うことから始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整していきます。

また運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を摂れるような食事指導をします。

## 新任医師・新入職職員紹介



内科

うしかい じゅんぺい  
牛飼 純平

4月から勤務しております。肝属郡錦江町の出身で、大隅半島の医療に貢献することを目標に医師となりました。少しでも皆様の役に立てるよう頑張ってお参りしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



眼科

のもと しょうへい  
野元 翔平

2021年4月より勤務させて頂いております。まだ不慣れなことが多いですが、少しでも皆様のお役に立てるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



内科

あかほし ひろき  
赤星 光紀

4月から勤務させて頂いております。研修医のころも勤務させて頂き大変お世話になりました。ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、地域医療に貢献できるように精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。



内科

くぼた ゆい  
窪田 唯伊

2021年4月から勤務させて頂いております。不慣れな事が多く、ご迷惑をおかけすることも多々ありますが、スタッフの方々や地域の皆様に助けられております。皆様に少しでも貢献できるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

検査室／臨床検査技師

畑野 颯太



4月より入職しました。私は熊本から来ました。これから様々なことを覚えて尽力していくつもりです。よろしくお願いいたします。

検査室／臨床検査技師

西田 彩乃



4月よりお世話になっております。1日でも早く検査技師として活躍できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

リハビリ室／理学療法士

下世 大治



4月からお世話になっております。未熟で至らない点が多いかと思いますが、一所懸命頑張りますので、宜しくお願いいたします。

リハビリ室／理学療法士

横山 碧生



4月よりお世話になっております。至らない点もあると思いますが、精一杯できることから頑張っていきます。宜しくお願いします。

リハビリ室／言語聴覚士

久保園 七海



4月より入職させて頂きました。至らない点も多いですが、日々勉強して頑張っていきます。よろしくお願いいたします。

4階病棟／看護師

久保 沙椰



4月からお世話になっております。まだまだ分からないことばかりですが、精一杯頑張りますので、宜しくお願いいたします。

4階病棟／看護師

鶴田 美優



笑顔と優しさを忘れず、少しでも患者さんの安心や笑顔につながる看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

4階病棟／看護師

中野 栞里



5月よりお世話になっております。不慣れな面もあり、ご迷惑をおかけすることも多くあると思いますが、よろしくお願いいたします。

3階病棟／看護師

中濱 美里



4月より入職させて頂きました。医療チームの一員として貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

3 階病棟／看護師  
濱田 紬美



4 月より入職させて頂きました。  
色々とはらない点があると思  
いますが、日々成長していけるよ  
うに頑張ります。

事務部／総務課  
野村 歩未



4 月よりお世話になっております。  
日々、一生懸命頑張りますので、よろ  
しくお願いします。



## 特定健康診査について

### 年に 1 回、特定健康診査を受診しましょう!!

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。

#### ■対象になる方は？

- 国民健康保険加入者の 40 歳から 74 歳までの方が対象です。

#### ■受診料は？

- 受診料は無料です。
- 垂水市が約 8,000 円の検査料を全額補助します。

#### ■実施期間は？

- 令和 3 年 5 月 6 日（木）から令和 3 年 11 月 30 日（火）まで実施します。

#### ■受診方法は？

- 個別健診を希望される方は、**事前に医療機関へ予約が必要**です。
- 詳しい内容は、受診券と同封されている受診案内をご覧ください。

## イベント ～病院の話題～

### 応援メッセージ



垂水中央中学校や垂水小学校、協和小学校の皆さんより応援メッセージをいただきました。「コロナと戦ってくれてありがとうございます」「大変な時期に命をかけてがんばってくださりありがとうございます」「コロナにならないよう手洗いやうがいをしっかりします」など多くの応援メッセージをいただきました。皆さんからの温かい応援メッセージを職員一同大変嬉しく読ませていただきました。今後も、引き続き職員一丸となって、医療提供に努めていきたいと思っております。

### 春季新人研修



4月16日（金）に、2021年度4月に入職した職員を対象とした新人研修を森の駅たるみずで行いました。この研修には新入職者11名が参加しました。「就業規則と労務」「医療保険」「応急処置・BLS」「感染について」「医療安全」等、様々なテーマについて担当職員が講義を行い、皆さん真剣に講義を聞いていました。また、グループワークを通して社会人の心構えについてグループディスカッションを行い、自由に意見を出し合いとても有意義な研修会となりました。

### 予約受付時間のご案内

月～金曜日	土曜日
14:00～17:00	8:30～12:30

※当院では全診療科予約制です。

※当日の診療に関するご相談や当日の予約時間変更に関するご連絡は、8:30から受付けています。

### 垂水市立医療センター 垂水中央病院

〒891-2124

鹿児島県垂水市錦江町1番地140

TEL: 0994-32-5211 FAX: 0994-32-5722 (総務課)

0994-32-5230 (医事課)

【E-mail】 tarumizuhp@tarumizumh.jp

【URL】 <http://tarumizumh.jp>