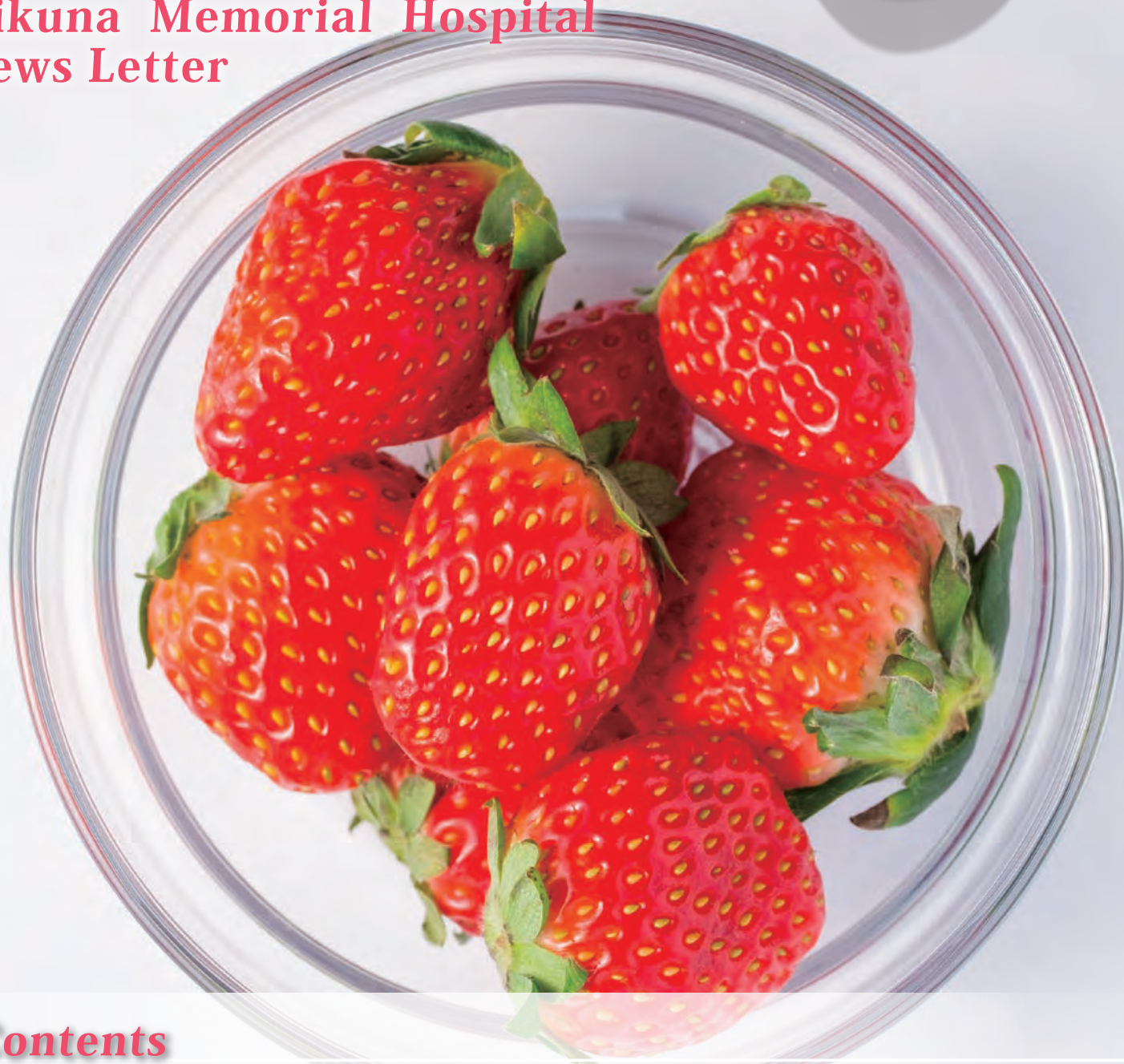


ひかり

vol.120
2021.3

ご自由にお持ちください

Kikuna Memorial Hospital News Letter



Contents



- 特集
コロナと
こころのケア
- 看護部だより
- おくすりの話 vol.28
- KMH -NEWS-
- KMH -TOPIC-

- Question1 -

「このような変化はありませんか？」

こころ 気持ちの変化

- 不安や緊張が強い ● イライラする ● 怒りっぽい ● 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる ● 投げやりになる ● 自分を責める ● 誰とも話す気にならない

こころ からだの変化

- 疲れやすい ● めまい、頭痛、肩こり ● 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食 ● 眠れない ● 悪夢、同じ夢をくりかえし見る

こころ 考え方の変化

- 考えがまとまらない ● 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する ● 皮肉、悲観的な考え方になる

長い不安と重圧化に曝され続けたため、不安症状と抑うつ症状がともに現れることが増えてきています。

自律神経系の身体症状（振戦、動悸、口渇、消化器症状など）や睡眠障害、倦怠感、焦燥感、社会的・家庭的機能の障害も多くみられます。

ただし、これらの症状は強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる正常な反応です。



- Question2 -

「コロナ禍でのこころの健康維持のコツは？」

01 生活リズムに気をつける

先の见えない中であっても、毎日決まて行う日課を設定しましょう。

ある感覚に対して過度に意識すると、その感覚がより過敏になり固着されます。意識すればするほど、不安になりやすくなる「精神交互作用」という現象です。不安や恐怖の感情を無理に排除しようとしなないようにしましょう。不安を打ち消そうとするのではなく、まずは不安と共存する気持ちを持つことが大切です。

02 不安と共存する

03 自分でコントロールできることを発見する

自分では変えることができないものに執着しないで、コントロールできるところに意識を向け、自分ができるだけ不快にならない方法を見つけましょう。

今できる範囲で楽しさや達成感につながる活動を増やしていくことが大切です。

04 行動活性化を行う

05 サーチユインを活性化する

脳の中で心理や情動を処理する大脳皮質から身体を調節する視床下部へストレス信号を伝達する「心身相関」の神経伝達路があります。この経路を制御する長寿遺伝子産物として知られる酵素「サーチユイン」(SIRT1)を脳で活性化させることにより、ストレスを長期間受けてもうつ病になりにくくなると言われています。サーチユイン遺伝子は空腹時に活性化する事がわかっています。

- 青山医師より -

無理を続けることによる、パフォーマンスの低下や、心身の不調に陥ることがないように、事前に防いでいくことが大切です。

しかし、不安障害や気分障害の診断がくだせるほど重篤ではない場合でも不調をきたしたときは精神科や心療内科に相談しましょう。

執筆医師のプロフィール

青山 恭子 (精神科 医長)

【専門分野】
生物学的精神医学 統合失調症

【保有資格】
医学博士、厚生労働省 精神保健指定医、
日本精神神経学会精神科専門医、指導医、日医認定産業医

【略 歴】
1984年 昭和大学医学部
1988年 同大学院卒業
昭和大学医学部 精神医学教室入局
昭和大学病院・烏山病院勤務
2009年 菊名記念病院
女性専門外来勤務



新年度も工夫をしながら 感染対策を続けていきましょう

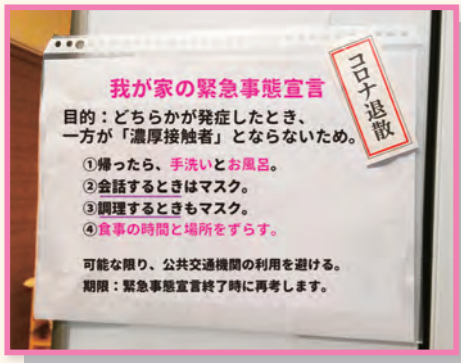


日 差しの暖かさとともに、早く緊急事態宣言が解除されることを願う日々です。新型コロナウイルスワクチンの接種も始まりましたが、以前の生活に戻ることはなく、今後も継続して感染予防は実施していかなければなりません。新年度、新しい生活を迎える方もいらっしゃると思いますが、それぞれ工夫をしながら、ご自身の生活にあった感染予防を引き続きお願いします。今回は、**看護師が自宅で行っている感染予防策**をご紹介します。



たとえばこんなひと工夫…▼▼▼

意識共有



コロナ禍での心げきを冷蔵庫に貼って家族で共有

洗面所の感染対策



ペーパータオルと歯磨き粉は個別にしています

食事の盛り付け



大皿はやめ、個々に盛り付けるようにしました

食事時の感染対策



3人家族ですが、1人は離れて食事をしています



P ほんの少しの工夫で変わります 参考してみてくださいね!!



脂質とお薬について



新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えていて、運動不足となりコレステロールが気になっている方、健康診断等で「悪玉コレステロールの値が高いですよ」、「中性脂肪が高いですよ」と言われたことがある方もいらっしゃるかと思います。今回は『脂質とお薬』についてお話しをしたいと思います。

脂質の種類と働き

脂質はHDLコレステロール(善玉コレステロール)、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、トリグリセリド(中性脂肪)の3つに分けられます。HDLコレステロール…コレステロールを肝臓へと運ぶ働きがあります。LDLコレステロール…コレステロールを体中に運んで、血管に蓄積します。トリグリセリド…体を動かすためのエネルギー源です。

脂質が高いと何が問題なの？

LDLコレステロール、トリグリセリドは動脈硬化の原因となります。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞等の病気の原因となります。

脂質が高い時の症状は？

脂質が高くても何も症状が無いです!! 症状が無いからこそ怖いです!!

脂質の基準値

脂質の一般的な基準値については表1を参考にしてください。

表1. 脂質異常症診断基準 (動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版, 日本動脈硬化学会, 2017)

LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセリド	150mg/dL以上	高トリグリセリド血症

すでに心筋梗塞、狭心症を起こしたことがある方の基準値は表1よりも厳密で、LDLコレステロールが70mg/dL未満、トリグリセリドが150mg/dL未満とされています。

脂質を下げるお薬について

表2. 脂質異常症の治療薬

分類	LDLコレステロール	HDLコレステロール	トリグリセリド	一般名(商品名と異なる場合があります)
スタチン系薬剤	↓↓~↓↓↓	↑	↓	ロスバスタチン、ピタバスタチン、プラバスタチン、シンバスタチン、アトルバスタチン、フルバスタチン
小腸トランスポート阻害薬	↓↓	↑	↓	エゼチミブ
陰イオン交換樹脂	↓↓	↑	↑	コレステリド、コレステラミン
フィブラート系薬剤	↓	↑↑	↓↓↓	ベザフィブラート、フェノフィブラート、クロフィブラート、クリノフィブラート、ペマフィブラート
EPA製剤	—	—	↓	イコサペント酸エチル粒状カプセル オメガ-3脂肪酸エチル
ニコチン酸誘導体	↓	↑	↓↓	ニコチン酸トコフェロール、ニセリトロール、ニコモール
PCSK9阻害薬	↓↓↓↓	↑	↓~↓↓	エボクロマブ

脂質を下げるお薬について表2にまとめました。↓や↑が多いと効果が高いです。

LDLコレステロールが高い方は最初にスタチン系薬剤を始めることが奨められています。

2016年にはPCSK9阻害薬というスタチン系薬剤等を使ってもLDLコレステロールが下がらない方、副作用でスタチン系薬剤が使用できない方のためのお薬も発売されています。PCSK9阻害薬は1カ月の自己負担額が14,606円~28,364円(3割負担の場合)と高価なお薬です。

脂質異常症治療薬の副作用について

脂質異常症のお薬(特にスタチン系薬剤、フィブラート系薬剤)では横紋筋融解症と言われる副作用が起こる可能性があります。症状としては運動をしていないのに筋肉痛が起こる、尿の色が赤褐色になるといった症状です。そのような症状が現れたら飲むのを中止して、処方医や薬剤師に相談をして下さい。

菊名記念病院のHOTな
ニュースをご紹介します。



NEWS 1 1/4 新年初顔合わせ

2021年の初顔合わせを行いました。今年はマスクをつけ、十分に人と人の距離を取った上での開催となりました。屋上に医局・各部署長が集まり、新年の挨拶をし、改めて気を引き締めました。



NEWS 2 1/4 保育室 お正月

4日、保育室でもお正月会を行いました。お節料理につけられた意味やししまいの話を、子どもたちは真剣な表情で聞いていました。戸外では凧揚げで盛り上がり、保育室では書初めやお参りをし、楽しいお正月会となりました。



NEWS 3 1/12 ISO 内部監査

2010年にISO9001規格を認証され、安全で満足度の高い医療サービスの提供を推進するべく日々取り組んでいます。当院の職員から選ばれた内部監査員が自院の運用を監査するISO内部監査は、通常年2回に分けて開催するところ、今年はコロナ禍の影響で年1回に凝縮され例年になく内容の濃いものとなりました。



NEWS 4 2/8 初午祭

当院屋上にて菊名神社の宮司様をお迎えし、初午祭を執り行いました。今年は天候にも恵まれ、富士山が綺麗に見える中で、新型コロナウイルス感染症拡大の一刻もはやい収束と病院のさらなる発展を参加者一同で祈願しました。



次月号の『ひかり』は?!
2021年5月号 / vol.121

役立つ情報が満載!! 5月中旬発行予定です

NEWS 5 2/2 保育室 節分会

今年の節分は2月2日! 保育室でも節分会を行いました。手作りのお面を被り、歌や掛け声の練習中は笑顔だった子どもたちでしたが、鬼の登場に表情が一変! あまりの泣き声に驚いた鬼は早々に退散となりました…。



Point 定期的に受診しよう!

当院では感染症対策を徹底し、安心して
お越しいただける環境を整えております。
定期的な受診が病気や
生活習慣病から皆様の
からだを守ります。
過度な受診控えでは
なく、必要に応じて
きちんと通院する
ようにしましょう。



感染症対策
実施
医療
マーク



定期受診は、癌など
大きな病の早期発見
にも繋がります。



Announcement お知らせ

行事はすべて、定期的な検温・手指消毒・
マスクの着用・三密をさける上での参加
人数調整など、感染防止対策を徹底し行
っております。

【当院の感染対策に
についてもっと詳しく
知りたい場合は右の
QRコードよりホーム
ページへアクセス!】



NEWS 6 地域医療サービスセンターのパンフレットができました

当院では、患者様・ご家族様の心配事やご不安に
対するご相談を『地域医療サービスセンター』で
お受けしています。ご相談内容に応じて、専門ス
タッフが対応いたします。今回、皆様にもっとお
気軽に相談いただけるよう、概要を1冊のパンフ
レットにまとめました。院内のラックにて無料配
布中です。更に、下記のホームページからも閲覧
可能です。ぜひ活用くださいませ。



01 まごころ課・総合相談窓口

まごころ課は患者さま、ご家族の皆様が、当院で安心して
医療をお受けいただけるよう総合的なサポート窓口として、
またお受けしたご相談内容を院内へつなぐ
役割を担っています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

<ご相談いただける内容>

- 健康や病気に関すること
- 治療方針・治療内容に関すること
- 職員への対応に関すること
- 施設/設備に関すること
- 患者様の権利、個人情報に関すること
- 医療安全に関すること
- その他

<場所・受付時間>

4階 総合相談窓口
9:00~17:00 (平日・土曜)

02 入院支援室

入院治療は、患者様、周りで支えるご家族の皆様にとって
病気のこと、通院後の生活のことなど様々な不安を伴える
ことでもあります。

入院支援室では、入院から退院までの限られた期間の中で
「自分らしく生活したい!」患者様、ご家族の不安を取り除き、
サービスの調整などを一緒に考え、安心して通院の日を待て
いただけるよう支援してまいります。
まずは、お話を聞かせてください。

入院支援室での「看護師」が入院日に看護相談をさせていただきます。

<場所・受付時間>

4階 入院支援コーナー
9:00~
17:00 (平日・土曜)

ホームページでも公開中!

アドレス <https://kmh.or.jp/visitor/soudan.html>

スマホでQRコードを
読むと公式サイトより
パンフが閲覧可能です!



院内インフォメーション

KMH
TOPIC

菊名記念病院では感染拡大防止のため、下記の取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症自費検査 取り扱い中

1 新型コロナウイルス感染症自費検査 LAMP 法とは？


だ液を用いて行う検査法で、テレビなどでよく耳にする「PCR法」と同じく、**新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) 遺伝子を検出する検査**です。遺伝子検出までの工程を1ステップ・一定温度で実施可能な遺伝子検出法となります。一定温度で遺伝子を増幅するため、簡便な機器のみで実施でき、リアルタイムPCRと比較して感度は落ちるものの実用範囲で、**反応時間が短時間**で検査できます。

【お申込みはコチラ】

携帯でQRコードを
スキャンしてHPへ



2 対象の方について

 以下に該当される方であれば、自費検査を受けることができます

- 【1】16歳以上の方
- 【2】過去2週間体調が良好であり、発熱などの症状がない方
- 【3】濃厚接触者に該当しない方



【諸注意】 ※症状のある方は、お申し込み出来ませんのでご注意ください※

編集後記

陽だまりの柔らかさを感じられるようになり、春の訪れも間近となって参りました。さて、3月のことを陰暦で『弥生=やよい』と呼びますが、その理由をご存知でしょうか？答えは、漢字にあるようです。【弥】はいよいよ、【生】は草木が芽吹き生い茂る様子を表す漢字だそうです。つまり3月とは、全ての生命が等しく、伸びやかに育つ季節なのです。厳しい冬の後でも、雪の下には新芽が宿っています。気持ちを柔らかく、毎日を柔軟に過ごしていきたいですね。 広報 宇田川

当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—
質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構
認定病院 (3rdGVer.1.1)



JQA-QMA14243
ISO9001:2015
認証取得病院



ピンクリボン運動
を応援します。



地域医療支援病院
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27
TEL : 045-402-7111(代) FAX : 045-402-7331
URL : <https://kmh.or.jp/> E-mail : kikuna@kmh.or.jp