

こぶし

特集

- 新型コロナワクチンについて
- コロナ対策+運動不足対策を！

1. 各科より（栄養科）
2. 栄養科だより
3. お知らせ

- 「漢方外来」のご案内



タイトルの「こぶし」は、新座市の花である「こぶしの花」からつけられています。

こぶしの花は古くから住民に親しまれ、「拳（こぶし）」として団結に通じ、連帯感の象徴にもなることから市の花となったそうです。

（参考：新座市市民憲章より）

コロナワクチンって？

いよいよ、日本でも「新型コロナウイルス」の接種が開始されることとなりました。

そこで、ファイザー社のコロナワクチン（コミナティ®）についてご紹介します。

ワクチンの接種

『本ワクチンは **1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種を受ける**必要があります。
（1回目の接種から3週間を超えた場合には、できる限り速やかに2回目の接種を受けてください）』

ワクチンの有効性

ワクチンを受けた人は、**新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。**（**発症予防効果は約95%**と報告されています。）

なお、本ワクチンの接種で

十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経って以降とされています。

【受けることができない人】

明らかに発熱（通常 37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。）している人、重い急性疾患にかかっている人、本ワクチンの成分に対し過敏症（アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状・喘鳴・呼吸困難・頻脈・血圧低下等・アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。）の既往歴のある人、上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人です。

【注意が必要な人】

抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害（血友病など）のある人、過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる人、心臓・腎臓・肝臓・血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある人、過去に予防接種を受けて、接種2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人、過去にけいれんを起こしたことがある人、本ワクチンの成分に対してアレルギーが起こるおそれがある人です。
※妊娠中、又は妊娠している可能性がある人、授乳されている人は接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。

【最後に・・・】

本ワクチン接種による副反応の多くは、一般的なワクチン接種を行った際に起こり得るものと同じですが、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。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ので、お住まいの各自治体にご相談ください。

※この他の情報・ご不明点に関しましては、お住いの市の市役所にお尋ねください。

コロナ対策 + 運動不足対策を！

～コロナ対策だけじゃない！ 運動不足も対策を～

リハビリテーション科 香取 秀一

・はじめに

感染予防の視点から、不要な外出を避けることが最近の生活様式であると思います。屋外へ出かけることは「楽しみとなること」が多くあり、その移動自体が「身体を動かす機会」となっていることが多いと言われてしています。

・コロナ禍での日本人の運動時間の変化

様々な調査の結果から、「屋外での運動をする機会が減っているが、自宅内での運動時間は大きく変わっていない（増加していない）」という傾向が明らかとなってきております。つまり、社会的にみても「運動不足」が強まっているとも言えます。実際、4人に3人程度の方が**運動不足**を感じているという調査結果も明らかとなってきています。

・運動不足の影響

運動不足になると、身体に悪い影響があることは多くの方が理解していることであると思います。近年の日本の医療ではこの「**運動不足**」という視点が重要な言葉となっています。2014年頃よりこの「**運動不足**」を表し啓蒙する意味も込めて「**フレイル**」という言葉が日本でも提唱されるようになってきています。

・フレイルとは？

「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」

出典：「鈴木隆雄，厚生労働科学研究費補助金，厚生労働科学特別研究事業，後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究，

平成27年度 総括・分担研究報告書」（厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム）

（<https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDDO0.do?resrchNum=201504009A>）2021年3月12日参照

・要点のみをまとめると

「加齢などによる変化（体力低下）によって生活の中でやりにくいことが生じているが**適切な対策で維持することや向上することが出来る**」というものです。

・対策：自宅で簡単に出来る体操 イスからの立ち上がり運動

身体的フレイル（体力低下）の対策となる簡単な体操をご紹介します。

身体の状態に合わせて、ご自宅で行ってみてください。簡単な体操でも続けることが効果的です。

<やり方>

テーブルに掴まりながらゆっくりと立ち座りを行います。
1～10の数字をゆっくり数えながら立ち座りを行ってください。
10回1セットを目安として行ってください。

※注意点

- ・痛みがある場合は行わないでください。
- ・転ばないようにしっかりと掴まって行ってください。
- ・息切れが生じた際は休憩をはさみながら行ってください。



免疫力を上げる！新型コロナウイルスに負けないために

1日3食バランスの良い食事が大切です。

下記のように「主食・主菜・副菜」を取り入れましょう。

主菜

【肉・魚・卵・大豆製品など】
たんぱく質を多く含み
血液や筋肉の素となります

主食

【ごはん・パン・めん類など】
炭水化物を多く含み
体のエネルギー源となります



副菜

【野菜・海藻・きのこなど】
食物繊維やビタミン
ミネラルを含み
体の調子を整えます

スープにも野菜を
組み合わせましょう！

簡単にすませがちな朝食・昼食にも肉や魚や卵、牛乳を合わせて、たんぱく質を補いましょう。また、野菜や果物もプラスしましょう。3食なるべく異なるいろいろな食材を使うと栄養バランスが充実します。



パンだけだった朝食を…



ハムやチーズを合わせたり、サンドイッチに！
牛乳やヨーグルトもプラス！



うどんだけのお昼に…



肉野菜炒めや油揚げなど具材をのせたり、
肉や魚、卵、大豆製品などをプラス！



お弁当や外食は、単品料理ではなく、
定食スタイルのものを選びましょう。



免疫を維持する仕組みには、多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっており、
たくさんの栄養素から免疫力を得ることが必要です。

また、「適度な運動」「十分な睡眠」「ストレスをためない生活」が大切です。
ほかに十分な水分摂取をこころがけましょう。

2

栄養科だより

毎月1回程度の行事食を実施しております。今回は12月・1月実施の『クリスマス』『大晦日』『お正月』のメニューを紹介致します。

クリスマス 2020年12月24日(木)実施

メニュー

- ・ブラウنشチュー
- ・ピクルス
- ・ソテー
- ・クリスマスデザート



お役立ち情報

12月24日はクリスマスイブ、12月25日をクリスマスと呼びますが、昔のヨーロッパでは1日の始まりを“日が沈むとき”と考えていましたので、クリスマス当日は24日の日没から25日の日没までだったそうです。

大晦日 2020年12月31日(木)実施

メニュー

- ・年越しそば
- ・かき揚げ
- ・チキンサラダ
- ・デザート
- ・ジョア



お役立ち情報

大晦日の「晦日」とは月の最終日のことをいい、12月31日は最後の月の最終日であることから大晦日となります。

古来、お正月には新年の神様である「年神様（としがみさま）」がやってくるとされ、大晦日は寝ずに年神様を待つという習わしがあります。

☆メニューのご紹介☆

お正月 2021年1月1日(金)～1月2日(土)実施

メニュー 1月1日(金) 朝食

- ・ご飯
- ・清汁
- ・お節盛り合わせ (数の子・黒豆・伊達巻)
- ・生酢

メニュー 1月1日(金) 昼食

- ・ご飯
- ・口取り
(海老・紅白かまぼこ・酢ばす・厚焼き卵・鶏肉の野菜巻など)
- ・煮しめ (里芋・大根・人参・椎茸・絹さや)



メニュー 1月2日(土) 朝食

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・お節盛り合わせ (昆布巻・栗きんとん・厚焼き卵)
- ・かぶの香り和え

お役立ち情報

お正月に食べるお祝いの料理を指しておせち料理といいますが、昔の人々はおせち料理に豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めました。病院でお出ししたおせち料理の意味をご紹介します。

1/1 朝食



- 数の子
子宝と子孫繁栄を祈る
- 黒豆
邪気を払い、無病息災を願う
- 伊達巻
文化の発展、学問や習い事の成就を願う
- 紅白なます
平安と平和を願う

- 海老
長寿を祈る
- 紅白かまぼこ
紅白は祝いの色
- はす
将来の見通しがいい
- 煮しめ
平安と平和を願う

口取り



1/1 昼食



1/2 朝食



- 昆布巻
不老長寿、子孫繁栄、文化の発展や学問成就
- 栗きんとん
金運を呼ぶ縁起物

 『漢方外来』のご案内

2021年3月より、「漢方外来」を開始致しました！

診察日

毎週 火曜日の午後・水曜日の午後（祝日を除く）

診療時間

14：00～17：00（受付 13：00～17：00）

担当医

内科 **今井隆喜** 医師【日本東洋医学会専門医】

漢方医学とは

「漢方医学」とは、古代中国から伝わった伝統医学に日本の気候や風土・民族性などが取り入れられ、日本独自の医療に発展したものです。

その後、オランダ医学が「蘭方医学」として伝来したため、日本独自に発展した医学が「漢方医学」と呼ばれるようになりました。

現在の日本では、漢方医学と西洋医学を併せた「中西医結合医療」が行われております。

当院においては、北京留学経験のある日本東洋医学会の専門医が診察を行っております。



最寄りの駅

◆西武池袋線◆

ひばりヶ丘駅…バス 北口から志木行、又は朝霞台行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10分
 タクシー 北口から 10分
 送迎車輛 北口 思いやり乗車場 ※日曜日・祝日×

◆東武東上線◆

朝霞台駅 …バス 南口からひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10分

送迎車輛 南口

志木駅 …送迎車輛 南口 } ※毎日運行（年末年始 31日～3日は運休とさせていただきます。）

◆武蔵野線◆

北朝霞駅 …バス 徒歩で朝霞台駅(南口)→ひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車
 →徒歩 10分

送迎車輛 徒歩で朝霞台駅(南口) ※毎日運行

新座駅 …タクシー 15分

(年末年始 31日～3日は運休とさせていただきます。)

※送迎車輛の時刻やご不明な点等ございましたら新座病院ホームページを
 ご覧いただくか、お気軽に受付までお声かけください。

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。

医療法人社団青葉会 新座病院

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30
 TEL 048-481-1611 FAX 048-481-2665
 ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



←こちらのQRコードは
 携帯サイトをご覧ください。