

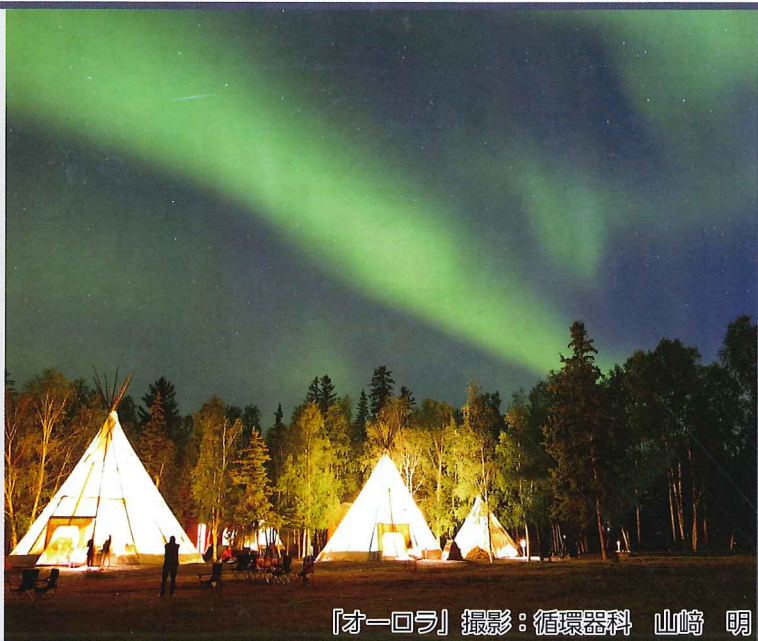
ふれあい

2015

2

No.335

牛久愛和総合病院 広報誌



『オーロラ』撮影：循環器科 山崎 明

ワクチンの仕組みとは？

総合診療科 本多 伸一郎



毎年この時期にはインフルエンザが流行しますが、インフルエンザワクチンの接種は行われたでしょうか？ ワクチンの接種は感染を防いだり、重症化を予防することはご存じだと思いますが、今回はこのワクチンの仕組みについて簡単に説明したいと思います。

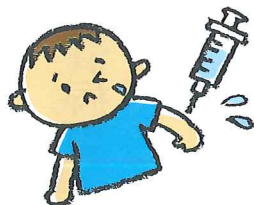
私達は日常生活を送る中で様々な細菌やウイルスなどの病原体に曝されていますが、それらを排除し、疫病から免れるための防御機構、“免疫”という仕組みを備えています。免疫はいろいろな細胞から成り立っていますが、重要な細胞の一つがT細胞やB細胞と呼ばれるリンパ球です。それぞれのリンパ球は受容体と呼ばれる、病原体を結合するためのアンテナを

持っていますが、そのアンテナは実に一億種類にも及ぶと言われています（この膨大な種類のアンテナを作り出す仕組みを発見した利根川進博士は1986年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました）。私達の体内に病原体が侵入すると、その病原体に最も強く結合することのできるアンテナを持ったリンパ球が増えてその排除を行います。つまり私達の免疫は、どんな病原体にも結合してその排除を行えるように一億種類ものアンテナを持ったリンパ球を準備しているのです。

免疫の最も重要な特徴の一つは、一度侵入した病原体を“記憶”できることです。実は病原体に最も強く結合するアンテナを持ったリンパ球は、病原体の排除を行った後“記憶リンパ球”として私達の体の中に残ります。記憶リンパ球はその後、同じ病原体が再び侵入した際にとっさに増えて速やかに病原体を排除します。一度罹った“はしか”に二度罹ることがないというのは、“はしか”を排除した

後には記憶リンパ球が体内に一生残って“はしか”の再侵入を防いでくれるからです。

ワクチンの際には病原体の一部や、毒性の弱い病原体を接種しますが、私達の体の中ではそれらに結合するアンテナを持ったリンパ球が増え、記憶リンパ球として体の中に残ります。ある病原体を排除できるような記憶リンパ球をあらかじめ体の中に保管しておくことによって、その後、同じ病原体が侵入してきた際に速やかに排除できるようにするのがワクチンの仕組みなのです。ワクチン接種の際に体調管理が重要なのは、私達の免疫を十分に働かせて、よりよい記憶リンパ球を作らせる必要があるからです。現在ではこのワクチンの仕組みを癌の治療に応用しようという試みも行われています。



病院で働く人(職種紹介) 15

保健師

健診センター

保健師 宇津木 雅子



今回は、保健師の仕事について紹介させていただきます。

保健師の仕事を一言でいえば「人々が病気になるのを予防し、健康な生活ができるように手助けをすること」です。多くは地域住民のため市町村の保健センターなど公衆衛生分野で、また会社で働く従業員のため企業の健康管理室など産業保健分野で、人々の心身の健康を支えています。

当院で保健師本来の「疾病予防」「健康増進」という仕事をしているのは、健診センターに所属する3名の保健師です。

平成20年度から国は生活習慣病予防対策として「特定健診・特定保健指導」を開始しました。健康的な生活習慣を身につけて病気にならないように支援する新たな取り組みです。

現在の健診センターの保健師の主な仕事はこの特定保健指導です。まず保健指導対象者に個



寒い日が続きますが、梅の花が咲き始める季節になりました。

DMカフェ

糖尿病専門医
糖尿病看護認定看護師河邊 聡子
栗山 千絵

ワンポイントアドバイス

今回は、糖尿病網膜症のお話です。糖尿病網膜症は糖尿病特有の合併症のひとつです。網膜は物を見るときに、物を写すフィルム

の役割があります。網膜には細い血管が走っており、血糖値が高いと血管が傷つけられてしまいます。視力低下に気付いた時には、すでに重症の網膜症になっている可能性があります。飛蚊症(小さな蚊がとんでいる様にちらちらする)も網膜症の症状の一つです。初期の網膜症の場合には無症状のことがほとんどです。

網膜症の診断には眼科での散瞳検査が必要です。一度散瞳すると、個人差にもよりますが、蛍光灯の光も眩しく感じ車の運転が難しくなります。眼科へ受診の際は、家族に送ってもらうか公共交通機関の利用をお勧めします。今も

何も症状が無
いと思つて
も、半年に1
回は検診をう
けましょう。



〈糖尿病教室のご案内〉

3月11日

糖尿病合併症について

3月18日

運動療法について

3月25日

糖尿病の薬について

14時30分よりからだ情報館で行います。お気軽にお越しください。

第50回

生活習慣病教室

テーマ

「禁煙による

健康障害の防止」

～ニコチン依存症の治療について～

日時 平成27年3月25日(水)

14時30分から約一時間

講師

総合健診センター

太田 義章 医師

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料

事前予約は不要です。興味
が
あ
り
の
方
は
、
お
誘
い
あ
わ
せ
の
上
、
お
気
軽
に
ご
参
加
下
さ
い。



◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電話

029-873-3111(代)

春秋園だより

新年になり、あつという間に一ヶ月が経ちました。気温も一層寒くなり、雪のちらつく季節となるため、体調管理に加え、車の運転にも注意をしていきたいところです。

さて今回は、新年に行ったレクリエーションについて紹介させていただきます。入所では、各フロア毎日午後から三十分ほど体操や、季節に合わせたレクリエーションなどを行っています。

新年ということもあり「福笑い」や「書き初め」を行いました。福笑いでは、目隠しをして、スタッフの「もう少し上、もう少し右。」などアド



バイスを聞きながら、手探りで顔のパーツを置き、いざ目隠し

を外してみる

と、完成した作品をみて「こ

んなになっちゃったよ。難しいな。」と

笑顔が見られ楽しまれてい

ました。書き初めでは、見本

を見ながら一画一画丁寧に書

かれ「初夢」「初日の出」など、

それぞれ好きな言葉を書かれていました。皆様集中して書

かれていたため、短い時間の中

でも、たくさんの方が仕上がりました。また、利用者

様同士見せ合いながら「上手に書けてるわね。」とお話しを

されたり「久々だわ。」「たまには、お習字もいもんだね。」

と言う声も聞かれました。

普段の生活の中で、ちょっと

とした季節感が味わえるよう、

また利用者の皆様に楽しんで

いただけるように、今後また

皆さんのレクリエーションを

企画していきたいと思っています。

(入所スタッフ一同)



知って得するシリーズ④

介護保険制度へ申請編

ご高齢なお知り合いから施設に通っているとか、家にお手伝いさんに来てもらっているなどお聞きになったことはありませんか？おそらくその方は介護保険制度を利用されています。皆様に介護保険制度を賢く利用していただくよう、今回は介護保険制度を申請編、在宅サービス編、施設サービス編の3回に分けてご紹介させていただきます。

介護保険制度の利用対象者は65歳以上の方。もしくは40歳以上64歳未満の方で脳血管疾患や末期の癌など特定の病気を患っている方です。この条件に該当する方で病気や加齢に伴い、一人では歩行や立ち上がり、入浴や排泄、炊事や掃除などが難しくなったり、また物忘れがひどくなったりした時に「手助け」「介護」を受けることが出来る制度が介護保険制度です。

申請はお住まいの市町村役場で行います。その際は、介護保険証（無い場合は健康保険証）

と念のため印鑑をご持参ください。

また、主治医の名前を聞かれますのでご確認のうえ来庁されてください。申請時期としては、病気等で一時的に介護が必要になった時ではなく、病気の治療が一段落し継続して介護が必要になった時です。主治医に介護保険を申請しても良い時期か確認をしてみると良いと思います。

申請が済むと①認定調査。市役所より調査員がご本人のお体の様子を確認に伺います。②主治医意見書。主治医から病状について書面で市役所へ提出させていただきます。③介護認定審査会。①、②を元に会議を行い介護度の決定を行います。

介護の必要性が認められれば要支援1・2、要介護1～5の介護度が交付され、介護度に応じたサービスの利用を開始することが出来ます。次回以降サービスの詳細について、ご紹介させていただきますのでご期待ください。

(医療福祉相談室)

Dr趣味リレー

管制塔へのホウレンソウ

総合診療科 向井 耕一

2012年にラスベガスで自家用飛行機操縦士になって以来、操縦の魅力を追い求めている。沖縄米軍に混じった座学、4つの州にまたがる砂漠を縦断した野外飛行、カジノ街の眩いタワーに目を奪われた夜間飛行などは非日常的な経験であった。手に汗握る出来事もあり「bad」も壊してしまったが。

プロペラが回り出すと飛行機が生き返る。乱れていた計器たちが調和整列する。真つ直ぐ延びる滑走路に機軸をあわせ離陸。前最終確認をしてフルパワー、発進、加速。時速1000キロで機首上げて上昇1マイル。そこからは道標は何もない。五感を働かせ渦巻く気象を見極め、その時々で航路を変更する。勘や思い込みは危ない。管制への報告連絡相談は機上でも重要だ。過去や経験に囚われてはいけない自己責任の空間が時速250キロで過ぎ去る。

フライトは、その度に操縦士としての未熟さと仕事にも通じるであろう今後の課題を心底教えてくれます。

《出来事ピックアップ》

院内研究発表会

12/11・12/12

去る12月11

日と12日の2

日間、院内研

究発表会が行

われました。

年2回、各部

署での臨床研

究の成果をまとめて、プレゼン

テーションする企画で、今回で

第50回目を数えます。優秀演題

にはNST委員会の廣田直子さ

んと外来の山本恵希さんが選ば

れました。廣田さんはNSTに

おける身体計測の現状と課題に

ついて簡潔にわかりやすくまと

めていただきました。山本さん

は白内障の日帰り手術のクリテ

ィカルパスの有用性について発

表いただきました。その他の演

題も、それぞれ優秀つけがたく、

半年の成果を存分に発表できた

内容でした。年々発表のクオリ

ティーが上がって行くのを感じ

ます。また半年後開かれますの

で、各部署切磋琢磨し、頑張っ

てください。

(院内教育委員会委員長 瀬口雅人)



バザー

12/24

今年も、毎

年恒例のバザ

ーが開催され

ました。様々

な品が寄付さ

れ、たくさん

の方々にご来

場頂き大盛況でした。皆様、楽

しくお買物されていました。

ご協力頂いた売り上げは、当

院託児所マリア・ナーサリーの

運動会資金として活用させてい

たきます。マリア・ナーサリ

ーの子ども達の楽しい思い出も、

皆様の温かい気持ちに支えられ

ているんだと改めて実感しま

した。ご協力頂いた皆様、本当

にありがとうございました。

(父母会長 綿引)



編集だより

空気が乾燥し、インフルエンザが流行しています。手洗い・手指消毒・マスク着用・加湿器の使用などで、感染症予防に努めましょう。(S・K)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

総合診療科 (内科)、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来 (シャント外来)

【専門外来】

整形専門 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、足の外科)
小児科 (小児循環器、小児心理)
循環器 (心臓血管外科)
皮膚科 (レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.joinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

