

かしま HOT 通信

3月号 Vol.338

令和3年(2021年)3月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
 ■発行/社団法人養生会
 〒971-8143
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索



スマートフォンをご利用の方は、
 QRコードを読み取り、アクセスしてください。
 PCサイトと同じ内容でご覧頂けます。



ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
 かしま病院広報企画室(江坂 宛)まで
r-esaka@kashima.jp

巻頭特集

1 『かしま病院イメージキャラクターのご紹介
 2 養生兄弟の1年間を振り返る』

3 糖尿病のおはなし

『糖尿病と新型コロナウイルス感染症』
 かしま糖尿病サポートチーム

4 コラム ひんがら目(165)

『森喜朗会長の女性蔑視発言』
 呼吸器科 部長 山根 喜男

5 ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

当院の検査機器が新しくなりました
 かしま荘通信



整形外科・予約診療開始のご案内



鈴木美医師・荻原医師の外来は2月1日より診療時間の予約が始まりました。



3月1日からは再診の方のみ電話での予約の受付を開始しております。

予約受付

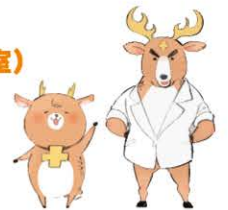
外来予約センター ☎0246-76-0302

月~金:13:30~16:30 ※土日祝祭日除く

- 新患の方およびお薬のみの方は予約不要で、11時までの受付となります。新患は人数制限がありますので、受付時間内であっても受付が終了する場合もございます。
- 診察予約は『時間帯予約』となります。
- MRI・CT等の検査は原則、検査日と結果説明日は別日となります。

巻頭特集

かしま病院イメージキャラクターのご紹介(広報企画室) 養生兄弟の1年間を振り返る



誕生ヒストリー

養 生兄弟が当院のフェイスブック上に登場して、1年を迎えます。養生兄弟はコロナ禍の時期に不思議な力で誕生しました。ご存知のない方もいらっしゃるかと思えます。今回は見る人にとって可愛らしくほっこりさせるキャラクター「養生兄弟(ようじょうきょうだい)」のご紹介です。ぜひご覧下さい!

養生兄弟が誕生した昨年の春頃は、新型コロナウイルス感染症が流行した第一波の時期。未知のウイルスという言葉が先走りするように、テレビやネット上では確かな情報・不確かな情報が錯綜し、全国的に不安と恐れのようなものに包まれていました。

またかしま病院には「広報企画室」という2019年9月に立ち上がった部署があります。広報未経験の凸凹四人のスタッフ構成。当時はまだ立ち上がったばかりの

部署ということもあり、新しい企画作りに悩んでいた時期でした。そのような時期に、ある女性職員から一つの企画の提案があります。「見ている人が元気になるようなイラストと文章を病院フェイスブックからお届けしてはどうか?」その企画書の中には、なんとほっこりする養生兄弟が誕生していました。広報企画室として、できるだけうかの不安より『楽しくて面白い』予感がありました。

兄 ケアシカ

名前由来

看護概念のCare「癒し支える医療」

性格

穏やか、ゆったり、癒し系

弟 キュアシカ

名前由来

看護概念のCure「治す医療」

性格

がっしり、パワフル、がてん系



兄弟の仲など
 ・いわき市鹿島町在住 ・かしま病院の守り人
 互いの長所と短所は真逆だが、地域医療への熱い思いは同じで、兄弟仲はとて素晴らしい。日々の医療や徒然思うことについてコメントチェックにドタバタ日常を繰り広げている。

企画段階



1回目の投稿(facebook)



みんなのそばに、チカラになりたい!!
 不思議な力で、今だから誕生した養生兄弟!
 活躍をご期待ください。

コロナ禍での養生兄弟の活躍

養生兄弟が誕生した当初は、未知のウイルスに対する不安な気持ちを癒す力になれたらという思いでイラストを企画しました。手洗いや基本的な感染予防対策に係ることや自宅での過ごし方・楽しみ方などをテーマにしイラストと文章を発信しました。また新型コロナウイルスが感染流行の第一波がやや落ち着いてきた以降は活躍の場が変化し、病院情報のお知らせや季節の風物詩を可愛らしく表現するなどイラストを通して皆様にお届けしました。

養生兄弟の誕生と共に、コロナ禍での理事長メッセージや病院の身近なお知らせ、お役に立つ情報など幅広くお届けした結果、おかげさまでフェイスブック登録者数(フォロワー数)が令和2年1月392名から令和3年3月は508名となりました。これからも、地域住民の方、患者さま、病院職員など関わりのある方たちにも少しでも知ってほしいという思いで発信を継続していきます。

今後は養生兄弟が目に入っただけでかしま病院をイメージできるようなキャラクターに育てていきたいと考えております。将来的には病院を象徴するキャラクターとして地域の方に認知され、愛される存在になれるようなイメージキャラクターを目指していきます。

今後の養生兄弟

プチ番外編

すごろく風 手洗いマップ

手洗いイラスト

おうちで過ごそう!

クリスマスバージョン

facebook
養生兄弟の活躍は下記QRからご覧いただけます。

花粉症バージョン

広報企画室とイラストレーター小堀麻沙子さんとのやり取りをご紹介します!

イラスト完成!

小堀さんのラフ画

やり取りは、facebook「メッセージ」を使用

広報企画室メンバーがテーマを考え「落書き」を小堀さんへ送ります(汗)

Message
養生兄弟の作者
小堀 麻沙子さんからのコメント

※作者自画像

養生兄弟として 至った経緯

新型コロナウイルスが猛威を振るい始めた2020年の春かしま病院様が、緊急時の中一般向け広報にマスクotteキャラクターを希望されている話を、職員の実姉より聞きました。かしま病院様のロゴマークに、鹿とクロスが入っていることから鹿をモチーフにしたキャラクターをと言う事で、案をいくつか出していただきました。最初は1体の予定だったのですが、案の中から最終的に2体が候補に残り「どちらも捨てがたいから、兄弟という設定にして、互いを支え合い刺激しあってストーリーを展開できたらいのではないかと」と言う意見により養生兄弟が誕生しました。

イラストへの思い

最初はとにかく手探りで、絵のタッチも不安定でした。流行りのゆるキャラを勉強して、それに近づけようかと思った時もありましたが広報企画室のスタッフさんが提案して下さるテーマが、毎回ほっこりするものばかりでその世界観を大事にしていこうと思つてから、少しずつキャラクターが動き出しました。

今は出来るだけ「ほっこり」をテーマに、絵を描いていこうと思つています。

1年間作成した感想

テーマは、広報企画室のスタッフさんが考えて下さるので労力的な意味も含めて、かなりやりやすいものでした。「丁寧に絵を描く」「目線から」「どう言う世界観を伝えるか」へ気持ちもソフトして「この兄弟ならどう言うのか」とキャラクター背景も含めて毎回勉強させて貰っています。

これからも生き生きとした兄弟を、描いていきたいと思つています。

○糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

糖尿病と新型コロナウイルス感染症



新型新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、ソーシャルディスタンス・三密からおうち時間・新しい生活様式と暮らしの変化が続き、旅行や外食自粛など様々な制限の日々が続いています。

特に糖尿病の人は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化する危険性が高いといわれると、とっても心配になりますよね。感染を防ぐ方法は糖尿病の方も一般の方と変わりません。手をよく洗う、外出を控えるなどを心がけ、予防することが大切です。

世界の様々な国からの調査結果によると、糖尿病だから新型コロナウイルス感染症にかかりやすかったことはないとされています。しかし、重症で入院して呼吸器管理が必要になったコロナ患者の中で、糖尿病患者の割合が高かったそうです。また、糖尿病があっても血糖コントロールが良好であれば、糖尿病が無い方と死亡率は同等であり、血糖コントロールが不良だと死亡率が高くなっているとのことです。

まとめ

- * 糖尿病があってもコロナにかかりやすいとはいえません。
- * 糖尿病があるとコロナで重症化するリスクがあります。
- * 重症化しない為には、普段の血糖コントロールが大切です。

糖尿病をお持ちの方は、手洗い・咳エチケット・消毒など通常の予防の他に、人混みを避けて運動したり家の中で体を動かしたり、できることを継続して血糖コントロールを良好に保ち、新型コロナウイルスに負けない毎日を過ごしていきましょう。

糖尿病サポートチーム 看護師 赤津 みのり



森喜朗会長の女性蔑視発言

東京五輪組織委員会の森喜朗会長の「女性がたくさん入っている理事会は時間がかかる」という発言が女性蔑視と問題視され、森氏は会長辞任に追い込まれました。後任には、すったもんだの挙句、橋本聖子五輪担当大臣が選ばれました。そして、席の空いた五輪担当大臣には丸川珠代氏が返り咲きました。

男女平等ランキング2020によると、日本は世界153カ国の中で121位であり非常に遅れており、ジェンダー平等を訴える女性たちはプラカードを持ってデモを繰り広げました。問題発言のあったJOC臨時評議員会で山下泰裕JOC会長が森発言に異論を唱えなかつたことにも追求が及びました。反対を表明しないと言う事は、賛成していることだ、と。

50年以上前を思い出しました。昭和43年の全共闘運動が激しかった時代です。反日共系全学連などを中心に全共闘運動が燎原の火の如く広がりました。全共闘から、「無言は反動だ」と扇動され多くのノンポリ学生は動揺しました。賛成でも反対でもない立場は許されず、クラス連合などを組織し運動の後塵を追いかけました。中立は有り得ないという、一種の踏み絵です。

全共闘運動が下火になったあと、過激集団の一部が連合赤軍を名乗り、集団リンチや浅間山荘事件を起こしました。追い込まれた極左集団は思想が先鋭化し、お互いを信じられなくなり、殺人が繰り返されました。

女性差別、障がい者差別、性的マイノリ



ティール(LGBT)差別、部落差別、外国に目を転じれば人種差別(とくに黒人差別)、災害被災者差別・・・などいろいろな差別が歴史的に問題にされてきました。差別の根底には、差別される側の人と差別する側の人の二つの集団があります。その違いは、生まれながらに決められているものが多く、差別される側の人は努力してもその集団から抜け出せない運命にあります。つまり固定化されています。優者と劣者、あるいは強者と弱者の2極です。武士道や儒教では、強者には矜持や憐憫、仁や恕があり、弱者には忠義や孝行がありバランスをとっていました。

弱者の集団の中は一樣ではなく、その中にまた強弱があります。弱者集団の中の強者が弱者集団を代表して、強者集団に対抗しています。弱者集団の中でもいろいろな意見がある筈ですが、オピニオンリーダーの意見が全てのように見なされます。「女の世界はむずかしいのよ。嫉妬と陰湿ないじめがあるのよ」と、女性から教えられることがあります。この現実を知らない男は、女心の分からない男として蔑視されます。しかし、これを男が言えれば蔑視発言と捉えられます。言っていない現実です。ポリティカル・コレクトネスという言葉があります。本音を隠して建前を言えば、合格。本音を言えば、失格です。

森氏の発言は、ある見方を述べたものであり、反対の見方もありますが、女性にとって不都合な発言をすべて蔑視発言だとして非難するのはいかなるものかと思えます。これでは言論弾圧です。異論を排除する姿勢が先鋭化しますと、賛同は得られなくなります。

(呼吸器科) 部長 山根 喜重

ようこそ 家庭医療へ!

第133回

コロナ禍でリハビリ動画が繋いだ家族の絆

診療部 石井 敦



～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～



2021年2月20日、今年で96回を数える歴史深い常磐医学会が開催されました。例年であれば、市内の医療機関で活躍している多職種が一堂に会して学び、直接交流を持ち、演題発表

後には盛大な懇親会も催されるのですが、今年はCOVID-19感染対策のため、初のWeb開催となり、懇親会も中止されました。

演題を見渡しても、コロナ禍に関連したものが多く、当院の総合診療専攻医の佐々木聡子先生も「コロナ禍でリハビリ動画が繋いだ家族の絆」と題し、コロナ禍における面会制限下で、患者の想いやリハビリの成果を家族と共有するための新しい試みが、退院調整に寄与した経験事例を報告してくれました。

その患者さんは自宅退院を前提とした回復期リハビリ目的に当院へ転院してきたものの、転院後種々の合併症を発生し、リハビリは計画通り進捗しませんでした。COVID-19流行による家族の面会制限の中、当院での病棟期限が近づいた時点で、家族はリハビリ継続を目的に療養型病院への転院を希望しましたが、主治医の佐々木先生は、本人の意欲を維持・向上させる

ためには、入院期間を延長することは最善の選択ではないのでは?と感じていました。家族に口頭で説明を試みましたが、意図が十分に伝わらないもどかしさを感じていたようです。

そこで、自宅退院の可否を再検討してもらうため、家族に実際のリハビリの様子を遠くから参観していただいたり、参観できなかった他の家族のために、リハビリの一部始終を動画に収め、皆で供覧し家族会議をしてもらったりした結果、各種サービスや同居の家族のサポートを得ながら介護や看護の指導を行い、当初の目標（自宅退院）が実現しました。

百聞は一見にしかずと言いますが、時間を割いて多くの言葉で説明しても伝わらないことが、写真1枚や動画1本で伝わってしまうことはよくあります。

直接会って相談できるのがベストですが、それができない今、電話の音声だけでは伝わりにくいことを、動画やTV電話などを駆使して伝える工夫がとても重要になっています。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



腰痛について

み なさんは日常生活で腰が痛い・重いなど感じたことはありませんか?今回は腰痛が出現する原因や予防について説明していきます。

腰痛には原因が特定できる腰痛とできない腰痛があります。特定できる腰痛の代表として圧迫骨折や椎間板ヘルニア、

脊髄管狭窄症などがありますが、その他にも腰椎の細菌感染やがん、内臓障害など様々な病気が原因となることがあります。じっとしていても痛みが引かず徐々に痛くなる場合や足の痺れ、尿や便の失禁がある場合はすぐに専門医を受診することをお勧めします。一方で特定できない原因として生活習慣やストレス、不安や不眠が影響していることもあります。さらに筋肉の炎症や神経による痛みと心理的・社会的要因が複雑に合わさると悪循環となり、腰痛が慢性

化してしまう恐れがあります。そのため腰痛の原因を特定することは大切で早めに医療機関に相談されてください。

腰痛予防には様々な種類があります。中でも腰痛体操は関節を柔らかくして腰への負担を減らしたり、筋肉の血流を改善する効果があるとされています。インターネットや本などでも調べるとたくさんありますが自分に合ったものを無理のない範囲で続けることが大切です。注意点としては痛みがひどいときは行わず、辛いと思ったら無理せず中止してください。また、日常生活内や仕事で同じ姿勢でいることが多い人や運動不足だと思っている方は少しずつでも動くことを意識するだけで予防につながってきますので心掛けて下さい。今の時期は寒さによる冷えが関係し痛みが強くなることもありますので併せて注意するようにしましょう。

理学療法士 藤森 夕歌



かしま荘通信

豆まき

2/2(火)



2月2日、豆まきを行いました。今年は新型コロナウイルス感染症に伴い規模縮小して開催されました。年男が各部屋を巡り、かしま荘中に「鬼は外!福は内!」のかけ声と笑い声が響き渡り、年男と入居者様が鬼を退治。豆まきを終えて豆を食べながら「今年も厄を払う事が出来た」とほっとした表情が見られ賑やかなひと時になりました。



当院の

検査機器が新しくなりました。

New Equipment

① X線透視撮影装置

短い撮影時間と低被ばくで検査が受けられるようになりました。画像は高画質で撮影可能となり検査の質が上がっています。



② 携帯型X線装置ポータブル

小型で軽量なため、持ち運びがしやすくスペースが限られた場所でも、迅速に撮影を行うことができるようになりました。

