



# かしま

# 通信

7月号 Vol.342

令和3年(2021年)7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

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

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サイトと同じ内容がご覧頂けます。



## 巻頭特集

「心身を整える4つの  
コロナストレス対策」

かしま病院職員専任カウンセラー 海老名 悠希 先生

## 糖尿病のおはなし

「不足しがちなビタミンDの話」

かしま糖尿病サポートチーム

## コラム ひんがら目(169)

「石綿による健康被害」

呼吸器科 部長 山根 喜男

## ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

かしま病院で新型コロナワクチン接種を希望される方へ

かしま荘通信

## 看護学生 Internship

## インターンシップ 開催!!

参加者  
募集!!

かしま病院の看護を体験してみませんか?

日時

第1回 2021年 8月17日(火) 9:00~12:15

★締切: 8/12(木) まで

第2回

2021年 9月4日(土) 9:00~12:15

★締切: 9/2(木) まで

定員

各日6名(定員を超えた場合は、先着順とさせていただきます)

### プログラム

病院概要説明、職場体験、  
先輩看護師との懇親会

### 申し込み方法

申し込み方法等、詳細はホームページに  
掲載しています。ご確認の上、ご応募下  
さい。



ご不明な点やご質問などがございましたら、お問い合わせください。

看護部インターンシップ担当 TEL:0246-58-8010

## 巻頭特集

# 心身を整える4つのコロナストレス対策

～コロナストレスにつぶされない自分に進化する～

かしま病院職員専任カウンセラー

臨床心理士・公認心理士 YKストレスケアオフィス 代表

海老名 悠希 先生

昨年(2020年)の今頃、「3・11後の放射能汚染」と「昨今の新型コロナウイルス蔓延」という2つの異なる現象には、いくつかの共通点があると感じておりました。それはどういふことかという点、まず第一に、生物学的にどちらにもヒトの細胞を壊す、と云うこと。そして第二に、どちらも人同士の繋がりがやがて壊すものだということ。第三には、どちらも、目に見えないが確実に存在しているということ。そして

かしま病院の職員専任カウンセラーの任を務めさせていただいて、気付けば10年近い月日が流れまして、3・11後の混乱冷めやらぬ状況であった10年前からの数年間は、職員の方々から寄せられるご相談も3・11と関係したものがある一定割合を占めておりました。まさか10年後、ウイルスが人々の生活習慣を大きく変えることになるとは、思いもしなかったことです。

### 3・11後と 新型コロナウイルスの共通点

**新** 型コロナウイルスの感染拡大により、不安やストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか? 今月は、当院の職員専任カウンセラー海老名 悠希先生に、コロナストレスの特徴や心身のリフレッシュ法についてお話をいただきました。

第四に、目に見えないという性質のせいで、どちらも「自分には危険が及ばない」という安心感を得にくいものであるということ、等が挙げられます。

つまりどちらも、身体的に重篤な影響をもたらしている存在でありながら、実はそれ以上に、日常生活を「普通に」送る人々の心理的不安感を根底から底上げするような存在であるという点が共通しているのです。

そして実際、放射能に命を失われるほど汚染されて亡くなった人よりも、生活の急激な変化への適応しきれなさがやいじめや虐待といった暴力の広がり、不安感や絶望の高まりなどから自ら死を選んだ人の数の方がずっと多い。これは、新型コロナウイルスにも言える事です。放射能もウイルスも、もちろん身体的にも脅威ではあるけれど、それ以上に非常に強い心理的ストレスを人に与えるもの(「ストレスサ」)だという大きな特徴があるのです。



### 3.11と新型コロナウイルスの違い 「コロナストレス」

実際、昨年の秋口の第3波が来る前くらいまでは、新型コロナウイルスに絡んだストレス反応—いわゆる「コロナストレス」—として寄せられる相談内容は、3.11後の放射能汚染にまつわるストレス反応と結構共通しているようにみえました。

しかし昨今、第4波が到来し「変異株」が次々に発生。放射能とは違って、「コロナウイルスは今後延々と変異し、脅威になり続けていく。更には地球環境の変化によって、今後、他のウイルスも人類の日常生活に同様の脅威となっていく」とさえ考えられるように。コロナは放射能のように避難したり一力所に集める事は不可能だし、避難生活と違って自粛生活を忍耐し続けていけば状況が悪くなるというものでもない。ここに来て、両者の心理的ストレスサとしての特徴にも差がでてきたように感じられる情勢となってきました。

人は、長時間強いストレスに同じレベルで耐え続ける事はできません。もう2年近く「コロナストレス」に多かれ少なかれ晒され続けてきた私たちは、日常を「普通」に送るというだけで、多くのストレスを感じながらここまで頑張ってきたのです。「石の上にも三年」と言う言葉がありますが、これはストレス対策としてはあてはまりません。そろそろ、コロナストレス

はもう無くならないものと認めて、このストレスと共存していく事を考えなければ、精神的健康を保てない段階にきていると言えるのではないのでしょうか。つまり、「コロナストレス」にぶつけない自分に進化する」と言うことが、今求められるようになったのではないのでしょうか。

#### 「コロナストレス」対策

では、進化を実現させるための日々の実践とは何でしょうか？医療機関や企業でお勧めされている皆様に強くお勧めしたい「心身を整えるコロナストレス対策」—それを実践して考えてみたら、4つにまとめることができました。

#### 心身を整える4つの コロナストレス対策

##### 1 目の保養を意識する



人との繋がりがや  
絆をネットワーク  
で補完する為に、  
コロナ以前よりも  
使いすぎているは  
ず。メディア機器

が脳に与えるストレスの強さを侮らないで。ブルーライト遮断眼鏡の装着、入浴時のアイマッサー、休憩中に閉眼しアイマスクをするなどの工夫を是非してほしいもの。



##### 2 特に顔面の運動不足を 日常動作の工夫で 解消する

自粛的態度で生活することが日常となり、明らかに行動範囲が狭くなっているはず。日々の精神的健康にとって適度な運動はとても大切なものとも言えます。また、特にコロナ禍においてはマスクの下に隠れた顔面の筋肉の運動不足が顕著です。口角は無理矢理あげるだけでもうつむきの防止効果があることがわかってい



です。トイレの個室に入ったときには限界まで大きく表情筋を使って「あ」「い」「う」「え」(舌を出す)と3回繰り返してみましよう。自分の爽快感も得られますよ。

##### 3 ひと休みする時には 深い呼吸が出来て いるか確認する

マスク装着が日常となり、口臭の不快感から浅い呼吸での口呼吸が板に付いてきていませんか？ゆったりと深い呼吸を数回繰り返すことだけでも、リラクゼーションを司る副交感神経に有効な働きかけになります。日々、特別にリラクゼーションタイムを持つ事が難しいほど忙殺されているなら、お風呂タイムを大切に。暑くなってきてシャワーだけで済ませてしまうと、このはとももつたいない事です。好きな香りを蒸気に乗せて、ゆったりときもちよいペースで深い呼吸をこころがけて。目を閉じた方が効果的です。



##### 4 人との生身の繋がりが ある場面を大切に守り、 味わう



長いコロナストレスが、人の温もりを肌で感じられる機会を削いでしまっています。発達心理学的見地からみても、これはとても深刻なことです。握手やハグ、手繋ぎ、頭を撫でる、といった日常のスキンシップは、シャイな日本人であってもかけがえない精神安定剤となっているものです。コロナストレスを強く感じている人こそ、きちんと洗浄消毒した上で、安心感の中でスキンシップを楽しんでいただきたいです。

これらは、老若男女、子どもから大人までに共通して言えることです。是非、あなたの大切な人にも伝えてあげてください。

西洋占星術的には、これから「風の時代」だそう。颯爽と吹き抜ける風のように、こたわりや思い込みを捨てて、形を自在に変えながら、いくらでもゆらぎながら、たおやかに時代の変化の波に乗って過ごしていましよう。



# 糖尿病のおはなし かしま糖尿病サポートチーム



## 不足しがちなビタミンDの話



**糖** 尿病の食事療法は、治療の基本とされ、2 型糖尿病では食事療法だけで血糖値が適正な範囲に保たれることもあります。良好な血糖コントロールを保ちながら、必要な栄養素を取り、様々な合併症を防ぐことを目的としています。

必要な栄養素は厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」で示され、これは 5 年毎に見直されています。今回はその中でも欠乏症になり易いビタミン D についてお話します。

ビタミン D は食事からの摂取以外にも紫外線作用下で皮膚において産生されます。欠乏すると小児ではくる病、成人では骨軟化症の発症リスクが高まるとされ、骨粗鬆症性骨折のリスクが高まるとも言われています。

2020 年度版日本人の食事摂取基準による 18 歳以上の摂取目安量は  $8.5\mu\text{g}/\text{日}$  (耐用上限量  $100\mu\text{g}$ )。日本骨粗鬆症学会による骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年度版では、 $10 \sim 20\mu\text{g}/\text{日}$  を推奨しています。

一方、アメリカ・カナダの食事摂取基準(2011)では、70 歳以下は  $15\mu\text{g}/\text{日}$ 、71 歳以上では  $20\mu\text{g}/\text{日}$ 。日本では食事摂取目安量  $8.5\mu\text{g}$  に加えて日照によるビタミン D 産生を見越していますが、アメリカ・カナダの基準は日照により産生されるビタミン D を考慮したものではありません。

日照によるビタミン D 産生は調査報告によると、産生量は緯度や季節に大きく左右されます。例を挙げると、 $5.5\mu$  のビタミン D を産生するのに 7 月の 15 時の場合、札幌 13 分、つくば 10 分、那覇 5 分とさほど大きな差はありませんが、12 月の

15 時となると札幌 2,740 分、筑波 270 分、那覇 17 分と大きな開きがあり、条件によっては現実的では無いことが分かります。

実際のビタミン D 摂取量は 2019 年国民健康・栄養調査報告に示されています。30～39 歳  $5.2\mu\text{g}$ 、40～49 歳  $5.8\mu\text{g}$ 、50～59 歳  $6.0\mu\text{g}$ 、60～69 歳  $7.5\mu\text{g}$ 、70～79 歳  $9.9\mu\text{g}$ 、80 歳以上  $7.9\mu\text{g}$  と殆どの年齢層で不足しています。これは年齢層による食生活の違いと思われる。食物でのビタミン D 供給源の 8 割ほどが魚(特に脂を多く含む魚に多い)なので、魚を食べる習慣があまりない方は欠乏状態が続いていると考えられます。

アメリカでは欠乏症対策として牛乳にビタミン D を添加しているのが一般的ですが、日本では成分無調整を好む傾向なのか、そうした製品は数少ないのが現状です。

かしま病院の給食は、こうしたビタミン D 欠乏を防ぐために、ご飯やお粥を炊く際に無味無臭の栄養機能食品を付加して栄養強化をしています。

今回は、目立たないけれども、とても大事なビタミン D のお話でした。

土用の丑に食べる鰻にもビタミン D は豊富に含まれていますので、好きな方はどうぞ。

かしま糖尿病サポートチーム  
栄養課 西村 道明



## 石綿による健康被害

国はいろいろの補償をしてくれています  
度を越えた賠償請求は国家を滅ぼします

アスベストは石綿とも言われ、繊維状の珪酸塩鉱物です。繊維一本は髪の毛の 5000 分の 1 ぐらいの細さでして、耐久性、耐熱性、絶縁性にすぐれ、しかも安価で、「奇跡の鉱物」と言われました。防火、防音、断熱用として、学校や各種建築材、船舶、鉄道車両などに広範囲に使用されてきました。理科の実験でビーカーなどを火に掛ける際に使う金網にも使用されてきました。

しかし、この繊維を吸って、肺に入り、胸膜(おかし助膜)と言いました。まで達し、20 年、50 年経過して、肺癌や中皮腫などの悪性腫瘍になることがわかり、「静かな時限爆弾」と見なされ、社会問題になってきました。

健康被害は 1900 年頃から報告されており、イギリスでは早くも 1930 年代から使用基準が定められ、日本でも遅ればせながら 1975 年にアスベストの吹き付けが禁止になり、2006 年には全面製造禁止になりました。

今でも解体現場などではアスベストに晒されることがあり防塵対策は大切です。アスベストに暴露される環境で働く労働者の方々は半年毎にアスベスト健診を受けておられます。また、退職した方々も健康管理手帳を交付され毎年無料で健診を受けておられます。

諸外国に比べて若干の対応が遅れたとはいえ、日本でも、厚生労働省による労災補償はもとより、労災から漏れた方々には、環境省関連の独立行政法人である環境再生保全機構による石綿健康被害救済法に基づくいろいろな補償制度があります。

われわれ呼吸器科医は、企業から依頼され



たアスベスト健診のお手伝いをしています。アスベストに関連した疾患を発見した場合には労災申請をお手伝いしています。労災に加入されていない「一人親方」は、嘗ては労災が認められなかったのですが、最近になって認められるようになりました。国はいろいろと手を尽くしてくれています。

そんな中、先日、建設石綿訴訟の最高裁判決が出ました。これは、労災や石綿健康被害救済法による補償とは別のものであり、全国各地で約 1200 人が起こした 33 件の訴訟のうち、神奈川、東京、京都、大阪の 4 訴訟(原告約 500 人)に対する初の統一判断だそうです。この判決を受けて、菅総理が原告団に謝罪している姿をテレビで見ました。

以前なら、弱い立場の被害者の主張を国が認めたとして拍手を送っていたかも知れませんが、今回は違和感を持ちました。

患生の患者さんで、アスベスト関連の肺癌として労災認定されていた患者さんが、行政の説明不足と家族の方の不安から、集団訴訟に巻き込まれました。死後に弔慰金が下りるかどうかが心配で法律相談会に赴いたところ、その後の補償に関する手続きを弁護団に一任する契約をされました。

法律に則って国がちゃんと補償しているのに、弁護団が便乗して補償ビジネスを展開させているように見えました。お為ごかしのようです。

原爆症認定訴訟、公害認定訴訟、水俣病認定訴訟、韓国に目を向けると慰安婦問題。弱者救済に名を借りた集団訴訟の中には疑問が湧くことがあります。国のすねをかじりすぎると骨折します。

国はいろいろの補償をしてくれています。  
度を越えた賠償請求は国家を滅ぼします。

(呼吸器科 部長 山根 喜男)



# ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療への挑戦 ～

第137回

## 家庭医療/総合診療 サマー・オンライン・フォーラム 2021

診療部 石井 敦



**家庭医療/総合診療  
サマー・オンライン・フォーラム**  
～ 15年目を迎える今年のテーマは在宅医療・SDH～

日時: 2021年6月26日(土)  
対象: 医学生、研修医、専攻医  
参加方法: Zoom  
参加費: 無料

**第1部 14:30～16:00**  
**在宅医療の現場をのぞき見!**  
あなたも実践! 3つの目  
講師 遠藤 孝 (福島県人 地域・家庭医療学講座)

**第2部 16:10～17:30**  
**家庭医なら考える!**  
『あの人の病気の原因の原因』は何?』  
講師 中村 祐太郎 (福島県人 地域・家庭医療学講座)

お申し込み  
締切 6月25日(金)  
福島県大 地域・家庭医療学講座  
TEL 024-547-1516  
Mail comfam@fmu.ac.jp

福島県立医科大学  
地域・家庭医療学講座  
では、家庭医療 / 総合  
診療を学びたいという  
医学生・研修医向けに、  
2006 年から毎年サ  
マー・フォーラムを開  
催しています。

第1部では、在宅医  
療をテーマに、家庭医  
とともに訪問診療を疑  
似体験できるワーク  
ショップでした。参加  
者はこのセッションを  
通して、患者の病状に  
フォーカスした視点、

家族・社会背景を含めた全体を見渡す視点、流れを読み戦略  
を練り実行する視点、これら3つの目を駆使して、より良いケ  
アに活かしていく患者中心の医療の方法の有用性や楽しさ・や  
りがいを体感できたようです。

第2部では、健康の社会的決定要因をテーマに、患者の現  
状を整理し、そうになっている原因を探り、実現可能な具体的な  
支援を導きだすワークをおこないました。健康の社会的決定  
因子には、収入・教育・住居・医療サービスへのアクセス・幼  
少期の体験・社会的支援・コミュニティ・仕事・食事や栄養状  
態などがあります。これらの状況をそれぞれ確認することで、  
いま起きている問題点が整理しやすくなり、更に、何故そうな  
っているのかを分析することで、これからの戦略が立てやすくな  
ることを実感することができました。

このサマー・フォーラムは、昨年からオンラインでの開催と  
なっていますが、今年も医学生・研修医を中心に40名を超え  
る参加があり大盛会となりました。また、セッション終了後  
にはオンライン懇親会も開催され、家庭医・総合診療医と医学生・  
研修医らがじっくりと語り合いました。参加された医学生・研  
修医の皆さんの中から1人でも多くの家庭医・総合診療医が  
誕生してくれることを期待しています。

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  
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。



## 認知症について (作業療法士編)

今回は認知症の改善につ  
いて作業療法の視点から紹  
介したいと思います。まず、認  
知症は脳の神経細胞がゆっく  
りと衰えてゆくことによって神経  
細胞間でのネットワーク機能が  
低下するという病態です。そこ  
でネットワーク機能低下のス  
ピードを緩めてやれば、認知症

の進行スピードがゆっくりになってゆく可能性があります。

その方法というのが脳活性化リハというもので、具体的な手法とし  
ては、回想法・学習法等があります。まず、回想法とは自分の過去  
のことを話すことという治療法です。認知症になっても「昔の事はよく  
覚えている」という特性があり、それを生かした治療となっています。  
また回想法で大事なことは「思い出す」だけではなく、思い出した

事を聞き手に「語る」という作業です。人に話すという事は、脳に大  
きな刺激を与え認知症の進行の抑制に繋がります。例えば、昔の写真  
や映像を見たり、音楽を聴いたり、その他味覚・嗅覚・触覚の五感か  
ら刺激を入れることで回想を上手く引き出す等があります。また、昔  
の道具の使い方を若い人に教えること等も方法の1つです。次に学習  
法について説明します。音読と計算を中心とする教材を用いた学習を  
スタッフとコミュニケーションをとりながら行うというもので、認知機  
能やコミュニケーション機能の改善をはかるというものです。学習法  
ではよく使用されるのが、計算ドリル(一桁の足し算・引き算・掛け算)  
です。これは問題集と筆記用具があれば可能  
で実施しやすい方法です。

最後に認知症の人が楽しく取り組むことが  
一番大事ですが、同様に援助者も楽しく関わ  
る事がより能力の回復に繋がります。

作業療法士 佐竹 夏帆



## かしま荘通信

「かしま商店」開催

6/22(火)



6月22日、職員でお菓子を用意し「かしま商店」を  
実施致しました。

気温が高かったこともあり今回の目玉はアイスをご用  
意しました。また人気の高いバナナも仕入れ、購入し  
た方は早速おいしそうにほおばっていました。

## かしま病院で新型コロナワクチン接種を希望される方へ かしま病院では 直接の予約を受付けておりません

接種券がお手元に届いたら、いわき市で実施している下記  
コールセンター又は、いわき市のインターネット予約  
受付システムでご予約ください。



いわき市コールセンター  
(0246) 30-9000

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

9時～17時  
土日祝含む



インターネット(専用予約サイト)

<https://iwaki.hbf-rsv.jp>

「接種予約受付システム」QRコード

