

医療法人同友会の広報誌

ヘルシープラザ

No. 81

2021年7月号

特集

新型コロナワクチンについて
新たに着任された医師紹介
健康な間食、健康レシピ



同友会グループ

共和病院

訪問看護ステーション

きょうわ

ケアセンターきょうわ

メディケアホームきょうわ

介護老人保健施設

ハーモニー 共和

特別養護老人ホーム

万寿苑

URL <http://kyowa-hp.net/>

新型コロナワクチン



有効？安全？

監修：共和病院 薬局

有効性

発症予防 ○

重症化予防 ○

発症予防効果

ファイザー社ワクチン：95%

モデルナ社ワクチン：94%



リスク

副反応

注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、まれな頻度でアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が見られます。

一回目よりも二回目の接種の方が、副反応が出やすくなります。

有効性とは？

有効率95%とは、何もしなければ100人が発症していたはずが、打った場合5人に抑えることができるという意味です。「ワクチンを打つと95%の人はコロナにかかりません」という意味ではありません。

ワクチン接種に係わる判断について

ワクチンを打つことで、体内に抗体をつくり、対象となる感染症にかかりにくくします。

上記のような副反応が生じえますが、感染によるリスクが大きく、かつワクチンの有効性が高いため、副反応のリスクよりも接種による有効性・利益が上回ると考えられます。



* 感染予防効果は「？」

「ワクチンを打つと、人にうつさないようになるか？」

は、データが蓄積されつつあり、一部の研究では有効性を示唆する報告もありますが、まだ明確には分かっていません。接種後も引き続き、感染予防対策は必要になります。

共和病院ではワクチン接種はできるの？



8月3日（火）より接種開始いたします。

実施曜日 **火・木・金** 9:00~11:00

対象：18才以上のかかりつけ患者さま

完全予約制 接種ご希望の患者さまは、

①受付窓口にて、または ②電話にてご予約ください。

電話予約 専用ダイヤル：**06-6718-6145**

予約時間 14:00 ~ 17:00 の時間におかけください。

**7月1日（木）
予約受付開始**

※これから、大阪市からのワクチン供給量が制限される可能性があり、予約をされた方でも接種できない場合があります。ご理解とご了承をお願いいたします。

コロナワクチンあれこれ

mRNA ワクチンって何？

疾患のある人の接種は？

病状が悪化しているときは避けたほうがよいです。
高血圧や糖尿病、心不全など、慢性的な基礎疾患があっても、過去に急性アレルギーを起こした経験のある方以外は接種が勧められています。

何歳から受けられる？：ファイザー社製ワクチンの場合、接種日に満12歳以上の方が対象です。今後拡大される可能性もあります。

外国人は受けられる？：日本国内に居住する外国人の方は受けられます。

ウイルスのタンパク質をつくるもとになる情報の一部を体内に投与します。人の身体の中でこの情報をもとに抗体が作られ免疫を獲得します。ウイルスそのものではないため、ワクチン接種により感染することはありません。



実際に接種した職員より アドバイス！



接種箇所



ワクチンを接種するときは、写真のように、肩を出しやすい服装でいくとスムーズです。
当日、問診票に記入漏れがないか確認しましょう！
1～2日内は副反応が出るおそれがあるので、必要場合は解熱鎮痛剤を飲んで様子をみていただくことになります。（若い人のほうが副反応が出るというデータも。）

参考ページ：

厚生労働省『コロナワクチンナビ』
『コロナワクチンQ&A』



間食の ススめ

★お菓子選びの目安は80~100カロリー

1日の食事に必要なカロリーは、一般的な成人で1800~2200kcalとされています。肥満や生活習慣病予防のためにも、1回のお菓子の量は80~100kcalに抑えましょう。

現在では市販されているほとんどのお菓子に「栄養成分表示」が記載されています。

おやつ選び方

① 摂取エネルギーを補う

高齢の方は、食事量が減り栄養の確保がしにくくなり、必要なエネルギーやタンパク質が不足すると低栄養状態になることがあります。おやつは、低栄養を防ぐ重要な役割を持ち合わせています。



バナナ一本で
約100kcal



素材の甘さを活かそう



② 食物繊維を補う

野菜不足は、体調不良や便秘の原因となります。トマトのコンポート・さつま芋やかぼちゃの茶巾絞りなど、野菜のおやつは素材の自然な甘さを十分に活かしつつ不足しがちな栄養素を補うことができます。

③ 水分を補う

加齢によって起こる体の変化には、水分の摂取不足による脱水症状があります。水分といえば液体のものをイメージしますが、寒天やゼリーで食感を楽しみながら、のど越しよく水分補給することも可能です。

ゼリーは果汁の多いものを



間食するときの心掛け

☒ 現在実行していることにチェックを入れて確認しましょう。

食品を選ぶ

- ☐ 商品の成分表示を必ずチェックする
- ☐ できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ
- ☐ お店では、その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ
- ☐ お腹がすいている時に買い物、買いだめをしない。

食べる時間を選ぶ

- ☐ 夕食後、寝る前は食べない。
- ☐ 食べるなら午前中、もしくは運動前、活動前
- ☐ 間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

食べる量を考える

- ☐ その時に食べてもいい量だけを出す。
- ☐ 少しずつ、ゆっくり味わう。(早食いすると食べ過ぎます)

【今後の改善目標】

できることから始めましょう!

健

康

レシピ

これからが旬！

トマト



食生活指針では「1日に野菜を350g以上食べましょう」と推奨されていますが、なかなか達成されない理由は、野菜を一度にたくさん食べることが難しいからです。
トマトは1回の食事で100gを食べることも可能な「一度にたくさん食べられる野菜」であることが特徴です。

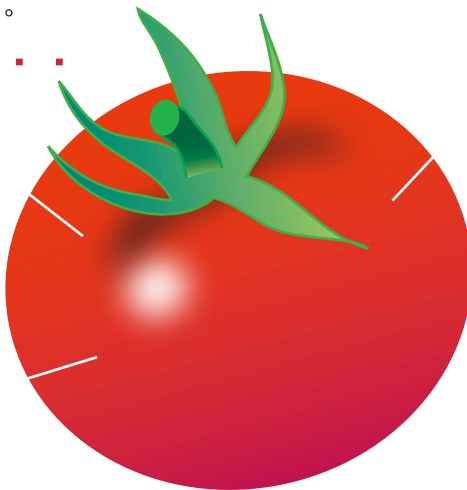
● トマトに含まれる・・・

・リコピン

天然の色素。シミ・しわ・肌荒れ防止、動脈硬化予防に効果があるとされています。

・ビタミンC

疲労回復に効果的です。



・クエン酸

トマトの酸味。食欲を増進させる働きがあり、食欲低下する夏場には食べやすいですね。



トマトの効果的な調理方法

ビタミンCは、水溶性ビタミンのため、生で食べると効果的。
トマトにオリーブオイルを合わせてつくるカプレーゼ（サラダ）なら、ビタミンCもリコピンも摂れますね。
リコピンは、油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップし、さらに過熱することにより、生で食べるよりも吸収されやすくなります。
その利点を生かした「トマトソース」の作り方を紹介しましょう。



★手作りトマトソース★



材料

ホールトマト缶	2缶（約800g）
玉ねぎ（みじん切）	小さめ1/4個
にんにく（みじん切）	1片（5g）
オリーブオイル	大さじ6
オレガノ（バジルでもOK）	小さじ1
塩・コショウ	少々



作り方



- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ② トマト缶を投入し中火にかける。オレガノを加えさらに煮る。
- ③ 煮立ってきたら弱火に落とし15分程度煮る。
- ④ 最後に塩・コショウで味を調える。

※長時間煮ると酸味が弱くなるので酸っぱいのが苦手な方は少し長めに煮ても良い。

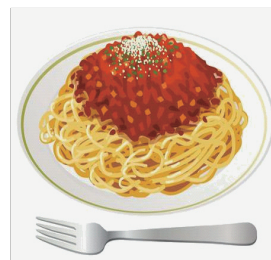
生でもおいしいトマトですが、ソースにするとバリエーションも広がりますよ♪



ピザソースに・・・



オムライスソースに・・・



ひき肉を加えてミートソースに・・・

診療スタッフ紹介

Introduction of new medical staff

○ 医師になったきっかけ

特に何かきっかけがあったということではなく、幼いころから両親にお医者さんになれと言われていたもので、自然と志すようになっていきました。曾祖父が医師だったこと、母方が医療関係者だったということもあるかもしれません。

○ 内分泌代謝科(糖尿)の医師になった理由

研修医の頃手技が得意な方では無かったのですが、データを見て研究の方が合ってるんじゃない?と同期に言われたのがきっかけです。

内分泌代謝内科の醍醐味は、データを分析し、その人ごとに合った薬を処方してあげることです。現在、糖尿病に関する新薬がどんどん開発されており、今こそ専門医の力の見せ所だと思っています。

患者さんの状態が改善する時に、医師としてのやりがいを感じます。

○ 共和病院の印象

スタッフの皆さん、先生たち、みんなが本当に優しいです。

患者さんたちも楽しい方が多く、とても働きやすいと思います。

○ 患者さんへのメッセージ

どんな些細なことでも、遠慮せずに是非おっしゃってください。お薬が少し飲みにくいなど、少しでも気になることがあれば、すぐに対応致します。よろしくお願いします。

○ 趣味

今は行けませんが、海外旅行へ行くのが大好きです。ヨーロッパが特に好きで、韓国へも何度も行きました。

穏やかな雰囲気の中、崔Drは透析患者さんの診療と水曜日の糖尿病外来を担当します。宜しくお願いします。

2021年5月より

さい しずき

崔 静姫Drが着任しました。

徳島大学医学部出身

日本糖尿病学会専門医

日本内科学会認定医

共話カフェ 輝

きょうり
より

脱水症・熱中症・夏バテ
予防

夏を快適に過ごすために

こまめに水分補給を!

目安: コップ6~8杯(約1~1.2L)



- のどが渇いていなくても飲みましょう。
- 入浴前後や就寝前、起床時にはコップ1杯の水を飲む習慣を。
- 汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに。

暑さに負けない身体を作りましょう



- 食事はしっかりととりましょう。
- 十分な睡眠で休養を。

エアコンを使いましょう

- 室内でも熱中症になることがあります。
- 暑さは我慢しないようにしましょう。



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子を使う。
- 直射日光は避けましょう。
- 屋外では日陰などなるべく涼しい場所へ



注意! マスク着用により熱中症のリスクが高まります。

屋外で人と十分距離を保てる時はマスクを外すなどの対策をしましょう。

共和病院 外来診療担当表

※都合により、担当医が急遽変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

診療科目		月	火	水	木	金	土
内科1	午前診療 9時～13時 受付12時半まで	李 哲有	新田 貢 (～11時)	李 剛至	辺 秀俊 (～11時)	李 剛至	松井優紀
内科2		神谷智雄	兪 秀徳	李 哲有	兪 秀徳	李 哲有	
消化器科		新田 貢	金 幸富		神谷智雄	辺 秀俊	新田 貢
呼吸器科				辺 秀俊			飯田慎一郎
循環器科			李 剛至			中島	
糖尿病内科				崔 静姫			水江久一
整形外科		京 宗三	京 宗三	金 石哲	京 宗三	金 石哲 (第4金曜日は受付10時半迄)	京 宗三
泌尿器科					奥見 雅由		花井/西野
皮膚科							崔 灵壽
脳神経外科						金 安明	
神経内科					堀川博誠		
小児科	午前	金 学良		金 学良	金 学良	金 学良	金 学良
	午後※		金 学良			金 学良	
もの忘れ外来1	午前		八木昭彦				
	午後※		八木昭彦	八木昭彦	八木昭彦	八木昭彦	
もの忘れ外来2 第1第2は午前/第4は午後 ※第3第5は休診	午前				高 富栄 第1・第2午前のみ		
	午後※				高 富栄 第4午後のみ		

※ 小児科 午後 15:00～16:30 (受付時間 15:00～16:00) ※ もの忘れ外来1 午後 14:30～16:00 ※ もの忘れ外来2 午後 14:00～16:00
夜の診療 17:30～19:30 (受付 17:00～19:00) は予約制です。

診療科目	月	火	水	木	金
内科		李 哲有	李 剛至	兪 秀徳	
整形外科			金 石哲		



2021年7月現在

脳トレ NUMBER PLACE

【ルール1】

タテヨコ9列どの列にも1～9の数字が1個ずつ入る。

【ルール2】

3×3で区切られたのどのブロックにも1～9の数字が1個ずつ入る。

【ルール3】

どの数字もたてよこ重ならない。

どの数字が当てはまるのか推理しましょう!

回答は紙面のどこかに…

	7		1		9		
3		1	9		2	6	7
	5			6			
6	3			9			7
9	1	7	2		6	4	3
	8			7			1
	9			2	8		4
4		8	1		9	7	5
	6		5	4			2

ナンプレの回答

8	7	6	3	1	5	2	9	4
3	4	1	9	8	2	6	5	7
2	5	9	7	6	4	1	3	8
6	3	4	8	9	1	5	7	2
9	1	7	2	5	6	4	8	3
5	8	2	4	7	3	9	1	6
7	9	5	6	2	8	3	4	1
4	2	8	1	3	9	7	6	5
1	6	3	5	4	7	8	2	9



わたしたちといっしょにはたらくませんか？

未経験・無資格歓迎します！

看護助手 看護学生への奨学金制度あり
介護スタッフ募集！

介護福祉士を目指す方に
**実務者研修
受講バックアップ**

福利厚生充実！
パートさんにも賞与あり！

子育て応援！
ママさん活躍中

スキルアップを
応援中！！

まずはお気軽にお電話ください！

070-4387-5425 (人事直通)

Mail jinji@kyowa-hp.net

同友会グループ（共和病院内）総務人事部まで

共和病院のご案内

■創 立 1967年3月1日
■所在地 大阪市生野区勝山南4丁目16番10号
TEL. 06(6718)2221/FAX. 06(6718)2229

■病床数 199床

■診療科目

内科・外科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科
循環器内科・神経内科・小児科・整形外科・泌尿器科
皮膚科・肛門外科・精神科・放射線科・リハビリテーション科・
脳神経外科・人工透析内科・人間ドック

■専門外来

糖尿病外来・循環器外来・肝臓病外来・禁煙外来
もの忘れ外来

■診療時間

月～土 午前9:00～午後1:00 受付12:30迄

火水木 午後5:30～午後7:30 受付 7:00迄

休 診 日曜・祝祭日・年末年始

■指定

(財)日本医療機能評価機構認定病院
日本整形外科学会専門医制度研修施設
身体障害者診断認定施設
大阪府指定肝炎専門医療機関

共和病院の理念

医療人にとって最も重要なことは・・・

人間に対する限りない愛情と
患者に対するつぎない真心です

基本方針

1. 患者さまの権利と意思を尊重し、患者本位の医療を行います。
2. 医療知識と技術の修得に努め、安全で良質な医療を提供します。
3. 急性期、回復期から慢性期、在宅までの一貫した医療の提供に努めます。
4. 地域の医療機関や施設と連携し、医療、介護、福祉の発展に寄与します。
5. 職員が誇りとやりがいを持って働く、活力ある職場づくりを目指します。

共和病院患者権利憲章

1. 患者さまは、常にその人格を尊重され、良質な医療を平等に受ける権利があります。
2. 患者さまは、治療法や検査の有効性や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を受ける権利があります。
3. 患者さまは、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師の意見を参考にする権利があります。
4. 患者さまは、治療法などを自らの意思で選択できる権利があります。また、医療機関を選択し、転退院する権利があります。
5. 患者さまは、自分の診療記録の開示を求める権利があります。
6. 患者さまは、個人の情報やプライバシーが保護される権利があります。
7. 患者さまは、良質な医療を実現するため、医療提供者に対して自分の健康に関する情報を正確に伝える責務があります。
8. 患者さまは、他の患者さまの治療や職員の業務に支障をきたさないようにする責務があります。