FREE
ご自由に
お持ちください

Life
らいふ

No.56
Spring 2022

パナソニック健康保険組合
松下記念病院
Matsushita Memorial Hospital

新型コロナウイルス感染症 今、わかっていること

日本救急医学会救急科専門医
日本集中治療医学会集中治療専門医
インフェクションコントロールドクター（ICD）
堀　雅俊

一般的に、ウイルスに対してはワクチン接種や実際の感染により免疫がついて感染しにくくなると言われますが、オミクロン株は免疫を回避する性質がある ことがわかってきました。

再感染リスク
オミクロン株はデルタ株の5倍以上
というデータもあります。

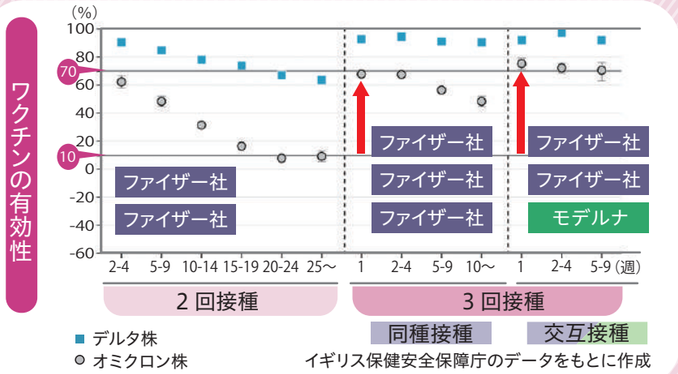
オミクロン株の亜種（BA.2）ステルスオミクロン※

2022年の年明け以降、日本で第6波を引き起こしている**オミクロン株**ですが、日本を含め**世界で主流になっているのはBA.1**という株です。
しかし、**BA.2**と呼ばれる株も世界各国で報告が増えており、日本国内でも複数の地域で市中感染が確認されています。
英国の報告では、**BA.2**系統は**BA.1**系統より**感染力が強い可能性**があり、再感染には一層の注意が必要です。

※**ステルスオミクロン**：一部の遺伝子検査ではオミクロン株に分類することができなかったことがステルスとよばれる由来です。

ワクチンの交互接種

前号でも掲載したとおり、時間とともに薄れたワクチンの予防効果をもう一度高めるための**ブースター接種**ですが、使用するワクチンは2回目までの種類に関わらず、ファイザー社 または 武田/モデルナ社 のものであれば、**3回目にいずれのワクチンを接種してもブースター効果は得られます**。むしろ1回目・2回目で接種したワクチンと違う種類を3回目に接種する「**交互接種**」では**抗体価がより高くなった**という報告もあります。



イギリス保健安全保障庁のデータをもとに作成

副反応も1回目、2回目と同等ですが、3回目は脇の痛みやリンパ節の腫れを感じる方が少し多いようです。
筆者も3回目の接種後に脇の痛みを感じましたが、2日ほどで自然に治まりました。

いつまでワクチンを打たないといけないの？

現在、各製薬会社が治療薬を開発中です。
発症後すぐに治療を受けられる状況になれば、

重症化リスク
- 高い方 → **定期的なワクチン接種などで重症化予防**
- 低い方 → **ワクチン接種を必須とせず発症後すぐに治療薬**

といった個々にあわせた予防・治療が可能となる日が来るかもしれません。

それまでは、適切な時期でのワクチン接種と
「マスクの着用」「3密を避ける」「うがい、手洗い」
といった基本的な感染対策を続けましょう。

※2022年3月上旬までの情報をもとに作成

女性のかかる**がん**のうち一番多い

乳がん

乳腺外科部長
山口 正秀

乳がんは乳房にある乳腺にできる悪性腫瘍です。**40代後半**からの閉経前後と**60代**の老年期の女性に多いのが特徴です。

日本人の**2人に1人**が がんになるといわれていますが、
女性は **9人に1人**が 乳がんになるというデータもあります。

乳がんになりやすい人

- 40代から急増し、50〜70代に多い
- 初潮が11歳以下
- 初産が30歳以上
- 出産経験がない
- 閉経が55歳以上
- 飲酒、喫煙、肥満
- 家族に乳がんになった人がいる

乳がんは早期発見できると
90％以上が治ると
いわれています。

40歳以上になれば
自治体や人間ドックで
乳がん検診を受けましょう。

検査の内容は**マンモグラフィ**や**超音波検査**があります。

マンモグラフィ
乳房を挟んでレントゲン撮影します。痛みを伴うことがありますが、乳がん検診や病院の精査において最も基本的な検査です。

乳腺超音波（エコー）
乳房にゼリーをつけて検査します。痛みは特にありません。基本的にはマンモグラフィと合わせて行います。

乳がんセルフチェック

生理が終わって**1週間後**に、
閉経後は**毎月**、日を決めて行いましょう。

月1回の自己検診も重要

乳房は自分で見たり、触ったりできる部位です。
少しでも異変があれば乳腺外科を受診してください。

がん相談支援室でやり方を教えてもらえます。
連絡先はP6をご覧ください。
がん診療センター

目でチェック

鏡に向かい、次の姿勢をとり、
乳房の変化をチェックします。

- 両腕を高く上げる。
- 両腕をまっすぐにあげる。
- 両腕を腰にあてる。

Check!

- ☐ ひきつれ（皮膚がひっぱられる感じ）
- ☐ くぼみ
- ☐ ただれ

触ってチェック

▲ 指の腹で小さく「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触ります。特に、乳房の外側上部に注意しましょう。

▲ 脇の下もチェックします。

※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時、石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

Check!

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 脇の下のしこり
- ☐ 乳房からの分泌物

▶ 乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェックしましょう

定期的なセルフチェックを習慣に！

乳腺外科受診の流れ

1 診断

例:乳房のしこりを主訴として受診される場合は以下の手順となります。

1. **診察**(視触診、問診)
2. **画像診断**:マンモグラフィ
   乳腺超音波(エコー)
3. **生検**:1 2で腫瘍(できもの)を疑う場合は、病変部位の細胞を採取し顕微鏡による診断(病理診断)により、腫瘍が良性か悪性(乳がん)かを診断

マンモグラフィ

乳腺超音波(エコー)

2 治療

乳がん治療は、手術、抗がん剤、放射線治療 の組み合わせです。
手術のみで治療が終了することはほとんどなく、抗がん剤についても、非常に多くの種類があり、効果と副作用のバランスを考慮して決定します。

市民公開講座のご案内

乳がんってなに? 婦人科がんについて

4/13(水) 『女性のがん』

13:30~(受付 13:00開始)

場所:守口市南部エリアコミュニティセンター

詳細はP.10をご覧ください。

がん診療センター

乳がんについて不安なことがあれば
当院の**がん診療センター(がん相談支援室)**
にご連絡ください。
乳がん看護認定看護師などが対応いたします。
TEL:06-6992-1231(代表)

松下記念病院では…

手術

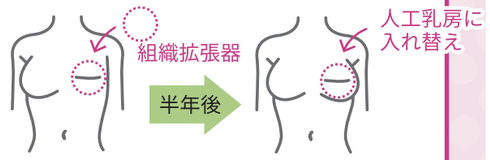
1 乳がん根治手術

乳房部分切除あるいは乳房全摘術を行います。
必要に応じてワキのリンパ節に対する手術も行います。

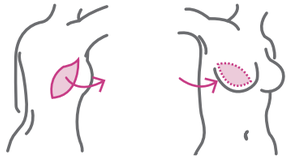
2 再建術

乳がん根治手術に加えて乳房の形を整えることを目的とする手術です。乳房再建にはご自身の身体の一部を用いる方法(自家組織再建)と、シリコン乳房インプラントを用いる方法(人工乳房再建)があります。

人工乳房を用いた乳房再建(インプラント法)



自家組織による乳房再建(広背筋皮弁法)



抗がん剤

腫瘍内科(抗がん剤専門内科)や薬剤師などの専門職とも相談し患者さまにあった薬剤選択を行います。

放射線治療

乳がん手術後や再発した場合に行います。放射線治療専門医により、患者さまの体へ負担の少ない方法で行っています。

術後リハビリテーション

手術後に上肢(腕)が腫れたり、あげにくくなることがまれにあります。乳がん担当理学療法士(女性)が、ご自宅でもセルフケアができるように指導しています。

緩和ケア

がんによる肉体的、精神的苦痛を和らげる治療法を緩和ケアといいます。がんの治療継続が難しくなった場合、当院には緩和ケア専門の病棟があります。緩和ケア病棟の入院に関係なく、外来や一般病棟でより専門的な緩和ケアが必要となった場合は専門スタッフに相談し対応しています。

最新で高性能な 3.0テスラMRI を導入します

診療放射線技師
山口 恵亮

MRIとは放射線ではなく、磁力と電波で体内の状態を画像にする検査です。
3.0テスラの「**3.0**」というのは磁場の強さを表した数値です。高磁場と言われる1.5テスラの２倍の**超高磁場**を誇るMRI装置が新設されます。その超高磁場の利点は**画像の良さにダイレクトに反映**されます。
この3.0テスラのMRIが研究施設から一般の病院に導入され始めて早10年。今やMRI検査の中心は3.0テスラのMRI無しでは語れません。
そして…あのうるさい検査音！ですが、静音化技術の進歩により大きく改善されました。
検査空間が広くなったことで、狭い所が苦手な方や、身体の大きな方にも検査を受けてもらいやすくなっています。

地域医療機関の先生方へ

1.5Tと3.0Tの２台のMRIが稼働することで検査枠に余裕ができ、**比較的速やかに検査をお受けすることが可能**となります。今後ともご利用いただきやすくなったMRIをはじめ、CT・PET-CTなど各種放射線検査をぜひご活用ください。

患者支援連携センター 入退院支援室

入退院受付

病気やケガで入院するということは、患者さま・ご家族にとって
とても不安なことです。
入院という不慣れな環境での不安を少しでも取り除き、
安心して治療、療養に専念できるよう、
私たちが入院についてご案内いたします。

入院時の準備品や必要な書類、入院生活での注意点など、「**入院のご案内（冊子）**」を使いながら分かりやすくご説明します。

患者さまに寄り添い、丁寧な対応を心がけています。

＼おすすめ／

入院セットレンタル

入院される方へ便利な「**入院セット**」をおすすめしています。
タオルや日用品などを1日単位でレンタルでき、患者さまやご家族の負担を減らします。ぜひご利用ください。

市民公開講座 2022年度(4月～6月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
4/13(水)	13:30～	女性のがん	乳腺外科医師	乳がんってなに？	守口市南部エリア コミュニティセンター
			産婦人科医師	婦人科がんについて	
4/23(土)	14:00～	頭痛	脳神経内科医師	人生を変える頭痛のはなし	病院講義室
			薬剤師	あなたの頭痛にあうくすり	
			理学療法士	やってみよう！ 頭痛解消エクササイズ	
5/16(月)	10:00～	熱中症	救急診療科医師	外に何分いたら 熱中症になるか知ってる？	守口市北部 コミュニティセンター
			救急看護認定看護師	気温が高くなくても熱中症!? ～日頃からできることと、 いざという時の対処方法～	
5/24(火)	14:00～	不整脈	循環器内科医師	あぶない不整脈と、あぶなくない不整脈	病院講義室
			理学療法士	長生きの秘訣は運動にあり	
			臨床検査技師	そのドキドキ、不整脈かも!?	
6/3(金)	14:00～	お口の健康	歯科口腔外科医師	気をつけて!! お口の汚れが全身に!?	門真市民文化会館
			歯科衛生士	お口から全身すこやか	
			言語聴覚士	口と喉を鍛えて美味しくお食事 「やってみよう！嚥(えんげ)下体操！」	
6/23(木)	14:00～	骨粗鬆症	整形外科医師	骨粗鬆症と骨折 ～どのように対応したらいいのか～	病院講義室
			看護師	松下記念病院の骨粗鬆症外来	
			理学療法士	転倒予防と運動	

※受付開始は各時間の30分前です

参加費 無料

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため人数を制限して開催しています。参加ご希望の方は**松下記念病院　患者支援連携センター(06-6992-1231**：代表)までお電話ください。なお、感染状況により延期となる場合もございます。ご了承ください。

LINEからも予約できます

プロが教える運動のコツ　シリーズ 1

歩いて生活習慣病を予防しよう！

Q 普段どれくらい歩いていますか？　2000歩？ 4000歩？ 8000歩？

下表は１日の平均歩数から予防が見込める病気の一覧です。歩数と病気の関係を15年間追跡した研究で、「**どれくらいの歩数を歩けばよいのか？**」が示されています。一般的に「**1000歩＝10分**」といわれ、歩数が増えるごとに病気の予防効果が増します。

歩数	予防できる病気
2000歩	寝たきり
4000歩	うつ病
5000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7500歩	筋減少症、体力の低下
8000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	高血圧(正常高血圧症)、高血糖
10000歩	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	肥満

出典：健康長寿研究所 群馬県中之条町の住民5000人に対する追跡調査

A 成人1日の平均歩数は

男性 **6793歩**、女性 **5832歩**

私がおすすめする

プログラム

リハビリテーション療法室
理学療法士　松下 仁
運動器認定理学療法士　日本糖尿病療養指導士　心不全療養指導士

歩数計をもち、早歩きウォーキング 30分

いつもの生活より＋10分動く(プラステン運動)

コロナ禍でもおうちでできるプラステン運動を松下記念病院の理学療法士が考えました。

松下記念病院　健康体操　検索

大規模災害を想定したBCP※訓練を実施

**松下記念病院では、災害対策マニュアル等に基づき
定期的な総合防災訓練を実施しています。**

災害発生時は、**速やかに災害医療体制**に移行し、その後の**早期復旧**を遂げることが要求されます。病院機能を維持するためには、建物やライフライン等の破損による機能低下のリスクを最小限に抑え、不測の事態に備えた代替案や地域の消防・医療機関などとの連携を想定した行動計画を立てておくことが重要です。
訓練を重ねることでより具体的な課題抽出を行い、災害時には**迅速かつ効果的に動けるよう**に備えています。

※BCP（Business Continuity Plan）とは、災害などの緊急事態が発生したときに、損害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を図るための計画です。

2022年1月31日の訓練の様子

患者さま向けのWi-Fiサービス

患者さまを対象に、利便性向上のため
公衆無線LAN（フリーWi-Fiサービス）がご利用いただけます。
SSID・PASSは外来や入院病棟に掲示しています。

公式LINEで情報発信しています

病院のさまざまなニュースやイベント情報、健康情報を配信しています。アンケートでお住いの地域をお知らせいただくと、今なら各市のワクチン情報も届きます。

病院で産まれた赤ちゃんや、敷地の植物も紹介しています。ぜひ、お友だち登録してください。

QRコードで友だち追加
LINEの友だち追加から「QRコード」を選択し読み取り画面でQRコードを読み取って、松下記念病院を友だち登録してください。

たとえば…

シャトルバスの時刻表は？
バスの時刻表や病院までの地図などの情報にすぐアクセスできます。

肝臓について知りたい
市民公開講座の情報を配信しています。興味のある分野の講座にはLINEからお申込みいただけます。

松下記念病院 こども 放送局

じゅん

「キリンぐみのじゅんです。 みなさんマスクをつけてください。」

5歳～10歳ぐらいのたどたどしい声で『マスク着用の注意喚起』が院内に流れます。コロナ禍での疲れ切った心を少しでも和らげてもらおうと昨年から始めた取り組みです。こどもの一生懸命なアナウンスの声に自然と頬も緩み、患者さまだけでなく職員も癒されています。一日に3回程度流れるので、運がよければ耳にできるかもしれません。

たける

さとる

ドック健診センター

ホスピタリティ溢れるドック健診センターで健診を受けてみませんか？

ドック健診センター部長
池原 瑞樹

年に１回の健診の機会に、お一人お一人が満足してご受診いただけるよう、
スタッフ一同全力でお手伝いいたします。

ドック健診コース ¥46,200 ～

→ 標準的な人間ドックです。
その他オプション検査、健診コースあり。

生活習慣病予防健診 ¥7,169

→ 協会けんぽに加入されている35歳～74歳までの方が受診できる健診です。
ご希望に合わせてオプション検査を追加できます。

特定健康診査 無料 NEW

→ 40歳から74歳までの方で、ご加入の健康保険組合より発行される「特定健康診査受診券」をお持ちの方が受診できる健診です。

生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導も行います

	ドック健診コース	生活習慣病予防健診	特定健康診査 NEW
身体計測	○	○	○
眼底・眼圧	○		
胸部XP	○	○	
内科診察	○	○	○
胃部XP	○	○	
肺機能	○		
腹部超音波	○		
血圧検査	○	○	○
心電図	○	○	
血液検査※	○	○	○
前立腺がん検査	○		
子宮がん検査	○		
尿検査	○	○	○
便潜血	○	○	

※血液検査項目はコースにより異なります。

アピールポイント 1

健診当日にオプション検査等の相談に対応します。

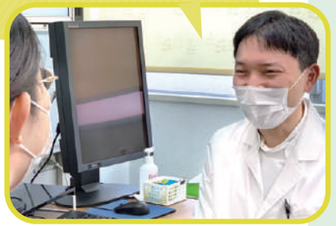
年に一度の健診でご自身が望む検査項目が網羅できるように専門のスタッフよりご提案します。

アピールポイント 2

受診当日に血液検査等の結果を医師よりご説明します。

また、ご希望があれば、後日その他の健診結果（画像等）についてもご説明いたします。

年に一度の健診を受診したら終わりではなく、受診者様さまにとって、よりよい健康づくりのきっかけとなるよう全力でサポートいたします。



アピールポイント 3

ドック健診後、次年度の健診予約が可能です。

毎年受診後に次回の予約をしていただくことで、毎年忘れることなく健康管理を継続できます。

HP からもご予約いただけます。

松下記念病院ドック 検索

動画で知る！ドック健診センター

紹介動画をぜひ、ご視聴ください

ドック健診のご予約・お問い合わせは 0120-130-533 ［平日 AM8:30 ～ 16:45］

松下介護老人保健施設

はーとぴあ

はーとぴあの通所リハビリは、ご利用者の**自立支援に向けたリハビリ**が特徴です。

通所リハビリのご利用開始前にご自宅を訪問し、生活課題や環境の評価、身体機能と日常生活動作能力の把握を行い、状況に合わせたリハビリプランをご提案しています。また、ご本人・ご家族・ケアマネージャーの方と協議しながらリハビリ目標を設定する「**リハビリ会議**」を定期的に行い、しっかり目標達成できるようサポートしています。

1. 理学・作業療法士による「**個別プログラム**」
2. 介護職による「**生活リハビリ**」
3. ご利用者自身による「**自主トレーニング（家リハ）**」

「**理学・作業療法士によるリハビリ**」に加えて、「**介護職による生活リハビリ**」を重ねて実施することで、リハビリがより効果的になり、ご利用者の満足度が向上しています。
ご利用者自身が、「**生活動作すべてがリハビリ**」という認識で「**自主トレーニング**」に取り組み、活動的に過ごしていただけるよう支援しています。

生活リハビリの例

- 付き添いでの階段昇降練習
- トイレでのズボンの上げ下げ練習
- 家庭浴槽での入浴練習
- 食事介助（自力摂取を促す声かけ、サポート）

はーとぴあでは多くのリハビリ機器を取り揃えています。
それらを用いた「**自主トレーニング**」では、だんだんと自立度が向上してきたご利用者が、主体的にスケジュール管理や活動量の調整を行えるように職員がサポートしていきます。

自主リハビリマシンの例

- 筋トレマシン（足の屈伸、開脚、腹筋、等）
- 自転車各種
- レッドコード
- 認知症予防のタッチパネル式のゲーム
- ウォーキングマシン
- ジョーバ
- バランス訓練マシン
- 歩行レーン　等

はーとぴあの通所リハビリをご利用いただくことで、ご利用者の心と体の活性化はもとより、在宅生活におけるご利用者とご家族の**QOL（生活の質）**の向上に貢献することができるよう、今後もスタッフ一同取り組んでまいります。

松下看護専門学校と病院

～すべての人々の健康支援を目指して～

守口市唯一の看護専門学校として、地域住民の方々をはじめ、
さまざまな人々の健康を守れる看護師を目指し、日々学んでいます。

『ナイチンゲールプロジェクト』

看護を学び始めたばかりの学生が、自分が大切に思っている家族や友人などにフォーカスをあて、大切な人の**健康を守る支援**を行うプロジェクト学習です。その人に寄り添い、困りごとの改善策を提案していく中で多くを学び、看護師としての一歩を踏み出します。

『健康教室』

守口市老人クラブ連合会女性部会の方へ**健康教室を開催**しています。
「まだまだ人生楽しみたい」というパワーと暖かさを感じながら、ご高齢の方の健康と生活について楽しく学んでいます。

OPEN CAMPUS 2022

オープンキャンパス

松看のオープンキャンパスは学生がメインとなり運営しています。
学生と直接交流し、学生生活をいろいろ体験できます。

模型の赤ちゃん人形の沐浴体験

HELLO

ONLINE（オンライン）オープンキャンパス

オンラインでも開催中!!

お家にいながら松看を知れます。

OPEN CAMPUS 2022

2022年度の日程

- 4月23日（土）
- 7月 2日（土）
- 7月30日（土）
- 8月27日（土）

ONLINE

お申し込みはHPページで！

みつけた！
守口・門真の
いいトコロ
vol.03

海洋堂ホビーランド

昭和39(1964)年に、1坪半の小さな模型店として守口市に開業した海洋堂。現在では、模型の概念を超えた精巧な立体造形物「フィギュア」の名を世に広め、世界の「KAIYODO」として知られます。その原動力となったのが、夢を持つこと、ホビーを通してモノ創りの魅力を知ってもらいたいという熱意でした。2021年には、地元、門真市に「海洋堂ホビーランド」を開設。創業者で館長の宮脇 修さんは、「昔からいつか“でっかいホビーランドを創る”と大ボラを吹いてました」と笑いますが、夢は現実となりました。館内には、1万点以上のフィギュア・プラモデルを展示し、ワークショップなども随時開催しています。場所は門真市駅から徒歩で5分ほど。お子さんから高齢の方までどなたでも楽しめるフィギュアのテーマパーク。病院帰りに、ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。

創業者の宮脇 修館長

松下記念病院へコメント

夢を叶えるには健康も大切。これからも地元の皆さんの健康と安心を支えるためにがんばってください!

松下記念病院スタッフからのオススメ!

入口は昔懐かしのおもちゃ屋さんで、その奥に世界屈指の造形作品が満載…まさに異次元ワールドです。滋賀の長浜や高知の四万十にも姉妹館があります。

副院長
川﨑 達也

京阪「門真市駅」下車、徒歩5分

門真市新橋町3-1-101 イズミヤ門真店3階／10:00~18:00（最終入館17:30）／不定休（イズミヤ門真店に準じる）
https://kaiyodohobbyland.jp/

松下記念病院
大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-1231（代表）

松下介護老人保健施設
はーとぴあ
大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-8131

松下看護専門学校
大阪府守口市早苗町7-10
TEL:06-6991-0331

SIAA ISO 22196 抗菌加工
無機抗菌剤・印刷
印刷面
JP0122427A0001U
SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

表紙（切り絵）：codomopaper