医療法人社団 以和貴会 いわき病院　広報誌

いわきの風

Vol.37
2021.8
広報誌

Contents

■新任医師紹介
■新型コロナウイルス感染対策について
■ストレスを感じた時、あなたの体はどうなっている？
■認知症予防のためにコグニサイズ
■減塩を制す者は高血圧を制す
■院内販売のご案内

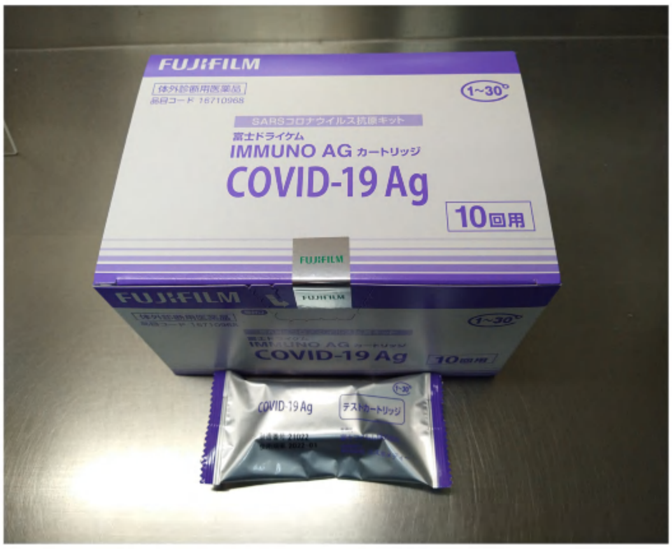
新任医師紹介

夕立を心待ちにしたくなるような猛暑の中で、病院の木々のすき間から虫たちが盛大に鳴いております。みなさん体調はいかがでしょうか？
さて、４月から吉成 央 先生が入職し、精神科を受け持つことになりました。今後の活躍に期待しています。

吉成 央（ひさし） 先生のプロフィール
血液型　：B型
出身地　：徳島県
座右の銘　：「医者は患者さんのために」
一言　：よろしくお願いします。

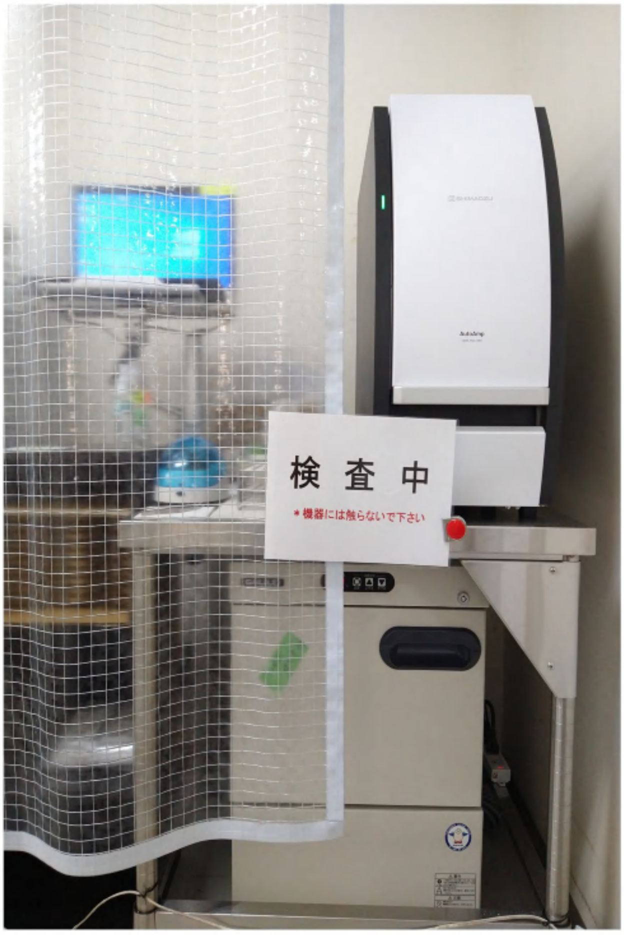
新型コロナウイルス感染対策について

看護部・検査部



新型コロナウイルスの検査には、PCR検査・抗原検査・抗体検査の３種類があります。PCR検査と抗原検査は、身体に感染したウイルスそのものを検出し、抗体検査はウイルスに反応して身体が作る物質(抗体)を検査します。

感染のタイミングにより、検査では検出できないこともあります。諸症状もふまえて、医師の判断に基づき確定します。



2021年4月稼動開始

いわき病院には、下記の検査方法があります。
- ■新型コロナウイルス抗原検査　簡易キット
- ■高感度・新型コロナウイルス抗原検査
- ■新型コロナウイルスPCR検査
- ■新型コロナウイルス抗体検査

『持ち込まない』
『持ち出さない』
『広げない』

の基本に則り、感染防止対策を実践しています。
患者様やご家族の皆様には面会制限、外出泊制限などで不自由をお掛けしていますが、今しばらくご協力をお願い致します。

※当院では患者様希望によるPCR検査を行っておりません

ストレスを感じた時、あなたの体はどうなっている？

そもそも「ストレス」ってなぁに？

公認心理師　小川香織

ストレスとは、あなたを苦しめる様々な状況や出来事、対人関係などの**「ストレス環境」**とそれに対する心と体の反応の**「ストレス反応」**のことです。

[ストレス反応]には4種類あります

認知
頭に浮かぶ考えやイメージ

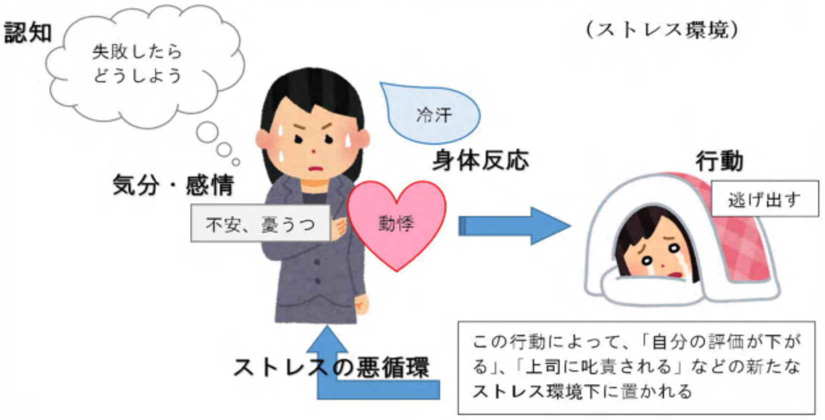
気分･感情
体にあらわれる生理現象

身体反応
心に浮かぶさまざまな気持ち

行動
自分のとった振る舞いや動作

具体例

[あなたは来週、社内会議で発表をすることになりました]



☆これらのストレス反応はお互いに影響し合い、グルグルと回り続けます。
☆みなさんが「ストレスを感じたときに出やすいストレス反応」は何でしょうか。
それぞれに適切な対処法があり、対処していくことでストレスは軽減されていきます。

参考文献　伊藤絵美（2017）　コーピングのやさしい教科書　宝島社

認知症予防のためにコグニサイズ

◆はじめに

作業療法士　村上太気

この季節で怖いのは「熱中症」です。熱中症予防で大切な事の一つに【暑さに負けない身体作り】があります。コグニサイズを通して、脳の力と一緒に体力もつけていきましょう！ 今回は室内でも出来るように、椅子に座って出来るコグニサイズをご紹介します。

◆Let's try コグニサイズ

①……リズムに合わせて、数を数えながら、以下のやり方で足踏みを繰り返します。

右足　→　左足　→　右足（横に開く）　→　左足（横に開く）

②……足踏みのリズムに合わせて、手を振ります。
ただし、３の倍数の時に手を叩きます。

このまま30まで
続けましょう！

減塩を制す者は高血圧を制す！

栄養管理委員会

現在、血圧の正常血圧が 130/85mmHg から 120/80mmHg 未満に引き下げられ、降圧目標も 10mmHg 引き上げられています！

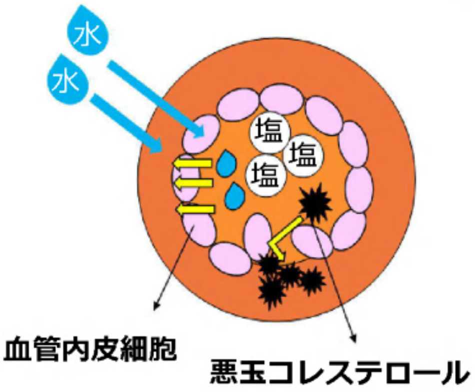
塩分を摂り過ぎると…

水が食塩の濃度を薄めるために血管に増える

①食塩を摂り過ぎると、血液量が増えて強い圧力がかかる。

②血管内皮細胞が元気なうちは血管を広げられるがやがて広げられなくなり、さらには収縮するようになる。

③傷ついた血管内皮細胞から、悪玉コレステロールが侵入して動脈硬化に。さらに血圧を高いままにしておくと、悪循環に。



高血圧改善の食事のポイント

レモンや酢など酸味をいかす

酸味をきかせると塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。

①醤油は酢やかんきつ類の果汁で割る

②塩やソースでなくレモン汁をかける

野菜・海藻類はたっぷりと

野菜や海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

味噌汁は1日1杯具だくさんに

味噌汁1杯には約1.5ｇの塩分が含まれているので1日1杯にしましょう。野菜やきのこで具だくさんにするとその分汁の量が減らすことができます。

出汁でうまみをきかす

出汁のうまみをきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります。だたし市販のだしの素には塩分が含まれている物もあるので注意。

醤油・ドレッシングはかけるよりつける

小皿に入れてほんの少しだけつける程度にしましょう。

院内販売のご案内

当院では、就労施設「ワイワイ創造館」で作った手作りのお弁当や無農薬野菜、手作り菓子を売店横で販売(水と土日はお休み)しております。
また、当院１階中央棟エレベータ横でも、活動で採れた無農薬野菜を無人販売しております。
ご来院の際にはぜひお寄りください。

医療法人社団 以和貴会 いわき病院
〒761-1402 香川県高松市香南町由佐113-1
TEL:087-879-3533　FAX:087-879-1080

IwakiHP URL