

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

MUSASHI

ワクチン接種 新型コロナウイルス

特集
接種の前に
知っておきたい

ご自由に
お持ち帰り
ください



第3回

CROSSTALK クロス
トーク

看護師 加藤 怜奈 × 医療事務 地下 千尋 × 理学療法士 池田 晃輔

Vol 04
2021年 春号

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院
広報誌「むさし」

MUSASHI
Vol.4・2021年 春号

医療法人 田中会
武蔵ヶ丘病院

<http://musashigaoka.tanakakai.com/>

〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1
TEL 096-339-1161(代表) FAX 096-339-4717

武蔵ヶ丘病院 検索



外来予約専用ダイヤル

外来受診の予約・変更等は
こちらにお電話ください **☎ 096-339-1155**

ご予約は定期受診の方が対象です。初診の患者様はご予約が出来ません（予約制の診療科は除く）。尚、当日のご予約も出来ませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

目次 CONTENTS

P.3 接種の前におきたい **新型コロナウイルスワクチン接種**

P.9 クロストーク
職員と職員が語り合う。『CROSS TALK』

第3回『入職2年目職員』
看護部 看護師 加藤 怜奈
医事課 医療事務 地下 千尋
リハビリテーション部 理学療法士 池田 晃輔

P.11 医療法人田中会が運営する施設を紹介
メディカルフィットネス **SINKA GYM** シンカジム

P.13 **NEWS** 新入職医師の紹介

総合診療科/外科 竹内 正昭 医師
総合診療科/外科 緒方 健一 医師
総合診療科/神経内科 天野 朋子 医師

BOOK 今日の一冊

リハビリテーション部 理学療法士 坂上 愛

MUSIC 超個人的ベストアルバム

リハビリテーション部 理学療法士 渡辺 芹香

COLUMN 職員でつなぐ、連載コラム

『引越し先』事務部 総務課 安藤 真菜美

今号の表紙



3月中旬、
春の訪れとともに心温まるコンサートを披露してくれた
「芸術の都ACTくま100」の皆様。
当院に響きわたる美しい音色と歌声は、
私たち職員をはじめ、患者さんの心を癒し、
そして笑顔にしてくれました。
音楽ってやっぱりいいですね。
素敵なひと時をありがとうございました。



今回、紹介したのは

芸術の都ACTくま100

震災直後、「くまもと音楽復興支援100人委員会」を発足し、音楽による支援や活動を実施。昨年より名称を「芸術の都ACTくま100」に改め、被災地や病院、施設等を巡って、熊本を元気にするためのコンサートを開催されています。

お問い合わせ先：芸術の都ACTくま100 / TEL.096-227-6666

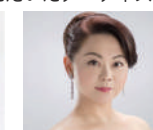
<演奏・歌声を披露していただいたアーティストのご紹介>



サクソフォン
山崎 明



ピアノ
光永 育



ソプラノ
福嶋 由記



ピアノ
藤本 史子

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院
広報誌「むさし」

MUSASHI

2021年 春号

地域の皆様に当院をもっと知っていただきたい、好きになっていただきたいという想いから「MUSASHI」は誕生しました。年4回に分け、当院の紹介を中心に医療のことや地域のことなどを発信いたしますので、どうぞお楽しみください。

発行年月 2021年5月 / 発行 武蔵ヶ丘病院 / 院長 水流添周

(SARS-CoV-2)
新型コロナウイルスによる感染症の予防をします。

**変異株の
新型コロナウイルスに
対する効果とは？**

一般論として、ウイルスは絶えず変異をおこしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるといっわけではありません。

また、ファイザー社のワクチンでは、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつけられた、といった実験結果も発表されています。

国は承認申請がなされた新型コロナウイルスの審査に当たっては、変異株に関する情報も含め、引き続き様々な情報を収集しつつ、適切に有効性、安全性等を確認する所です。

出典：厚生労働省 HP 「新型コロナウイルス Q&A」

効果

どう効くの？

現時点では、ワクチンを受けた人の方が受けていない人よりも新型コロナウイルス感染症を発生した人が少ないとわかっています。(感染予防効果は約95%と報告されています。)

接種対象は、接種する日に16歳以上の方です。

新型コロナウイルスの接種順位

- 1 医療従事者等
- 2 高齢者
- 3 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- 4 それ以外の方

65歳以上の方
令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方

妊娠を考えている方や妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も、ワクチン接種を受けることができます。なお、国は全国民分のワクチンの数量の確保を目指していますので、順番をお待ちいただく方々にも、後から順次接種を受けていただくことができる見込みです。

**接種費用
無料**
(全額公費)

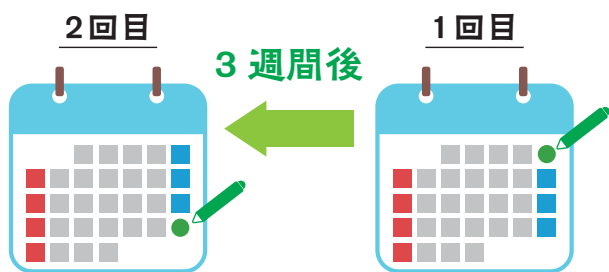
どなたでも無料で接種ができます！

接種対象

対象は？

大量のワクチンは徐々に供給が行われることとなりますので、一定の接種順位を決められて接種が行われています。

同じワクチンを3週間空けて2回接種します。



ワクチンの効果を十分得るために、同じワクチンを通常3週間空けて2回受ける必要があります。

接種後に現れた症状の種類によっては、2回目の接種を受けない方がよいこともあります。

接種後に気になる症状が現れた方は、2回目を受けるかどうかも含めてワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医にご相談ください。

接種回数

何回打つの？

接種の予約方法はお住まいの各自治体からのお知らせをご確認ください。

特集
接種の前に知っておきたい
**新型コロナウイルス
ワクチン接種**

新型コロナウイルス感染症の感染者が国内で初めて確認され、2度目の春を迎えました。

今年2月14日には、厚生労働省がアメリカの製薬会社大手ファイザー社の新型コロナウイルスが正式に薬事承認され、同月17日より医療従事者への先行接種が始まりました。

新聞・テレビ等のメディアでは、ワクチンに関する様々な情報が連日発信される中、ワクチン接種に対して不安を抱えている方もまだまだ多いことでしょう。

そこで今回の特集では、現在日本で承認されているファイザー社のワクチンとは一体どういうものなのか、さらに私たちがワクチン接種において気を付けること・かかりつけ医に相談すべきことは何かをお伝えしていきたいと思えます。

掲載している情報は2021年4月26日時点のものです。今後の研究や調査等により、内容が更新される場合がございますので、予めご了承ください。

出典：厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスについて」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) をもとに医療法人田中会武蔵ヶ丘病院が作成



当院で実施した「医療従事者等への先行接種」の様子

特徴

どういうもの？

ファイザー社の新型コロナウイルスワクチン(販売名: コミナティ®)筋注は、通常、三角筋(上腕の筋肉)に、筋肉内注射という方法で接種します。

ファイザー社の
新型コロナウイルスって



**接種当日の
注意事項**

接種前にご自宅で体温を測定し、明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、接種を受ける予定の施設にご連絡ください。

通常、上腕の三角筋に注射するため
肩を出しやすい服装
でお越しください。



安全性

副反応はあるの？

接種日当日

接種後、すぐに現れる可能性のある症状について

症状

アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、薬や食物が体に入ってから、短時間で起こることのあるアレルギー反応です。

アナフィラキシーはどのような症状がでるのか？

顔	目がかゆい／涙／顔が腫れる／くしゃみ／鼻水
口腔内	かゆい／違和感／唇が腫れる
呼吸器	声がかすれる／咳が出る／息がしにくい／ゼイゼイ、ヒューヒュー／のどや胸が締め付けられる
皮膚	発赤／かゆみ／蕁麻疹
消化器	吐き気／嘔吐／腹痛／下痢
全身	意識がない／ぐったり／尿や便をもらす

食物アレルギー 診療ガイドライン 2012

アナフィラキシー＝アナフィラキシーショックではありません！

血圧低下や意識レベルの低下(呼びかけに反応しない)を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼びます。起こることは極めてまれですが、接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、ワクチンの接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。

過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがある方へ



食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎や花粉症、蕁麻疹、アレルギー体質などがあるといった理由だけで、接種を受けられないわけではありません。また、接種するワクチンの成分に関するアレルギーのものに対するアレルギーを持つ方も接種は可能です。ただし、これまでに、薬や食品など何らかの物質で、アナフィラキシーなどを含む、重いアレルギー反応を起こしたことがある方は、接種直後に調子が悪くなったときに速やかに対応ができるよう、接種後、通常より長く(30分間)、接種会場で待機していただきます。過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがある方は、予約票にご記入いただくとともに、原因の医薬品等やその時の状況をできるだけ詳しく医師にお伝えください。アレルギーについて医療機関にかかっている場合には、接種の可否について事前に相談してください。

出典：厚生労働省 HP「新型コロナワクチン Q&A」

症状

血管迷走 神経反射

ワクチン接種に対する緊張や、強い痛みをきっかけに立ちくらみが生じたり、血の気が引いて時に気を失うことがあります。この症状は、誰にでも起こる可能性がある体の反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。倒れて怪我をしないように、背もたれのある椅子に座って様子を見てください。



接種を受けた後の注意点

ワクチンを受けた後は、15分以上は接種会場で座って様子を見てください。過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことのある方や、採血等で気分が悪くなったり、失神等を起こしたことのある方は30分ほどお待ちください。

15分以上座って様子を見る



ワクチン接種した日に注意すること



接種部位は清潔に保ってください



激しい運動は控えてください



注射した部分は強くこすらないでください



接種当日の入浴は問題ありません

ファイザー社 新型コロナワクチン「コミナティ®」添付文書より改編

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、便秘、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

- 接種直後よりも翌日に痛みを感じている方が多いです。
- これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- 疲労や関節痛、発熱など1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。



本ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医あるいはかかりつけ医にご相談ください。

接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

接種後の生活について

ワクチンを接種した後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを受けた方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、共に社会生活を営んでいくこととなります。このため、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。



ワクチン接種に関するQ&A

厚生労働省のホームページ「新型コロナワクチン」についてのQ&Aより項目を抜粋して掲載いたします。

Q. ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすれば良いですか

A. ワクチンによる発熱は接種後1〜2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子をみていただくことになります。

Q. 私は持病を持っていますが、ワクチンを接種することはできますか

A. 慢性的な病気のある方もワクチン接種をできる場合が多く、むしろ、コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが他の方よりも高いため、優先接種の対象となっている方も多くいらっしゃいます。一方、ワクチン接種は体調のよいときに受けるのが基本です。そのため、病状が悪化していたり、全身が衰弱している場合は避けた方がよいと考えられます。

Q. 私は持病を持っていますが、ワクチンを接種することはできますか

A. 慢性的な病気のある方もワクチン接種をできる場合が多く、むしろ、コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが他の方よりも高いため、優先接種の対象となっている方も多くいらっしゃいます。一方、ワクチン接種は体調のよいときに受けるのが基本です。そのため、病状が悪化していたり、全身が衰弱している場合は避けた方がよいと考えられます。



Q. ワクチンを接種することができないのはどのような人ですか

A. 一般に、左記の方は、ワクチンを受けることができません。ご自身が当てはまると思われる方は、ワクチンを受けても良いか、かかりつけ医にご相談ください。

下記に当てはまる方はワクチンを接種することができません。

- 明らかに発熱している方
明らかな発熱とは通常 37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。
 - 重い急性疾患にかかっている方
 - ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症の既往歴のある方
- ワクチンの成分**とは？
 ポリエチレングリコール (PEG) という成分のこと。化粧品や大腸検査前処置薬にも含まれています。
- 重度の過敏症**とは？
 アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。
- 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方



Q. ワクチンを受けるのに注意が必要なのはどのような人ですか

A. ワクチンを接種するに当たって注意が必要なのは左記の方です。ご自身が当てはまると思われる方は、かかりつけ医にご相談ください。



かかりつけ医にご相談ください



下記に当てはまる方はワクチンを接種するときに注意が必要です。

- 過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
- 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方
- 過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方
- 過去にけいれんを起こしたことがある方
- ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある方

また、新型コロナワクチンは筋肉内に注射することから、

- 抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害のある方は、接種後の出血に注意が必要とされています。

Q. 新型コロナウイルスに感染したことがある人は、ワクチンを受けることができますか

A. 既にコロナウイルスに感染した人も、新型コロナワクチンを受けることができます。

ただし、接種まで一定の期間をおく必要がある場合がありますので、いつから接種できるか不明な場合は、主治医にご相談ください。なお、事前に感染したかどうかを検査して確認する必要はありません。

Q. 認知症などで本人に接種意思を確認することができない場合、家族にて同意書を書いてもらっても良いですか

A. 接種には、ご本人の接種意思の確認が必要ですが、意思を確認しにくい場合は、ご家族等に協力いただき、ご本人の意思確認をお願いします。

なお、ご本人が接種を希望されているものの、何らかの理由でご本人による自署が困難な場合は、ご家族の方等に代筆していただくことは可能です。

Q. ワクチンを接種した日は、車を運転できますか

A. ワクチンを接種した後の体調が良好であれば、基本的には運転をしても問題はありません。ただし、体調に不安がある場合は運転を控えることが大切です。



新型コロナウイルスワクチン接種に関する
 当院の体制等について



当院は、新型コロナワクチンの接種可能病院です。ただし、ご予約の手続き等に関する事項は、熊本市が窓口になっておりますので、**当院へ直接予約のお申込はできません。**接種のご予約は、熊本市が開設しているコールセンターもしくは、インターネットの予約受付サイトよりお申込をお願いいたします。



世界の日常が
一変した昨年。
学生から
社会人となり、
医療従事者
としての人生が
始まった3人。
彼らが経験した
この1年は
とても貴重な
ものでした。



職員と職員が語り合う。
CROSS TALK
第3回
入職2年目職員

※撮影時のみマスクをはずしています。

今回トークをするひとたち

看護部
看護師
かとう れな
加藤 怜奈



熊本県菊陽町出身。地域包括ケア病棟に勤務し、入院患者さんへの看護業務全般を担当。趣味はアウトドア。

医事課
医療事務
じげ ちひろ
地下 千尋



熊本県熊本市出身。外来の窓口に立ち、受付業務や請求業務等を担当。趣味はオタ活。

リハビリテーション部
理学療法士
いけだ こうすけ
池田 晃輔



熊本県合志市出身。入院患者さんを中心に日常生活をする上で必要となる動作のリハビリを行います。趣味はカメラ。

大変な状況の中で、業務が始まりましたが、どんな1年でしたか？

池田 社会人1年目のプレッシャーもあり、まずは「業務内容を一生懸命覚えな」という感じでした。僕は入院患者さんへのリハビリを担当しているの、退院日が近づく、と患者さんの自宅に行き、退院後も安全に生活できるように動作確認や家屋調査を実施するんですけど、感染対策をやりながらだったので大変な時もありました。加藤さんはどうでした？

加藤 私とはかくインシデント^(※1)とアクシデント^(※2)を起さないように！って気を付けながらやっていました。分からないことは調べて、初めてのことは先輩に聞いたりそばに付いてもらいながら。感染対策も1つ1つ丁寧にしようって心がけていましたね。地下さんは？

地下 私は外来で受付業務をしているんですけど、専門学校で勉強した内容と実際の業務は違って、毎日覚えることばかりでした。あとは私も通常業務に加えて検温や健康チェックなどの感染対策業務が大変でした。

池田 業務外でも常に感染対策！という感じでしたよね。僕は帰宅したらすぐに服は洗濯して、お風呂に入るようになっていました。なるべく家族とも接しない

悩むこともあるんじゃないですか？

地下 そうですね。色んな方がいらっしやるので、皆に同じ対応ではなく一人ひとりに合った対応をしなければいけないのが大変でした。例えば、患者さんが来院して早々に深刻な顔で症状を言われた場合、どう対応すべきか判断が難しい時があって。そこは今でも難しいですね。悩んだときは看護師さんや先輩たちにすぐに聞きに聞いています。

3人の今後の目標を教えてください！

地下 私は医事課として、接遇を頑張りたいです。同じ医事課やコンシェルジュの先輩のような接遇力のある接し方を身につけていきたいですね。

加藤 私はまだまだ知らない技術も多いので積極的に先輩に聞きながら成長して、スタッフや患者さんから信頼される看護師になりたいと思います。

池田 私は技術面で足りない部分を身につけて、資格も取っていきたくいです。あとは、これから入ってくる後輩たちの優しい先輩になりたいですね^(笑)

ようにして。
加藤 うんうん。私も休日でも必ずマスクを着けて、外出は必要最低限にして、「自分がコロナにならないように」って気を付けながら生活していました。やっぱり医療従事者ですからね。
地下 私も同じです。実は私、入職前は「就職したら旅行にいっぱい行こう！」って楽しみにしていたんですよ^(笑)でもこういった状況なので、今は行きたくない気持ちを抑えて我慢しています。医療従事者になったからですね。

「入職して良かった」と感じることは？
加藤 スタッフの皆が優しいところですね。医事課はもちろん、外来の看護師さんも優しいです。あとは、働きながら資格が取れる「資格取得支援制度」が魅力的だと思います。取りたい資格があるので、今後頑張りたいなと。加藤さんはどうですか？

池田 以前患者さんから「あなたはこの職業向いているよ」や「あなたがいない時は寂しい」「昨日いなかったね」と言われたことがあるんですけど、患者さんが私のことをしっかり覚えてくれたのが嬉しかったですね。看護師になって良かったなって思いました。今後はもっと患者さんと関わって、良い関係

性を築いていきたいです。
池田 それは嬉しいですね。僕はリハビリの技術を学べる以外にも、研究もできる環境がここにはあるのが魅力だと思います。先輩方にも様々な場面でアドバイスをいただけるので、色んな知識や考え方を学べます。僕が失敗したときも失敗したからダメではなく、失敗したから次どうすればいいかを助言していただけるので、いつも有難いです。

仕事で悩んだこと、そこから学んだことって？
加藤 自分の1日のスケジュールを組むのが大変でした。重症患者も多い中で優先順位を常に考えて動かないと、患者さんに負担をかける場合もあるので、いつも患者さんのことを考えながら行動しています。池田君は？

池田 僕が悩んだのは、リハビリをする上で患者さんの本来の力を引き出すにはどうすればいいかという部分ですね。僕たちの技術ももちろん必要ですけど、患者さんが前向きにリハビリを頑張れるようにするためには、患者さんの立場に立つて思いやりのある接し方や話し方をするのが大事なんだと思いました。地下さんは外来にいるから毎日色々な患者さんと接しますよね？対応で

用語の説明

(※1)インシデント…日常診療の現場で、危険行為があったが、人的損傷または物的損傷には至らなかった事象。
(※2)アクシデント…人的または物的に何らかの損傷が発生した事象。過失の有無は関係ない。



シンカジム
メディカルフィットネス SINKA GYM

疲れやすくなった
歩くスピードが遅くなった
などといった
自粛による運動不足を解消！
自宅でも出来るトレーニング
ふらつく場合は、手すりやテーブル等に掴まって実施してください。
また、痛みが出る場合は、痛みが出ない範囲で実施してください。

かかと上げ

10回 × 3セット

そのままの状態
かかとを上げて、
3秒キープ

ココに効く

椅子の後ろに立ち、
両手を背もたれに置く

テーブルまたは壁に
手を置いてOK

ふくらはぎの
筋肉に効果的！

太もも上げ

左右10回 × 3セット

ココに効く

椅子の背もたれに
片手を置き、
背筋をしっかりと
伸ばして立つ

片足を上げて、
3秒キープ

足の付け根の
筋肉に効果的！

起立着座

10回 × 3セット

ココに効く

上半身を
しっかりと
前方に傾ける

椅子に座り、
足の位置を
膝関節を直角に
曲げたところへ

お尻・太ももの
筋肉に効果的！

腕上げ

10回 × 3セット

ココに効く

胸は開いた状態に

背筋をしっかりと
伸ばし、両腕を
天井に向かって
真っ直ぐ上げる

500mlペットボトル
(水入り)を両手に
1本ずつ持ち、
肩の上あたりに
手を持ってくる

重い場合は、中の水
を減らしてください

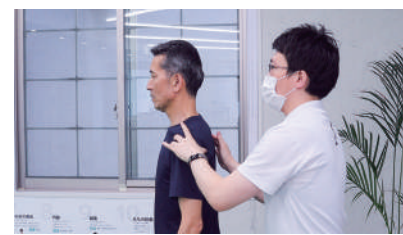
背中・肩周りの
筋肉に効果的！

人生100年時代と言われる昨今、
年齢を重ねてもやりたいことを
実現するには、健康な体が何よ
り大切。とは言え、いつまでも
健康でいるためにはどんな運動
が自分に合っているのか、まず
何から始めればいいのか、分か
らない方が多いはず。そこで当
法人では、昨年1月、熊本中心
市街地の辛島町電停そばにメデ
ィカルフィットネスSINKA
GYM(シンカジム)を開設。
医療現場で活躍してきた理学療
法士、作業療法士、管理栄養士
が中心となり、運動・食事の指
導を通して健康な体づくりをサ
ポートいたします。

いつでも運動
いつまでも健康
100年生きぬく
カラダづくり

医療国家資格を有したトレーナーが
オーダーメイドの運動プログラムを提供
セミパーソナルトレーニング

医療機器、AIを駆使して
一人ひとりのカラダを徹底分析



リハビリの視点からアドバイスする
目的別トレーニング



医療用測定機器を用いた
メディカルチェック



トレーニング前後に寛げる
リラクゼーションスペース



AI搭載サーキットトレーニング
milon-ミロン-



基本料金 入会金0円 (税込) お得な割引も! まずはお試し! /
● 一般会員 月額12,000円 紹介割 家族割
● シニア会員(満65歳以上) 月額10,000円
体験会 随時開催

TEL.096-328-3200

営業時間/火~金13:00~21:30、土・祝10:00~18:30(月曜・日曜定休)
熊本市中央区新市街7-17 くまもと令和クリニック4F(旧 田中耳鼻咽喉科)
※ 駐車場は平日13時~18時利用可(木曜・土曜・祝日は利用できません)
台数に限りがありますので、満車時は近隣のコインPをご利用ください。

