

こぶしの花だより

新型コロナウイルス

COVID-19 について

大牟田保養院 院長 村田 浩

現在、大牟田市でも徐々に感染が広がっている状況ですが、上記に記載した「COVID-19」とは、2019 年に発生した新型コロナウイルス感染症のことで、SARS-CoV-2 と呼ばれるウイルスにより発症します。（旧来のコロナウイルスは風邪の原因の一つで、冬季に子どもの間で流行します）

一般的には飛沫感染、接触感染で広がっていきます。感染者の飛沫（咳など）と一緒にウイルスが放出され、他の方が口や鼻などから吸い込んで感染したり、ウイルスが付着した手で口や鼻を触ると粘膜から感染したりします。

症状は風邪やインフルエンザと類似していますが、高齢者や基礎疾患のある方（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、がん、心疾患、糖尿病など）は重篤化しやすいとされています。

対策としては、1) **密閉・密集・密接を避ける** 2) **安全な距離を保つ**

3) **こまめに手を洗う** 4) **室内換気と咳エチケット（マスクの着用など）**を行います。

くまモンと一緒に適切な行動を続け、明るく元気に冬を乗り越えましょう。



くっつかないモン



手を洗うモン



換気をするモン

病棟のご紹介（5病棟精神科療養病棟）



5病棟では患者さんへの治療の一環として、特色ある活動を積極的に取り入れています。その中の一つに園芸活動があります。主に作業療法士、看護師、精神保健福祉士の3職種が共同し、活動を実施しています。

参加される患者さんは入院中の患者さんのみならず、当病棟を退院された患者さんも外来作業療法の一環として継続参加されています。約10年前に、整地されていない病院の敷地内の土地を職員や患者さん達と協

力しながら一から開拓してきました。土地の広さや場所などの問題もあり、作付け出来る農作物の量や種類も限られていますが、農作物の他にも観賞用の花などを植え、「食べて楽しむ・見て楽しむ」を理念に毎回楽しく活動しています。

今回は、令和2年11月上旬に収穫したサツマ芋を使って《天ぷら》と《揚げない大学芋》を園芸活動に参加される患者さん達と一緒に作りました。毎年、サツマ芋の天ぷらは患者さん達からの評判も良く、今回も皆で楽しく・美味しく食べることができました。

新型コロナウイルスの影響で制限され、不自由な活動となっていますが、以前の様な当たり前の生活を取り戻せることを願っています。



栄養科・管理栄養士より

昨年から、「新型コロナウイルス」という目に見えない、とても厄介なウイルスの発生により、私たちの生活は変わってしまいました。

当院でも毎年恒例の「心と体の健康教室」（5月）、「敬老会」（9月）や「秋の宴」（11月）など、栄養科が関わる病院のイベントも全て中止となりました。

人と人との共存関係の中での感染予防で、戸惑いながら過ごした 2020 年だったのではないのでしょうか？ と同時に Web での研修会、遠隔地の方とのリモート飲み会などの時間の共有は新しい面の発見でもありました。

管理栄養士という職業柄か、私は人は食べているとき、ほぼ笑顔ではないかと感じています。美味しい食事を元気に頂くことができる喜び、身体が軽やかに心も元気に過ごせることが一番の幸せではないでしょうか。健康や食事について沢山の情報が巷に溢れていますが、その中からぜひ自分に合う食事摂取や生活サイクル・睡眠・運動を取り入れて、にこやかで健やかな日常生活を送りたいものですね。

コロナ感染対策として、免疫力 UP に係るビタミン D の摂取が有効です。

ビタミン D は、青魚に多く含まれています。1 日の必要量の目安は、鯖であれば 120g、鰯で 40g、鰹であれば 50g、キノコ類の舞茸 75g エリンギ 180g、きくらげ 65g 程の摂取となります（きくらげの 65g は少し大変ですが、少し意識して取り組んでみて下さい）。ただし、サプリメント併用の方は 1 日の摂取上限値にご注意下さい。



また、1 時間ほど日光を浴びる事が有効とされています。冬場ですが、暖かい日には是非屋外に出て散歩されることなどをお勧めします。



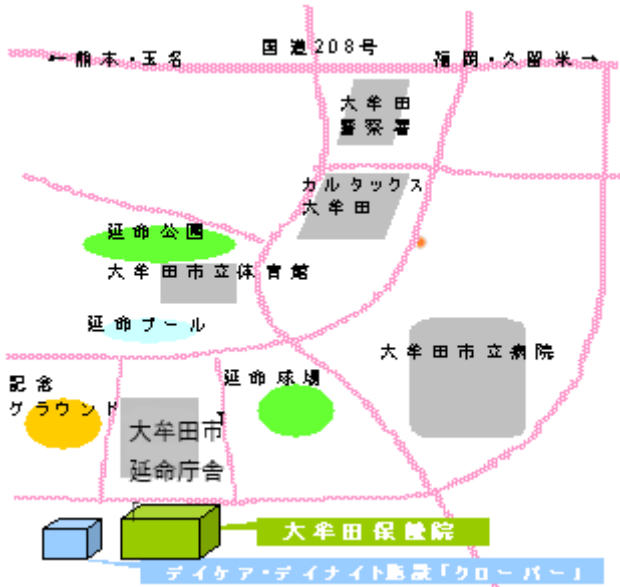
まだまだ寒い日が続くこの季節には、鍋物で沢山の野菜、きのこ、鰯のすり身などで上手にビタミン D を摂取し、温かいお鍋で体温を上げて血液循環を意識し、新型コロナウイルスに負けないように過ごしましょう!!

まだまだ先の見えない状況ですが、又、沢山の皆様と栄養の話を通じて楽しい時間を過ごせる日が、1 日も早く戻ることを祈っています。

当院までのアクセス

外来担当医

令和3年1月1日現在



* 西鉄バスで大牟田市立病院下車し、徒歩で約5分。

* JR、西鉄「大牟田駅」より徒歩で約15分。車で約5分。

信和会関連施設



大牟田保養院（精神科・心療内科・老年精神科・内科）

認知症治療病棟 けやき

精神科訪問看護

精神科デイケア・デナイトケア施設 クローバー

介護老人保健施設 はなぞの

居宅介護支援事業所 はなぞの

訪問介護事業所 はなぞの

訪問看護ステーション はなぞの

通所リハビリテーション はなぞの

訪問リハビリテーション はなぞの

小規模多機能型居宅介護 花ごよみ

介護予防拠点地域交流施設 いこい

	精神科	内科
月	村田・犬塚	—
火	蓮澤・三重野・生嶋	久保田
水	蓮澤・村田	久保田
木	蓮澤・村田	—
金	三重野・犬塚	久保田
土	—	久保田

※初めて受診される方は、事前に当院外来までお電話下さい。

（受付時間、診療時間、その他各種検査の実施日は、曜日によって異なります。☎0944-52-3012）

大牟田保養院理念

「私たちは、医療の質の向上と信頼される病院づくりを目指しています」

— 7つの基本方針 —

1. 誠実、共感、信頼を基本に、心の通うあたたかい病院を目指します。
2. 地域住民の「こころの健康」を守ることにより、心豊かに安心して暮らすことのできる社会づくりに貢献します。
3. 高い技術力と高品質の医療を提供します。
4. わかりやすい説明と同意のもと、安全で効率的な医療を提供します。
5. 関係機関との連携を深め、地域医療の向上に努めます。
6. 職員の教育・研修を積極的に行い、資質の向上に努めます。
7. 職員が十分に能力を発揮でき、充実した人生が送れる職場環境づくりに努めます。

— 7つの行動指針 —

1. 患者さんの喜びを自分の喜びとします。
2. 患者さんの問題を自分のものとして受け止め、真摯に対応します。
3. 地域の方に支えられてこそ、病院が存続すると思えます。
4. 患者さんのプライバシーとセキュリティを守ります。
5. 清潔さを保ち、安全で事故のない環境を築きます。
6. 新しいことへチャレンジし、仕事を通して自分を高めます。
7. 絶えず学び、成長し続けます。

編集後記

2020年は当院の地域向け行事の「心と体の健康教室」「ふれあいカフェ」「秋の宴」などのイベントが全て中止となりましたが、2021年春頃にはワクチン接種も可能となる見込みとなり、コロナ禍の状況ながら明るい兆しもあります。＜新しい生活様式＞は今後も続きますが、「心」の健康のことを考えることも大切です。感染対策に配慮し個人か小人数で出来ることで例えば、大きな声で笑うこと、美味しい物を食べること、散歩等ちょっとした運動をする…などして心を潤わせ、「すき間時間に気軽に、楽しく続けられること」を、この機会に何か考えてみるのは如何でしょうか？（広報委員）