

えかお

秋
2020

令和2年10月1日発行

特集：**いま、新型コロナウイルス感染症に
負けない健康づくり!**



Topics

- ◎新型コロナウイルス第2波への対応
- ◎新型コロナウイルス感染症 Q&A
- ◎フレイル予防のススメ
- ◎新病院建設

Masahiko Nakamura



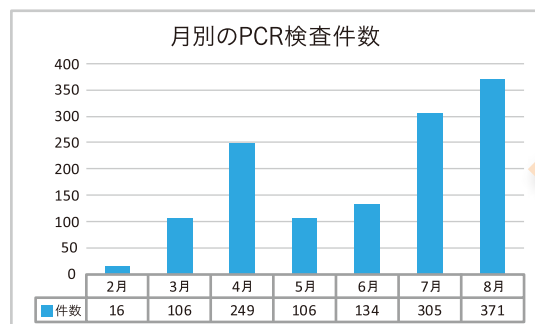
新型コロナ感染症第2波への対応

病院長 中村雅彦

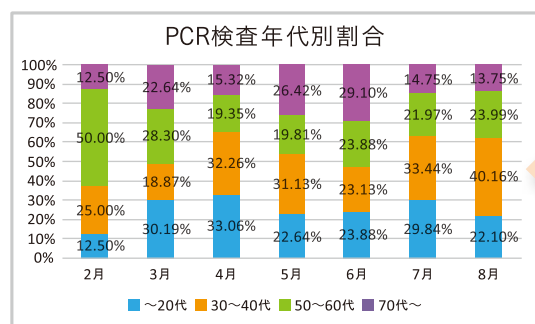
2月下旬から3ヶ月続いた第1波で、松本広域医療圏では12名の患者発生がありました。7月から始まった第2波では、すでに19名と第1波を上回っています(8月末時点)。

第2波は若者が中心で軽症者が多いのが特徴です。しかし感染がひとたび高齢者や基礎疾患のある方に波及すると一挙に重症化が進みます。また、クラスターの発生により、医療環境は一変しひっ迫します。一方、感染症に対する研究が進み、重症化の要因となる免疫の暴走や血栓症等についても治療が可能となりました。また、遺伝子(PCR、LAMP)、抗原検査など検査能力も第1波と比較し、数倍に向上しています。

これから気温が下がり乾燥してくると呼吸器感染に罹患しやすくなります。インフルエンザ以外にも、肺炎には肺炎球菌やマイコプラズマといった細菌によるものがあり冬に流行します。発熱患者が増えることが想定され、今までの発熱外来の運用と、診断手順について院内で見直しを進めています。これらの対策とともに、感染症について正しい知識を持つことが、正しい予防につながると考えていますので、市民の皆様も十分にご注意いただければと思います。

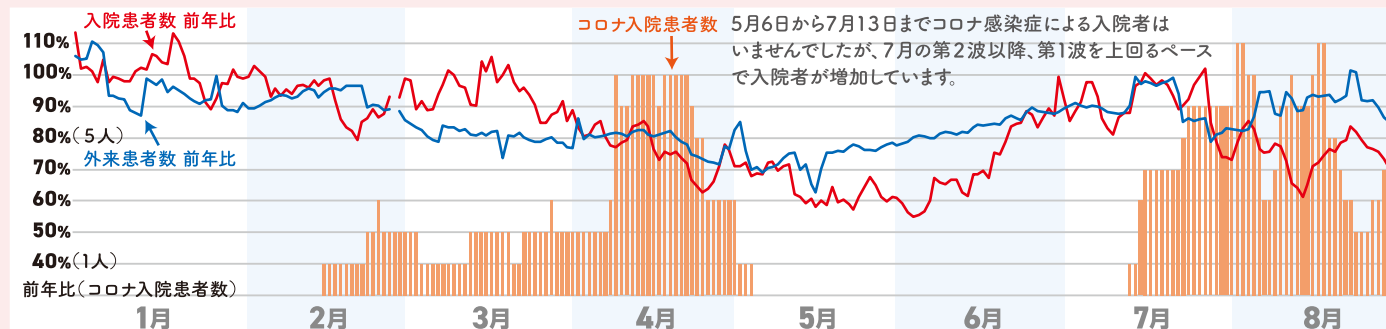


7月以降の第2波では、PCR検査数が飛躍的に増加しています。



7月以降の第2波ではPCR検査の若い世代の割合が増えています。

松本市立病院、新型コロナ 対応の軌跡(7・8月)



7月

- 2 院内研修(学生)受入を中止
- 7 職員行動制限再開
- 9 病棟面会制限再開
- 14 立ち会い分焼中止
- 16 13例目の感染者入院(第2波...1例目)
- 17 14・15例目の感染者入院(第2波...2・3例目)
- 18 抗原検査開始(イムノクロマト法)
- 20 16例目の感染者入院(第2波...4例目)
- 22 職員移動制限を強化(移動時は事前届出)
- 23 職員行動自粛18都道府県
- 24 感染管理区域パターンB(変則)へ移行
- 25 17例目の感染者入院(第2波...5例目)
- 27 18例目の感染者入院(第2波...6例目)
- 28 19・20例目の感染者入院(第2波...7・8例目)
- 29 17例目の感染者入院(第2波...5例目)
- 29 21・22例目の感染者入院(第2波...9・10例目)

8月

- 1 院内研修(学生)受入を中止
- 3 23・24例目の感染者入院(第2波...11・12例目)
- 4 北信・上田・佐久の3広域圏をレベル3に引き上げ
- 7 感染管理区域パターンB(変則)からパターンBに変更
- 10 職員行動制限再開
- 11 職員行動制限再開
- 12 25例目の感染者入院(第2波...13例目)
- 13 26・27例目の感染者入院(第2波...14・15例目)
- 17 大北医療圏を警戒レベル3に引き上げ
- 18 28例目の感染者入院(第2波...16例目)
- 18 29例目の感染者入院(第2波...17例目)
- 18 30例目の感染者入院(第2波...18例目)
- 19 6月末に休止した「PCRセンター」が再開
- 25 北信・佐久医療圏の警戒レベルが2に引き下げ
- 27 感染管理区域を第2波用(変則パターンB)に変更
- 28 佐久および長野圏の警戒レベルが3に引き上げ
- 29 大北医療圏の警戒レベルが2に引き下げ
- 30 31例目の感染者入院(第2波...19例目)

※クルーズ船の受入1名は除く

感染症対策本部より

新型コロナウイルス感染症 Q&A「今わかっていること、気をつけたいこと」(8月末時点)

Q. 新型コロナウイルスの特徴は?年齢による違いはありますか?

- A ● 感染した人の8割は軽症から無症状です。50歳以下の若い方の症状は軽いことが多いです。
- 70歳以上の方や喫煙者、持病がある人は重症化しやすく、命に関わることもあります。
- 症状がほとんどない、あるいは軽い時期から感染力があり急速に広がります。



Q. 無症状の人から感染することはありますか?

- A ● 無症状の人からも感染します。
- 感染の45%が発症前の人から、40%は症状のある人から、10%はドアノブなどの接触面を介して、5%が無症状者からの感染といわれています。
- 感染者のうち、8割は誰にも感染させません。2割の人から感染が広がります。

Q. なにを気をつけたいですか?

- A ● 「3密」を避ける。手洗い、うがいをする。
- 熱やせきの症状がある時は出歩かない。
- 大人数での会食を控える。
- 同居の家族以外の人と一緒にいるときは、マスクの着用を努める。
- ★ マスクの着用は、感染を広げないようにするためのものです。

Q. どういう場所で感染しますか?

- A ● 家庭や職場、複数人との会食(会食クラスター)、接待を伴う飲食店など「3密状態」で起きます。

Q. いつ感染しやすいですか?

- A ● 感染者が最も人にうつしやすい時期(ウイルス排出量のピーク)は、発症2日前から前日にかけてです。
- 発症後7~10日程度まで感染力があります。

これからは、新型コロナと共存していくこととなります。治療薬やワクチンが開発されるまでにはまだ時間がかかります。今できることは、自分の行動を変えることだけです。自分と、自分の周りの大切な人を守るため、まずはできることから始めて、皆でこの試練を乗り越えていきましょう!

市立病院の魅力!

健康管理室

健康管理室は、医師・保健師・看護師・管理栄養士・事務が協力して主に人間ドックと健康診断を実施しています。ほかにも、健康診断書の作成・予防接種・特定保健指導といった予防分野全般を担っています。

「安心・安全に満足いただける人間ドック・健康診断の提供」を心がけ、早期発見・予防・健康増進を目指して、地域に貢献できるよう日々努力しています。年に1度はご自身の健康チェックのために市立病院で検査を受けましょう!



コロナに負けないぞ!



市立病院のポイント

(1) 感染対策もバッチリ! (2) 親切丁寧! (3) 受診後の外来フォローも充実!

● 受診時間調整で密を回避 ● しっかり事前チェック

新型コロナウイルス遺伝子検査(自費)を実施しています!

要予約

海外渡航や県外への移動のための陰性証明書発行を目的とした、新型コロナウイルス遺伝子検査を自費で受け付けています。また、全国的な感染状況の変化によって個人的に検査を希望される方も増えており、ご要望にお応えできるよう実施体制を整備しています。

検査	30,000円
医療診察	3,000円
陰性証明書・診断書	各5,000円

料金(税別)

重要

※2週間以内に症状(発熱・咳・嗅覚味覚障害等)があった方は発熱外来へご相談ください。
※県外から移動される場合は、移動元の都道府県で検査をお受けください。

【お問い合わせ】健康管理室
☎0263-92-7106

特集: いま、新型コロナ感染症に 負けない健康づくり!

フレイル予防のススメ!

-今からでも遅くない!健康寿命を延ばそう!-

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。自立した生活を送れる期間「健康寿命」と大きく関わりがあります。フレイルという概念、チェックポイント、予防方法を紹介します。

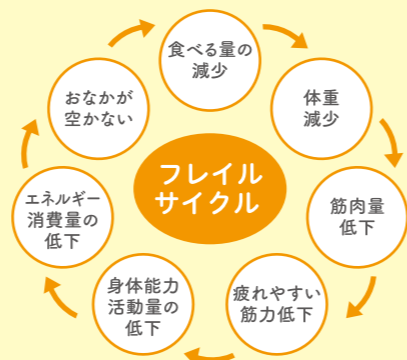
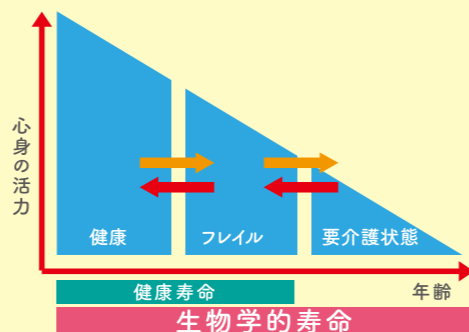


「フレイルって何?」

加齢により心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高まっている状態のことです。

フレイルには筋肉の減少や食事がムセるといった身体的側面、記憶力の低下や、やる気が起きないといった精神的側面、閉じこもりがちになることや他者との交流を避けるといった社会的側面の3つの側面があり、これらは互いに影響し合っておりさらにフレイルが進んでいくという悪循環を引き起こします。

フレイルになると、健常者と比較して、転倒しやすくなったり、日常生活動作の自立度の悪化等が生じやすくなるといわれています。



重要なのは、フレイルになってしまっても適切な心身のケアをしっかり行っていけば「再び健康な状態へと戻ることができる」ということです。そのためフレイルを認識し、フレイル予防や早期発見が重要です。

「簡単フレイルチェック!」

- 身体**
 - 半年以内に、意図せず2kg以上の体重減少がある。
 - 軽い運動や体操またはスポーツ、畑仕事などを週1度もしていない。
- 栄養**
 - 食事の際、かみにくいことやムセることがある。
 - 一日3食食べないことがある。
- 社会**
 - 同居の家族以外の方との交流が週に一度もない。
 - わけもなく疲れたような感じがする。
- 認知**
 - 日付が思い出せないことがある。

ひとつでも思い当たる方は要チェック!でも大丈夫!明日からフレイル予防を心がけましょう!!

「フレイルに負けない予防をするためには!」

栄養

高齢者は積極的なエネルギー摂取を!

後期高齢者はフレイル・サルコペニア予防に「低栄養予防・対策」が必要!

※持病をお持ちの方は主治医に確認下さい。

年齢別の課題	50 55 60 65 70 75 80 85 90
年齢別の課題	過栄養、メタボ予防 → 過栄養・低栄養個別対応 → 低栄養、フレイル予防
目的	生活習慣病予防 ← → フレイル・サルコペニア予防
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限 → ギアチェンジ → 適切なエネルギー 高タンパク質・高ビタミンD

しっかりと摂取したい栄養素

タンパク質
機能 ①身体を動かすエネルギー ②筋肉を合成する
多く含む食品…肉、魚、卵、大豆製品等

ビタミンD
機能 ①筋肉や骨に必要な栄養素の運搬を担う
多く含む食品…鮭、さんま、じゃこ等

栄養のバランスよい食事(一汁三菜)

副菜 野菜・キノコ類・海藻等	主菜 魚・肉・大豆製品
主食 ご飯・麺・パン等	副菜・汁物 野菜・キノコ類等 + α 乳製品・果物等

NOT孤食!

食べることには、「生きがい」や「楽しみ」の意義があります。「楽しくおいしい食事で心と身体の栄養を蓄えよう!」



身体活動 おすすめな運動!



全身運動

- 踵上げ ○片脚立位
- スクワット ○ストレッチング

散歩(有酸素運動)

- 目標1日5000歩以上 (Yuki A et al, J Am Med Dir Assoc, 2019)

次回、冬号にてフレイル予防の運動に関して紹介したいと思います!

社会参加

就労・余暇活動・ボランティアに積極的に出かけましょう!

閉じこもり・社会的孤立予防

フレイル予防体操

当院のリハビリスタッフで作成しました! **YouTube**にて全身運動や脳トレ体操を紹介しています。楽しみながら、是非一緒に行ってみて下さい!

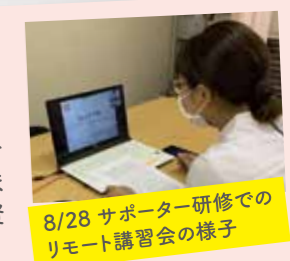


ポチッ! / 松本市立病院 検査



松本市健康づくり課と連携しています!

2020年度から後期高齢者医療制度の健康診査で、フレイル状態のチェックが始まりました。来年度から松本市もフレイル予防に向けてフレイルチェックが開始される予定になっています。今年度、松本市では地域の体力づくりサポーターの育成や、モデル事業を進めています。当院のフレイル予防チームも体力づくりサポーターへの研修や資料作成に参加させて頂きました。



8/28 サポーター研修でのリモート講習会の様子

いま、新型コロナウイルス感染症に
負けない健康づくり!

健康づくりプロジェクト

2019年度、松本市立病院で発足したプロジェクトチーム
今回は、チームリーダーたちにお話を聞きました。



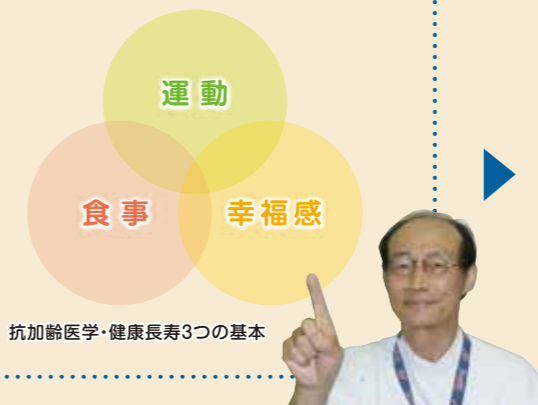
プロジェクトリーダー
澤木 章二

プロジェクト発足の経緯は?

当院は今までも生活習慣病予防教室や出前講座などを通じ、地域の方々に向け健康づくり活動をしてきました。地域包括ケアシステムが構築され、年齢を重ねてもお互いを支え合いながら地域で暮らしていけるよう活動が行われています。また、国では2040年を目処に健康寿命延伸プランを進め、健康寿命を現在より3年以上延ばすことを目標としています。病院の役割として、病気の治療だけでなく、皆様が健康で暮らしていくために病気を予防し、たとえ病気になったとしても元気で暮らしていけるように支える活動が求められています。これを実践するため、抗加齢医学(アンチエイジング医学)を学び、日常の医療のなかで展開していけないかと皆で考え発足しました。

プロジェクトの目標

抗加齢医学の3つの基本である、「**運動**」、「**食事**」、「**幸福感**」を軸に、2040年を展望した**健康寿命延伸プラン**に沿う形で、以下の4本の柱を目標に掲げて活動を行っていきます。



抗加齢医学・健康長寿3つの基本

今後の展望

健康寿命延伸都市を掲げてきた松本市の活動と連携をとりつつ、健康づくりを通じた地域作りに貢献していけたらと思います。病院内でプロジェクトを拡げ、職員ひとりひとりが健康づくりの地域へのアンバサダー(伝道師)として活動していければと思います。また新型コロナウイルス感染症の流行が続いているなか、フレイル予防のための運動や食事の指導でお役に立てることがあると思います。また感染症に負けない体作りはまさに抗加齢医学の実践です。この意味でも皆様のお役に立てればと思っています。今後も出前講座などのほか、広報誌や病院ホームページ、動画配信サイト等を利用して様々な情報を発信していきます。是非松本市立病院健康づくりプロジェクトにご期待下さい。

~1の柱~ フレイル・サルコペニア予防



リハビリテーション科: 中村 慶佑

近年、国内外において健康寿命を延伸するためには、加齢とともに心身の機能が低下してくる「フレイル」の予防が重要であることが示されてきました。このチームでは、院内の入院患者様のみならず松本市民の皆様の「フレイル予防」という観点から、心と身体が少しでも元気になるような取り組みを実践していきたいと考えています。今年度の上半期には、「室内でできる簡単エクササイズ」「脳トレ体操」の動画をYouTubeの松本市立病院健康づくりプロジェクト公式チャンネルに掲載しました。今後は、院内の患者様のフレイル評価と対策、さらに新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑みながら、松本市と連携し松本市民の皆様のフレイル予防の研修会や健診などを計画していきたいと考えております。

健康寿命延伸プラン

厚生労働省 令和元年6月

2040年までに
健康寿命を3年以上
延伸!

- ①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成
- ②疾病予防・重症化予防
- ③介護予防・フレイル対策・認知症予防

地域の健康を支える
4本の柱

~2の柱~ 糖尿病性腎症・慢性腎臓病重症化予防



腎・透析センター: 木村 順子

生活習慣は、生きていく過程で何気なく身につけていく習慣です。糖尿病や慢性腎臓病は、ある生活習慣が原因で身体に悪影響がおこってしまった状態のことです。年齢を重ねるにつれ内臓機能も歳をとっていきます。私たちは地域の皆さまの健康な日常生活を守るため「健康講座や糖尿病、腎臓病教室」の企画、開催と治療継続支援、そして近隣の病院、診療所と連携して、地域ぐるみでの重症化予防に向けた活動を行っていきたく考えています。

~3の柱~ 若い世代から高齢者までの疾病予防



栄養科: 清沢 幸江

このチームは「がんを含む生活習慣病・骨粗鬆症・老害予防・睡眠教育」について地域の皆さまに必要な栄養素を体内に取り込むことの大切さを伝えながら、若い世代から高齢のみなさまへ、食事を通しての疾病予防の提案をしたいと考えています。定期的な生活習慣病予防研修などを企画して、地域のみなさまが困っていることなど、気軽に相談できる機会を持ちたいと考えます。

~4の柱~ 職員の健康増進



健康管理室: 岩田 麻美

地域の皆さまに元気をお届けするためには、病院全体が活気ある職場であることが欠かせません。私たちは、日々の業務の疲れを溜めずに活気ある職場になるよう、質の良い睡眠を目指した睡眠研修会や、仮眠室環境調整を企画して取り組んでいます。今後は、リフレッシュも兼ねた運動で健康増進につながる企画を考えています。



整形外科
清水 昌幸

糖尿病内科
佐藤 吉彦

循環器内科
澤木 章二

腎臓内科
赤穂 伸二

麻酔科
小林 幹夫

市立病院の **えがおさん** 今回はイケメンDrを紹介します!
※()内は自分を何かにとたとえ

今年は松本ぼんぼんで全力を尽くすことができます。ほとんど自粛のため、体脂肪が増えがちです。



診療部長
さとう よしひこ
佐藤 吉彦(たぬき)
専門分野:糖尿病内科・
内分泌内科

出身:山梨県甲府市
趣味:カラオケ、
ダンス、ゴルフ等



7月より信州大学から
赴任してきました新津です。
アットホームな環境で
親しみを感じております。
地域の方々に少しでもお力に
なれるよう日々精進して参ります。



オススメの
お店は
どこですか?



にいづ ふみかず
新津 文和(ごりら)
専門分野:整形外科
出身:東京
趣味:ラーメン巡り

今年はリモートぼんぼんに
参加されていましたね。
また、華麗なダンスを披露
してください!



Kiyoshi Kitano



市立病院移転建設 ～次世代型新病院を目指して～

病院事業管理者 北野喜良

当院の「新型コロナウイルス感染症」診療に対して、多くの市民の皆さまから応援や励ましをいただき誠にありがとうございます。この場を借りて感謝申し上げます。

さて、市立病院建設事業を今年の6月から再開しています。再開できましたのは、令和元年度に大幅に経営改善をすることができたことと、臥雲市長が病院建設事業再開を松本市議会に提案して了承されたことによります。

それに伴い院内では建設プロジェクトチームを立ち上げ、松本広域圏で唯一の公立病院としての役割、診療機能、病院規模、建設場所、将来を見据えたあるべき姿を検討しています。「どんな病院にしたいか(するか)」全職員から意見・考えを聞いて集約・発表・議論し、地域のニーズに合った「次世代型新病院」を目指しています。その一方で、市長部局側では「松本市立病院建設専門委員会」を設置して第三者の視点から新病院に関する検討を行っています。院内での検討結果と専門者の意見を突合して、最終的に「病院建設基本構想(計画)」を今年度内にまとめていく予定です。

建設候補地については、現在、波田中央運動公園と波田保健福祉センター周辺の2箇所に絞り込まれています。さらに比較検討・協議し、今年度内に決定する予定です。

市立病院は、新型コロナ感染と闘いながら、経営改革を行いつつ、新病院建設を押し進めていきます。皆さまのますますのご支援・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

新病院建設にかかる主な経過

- H28.3 「松本市立病院整備のあり方に関する将来構想」を策定
- H29.1 宮地エンジニアリング(株)工場跡地を建設候補地に選定
- H30.3 新病院建設基本計画の策定
 - 7 前市長から、抜本的に経営改革に取り組むように指示
 - 8 現病院の経営改革を最優先に取り組むため、基本設計を次年度以降に延期
- R2 .3 宮地エンジニアリング(株)工場跡地の売買に関する協議を終了
- 6 市長が市立病院建設事業の再開を表明

2020年10月1日発行
発行 松本市立病院 長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
発行所 広報委員会
制作 株式会社 日本広告



おしらせ

病院祭中止のお知らせ

毎年開催しておりました松本市立病院「病院祭」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止と参加される皆様の健康・安全面を考慮し中止とさせていただきます。開催を楽しみにしておられた方々、ご協力を頂いておりました方々におかれましては、大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

<https://www.hp-hata.com>

