

# かし和



2021年1月  
 <第31号>  
 柏市立柏病院  
 【住所】柏市布施1-3  
 【電話】04-7134-2000

## ～コロナ蔓延下のお正月～

皆様はどのようなお正月をお過ごしになられたでしょうか。寒さは辛いとはいえ、関東の冬は美しいと思います。空気は清澄できりっと張りつめており朝の富士山も東京の夜景も遠くまではっきり見ることができます。

しかし今年は新型コロナの影響で、遠出はできず、家族・親戚にも会えず、寂しい思いをされた方も多いのではないのでしょうか。

当院では昨年11月28日院内で新型コロナが発生し、多くの入院患者さんと職員で感染が判明しました。最初の感染元は不明ですが、新型コロナウィルスの潜伏期間は1日から14日程度と言われており、11月28日の前日から14日位前に院内へウィルスが入ったものと思われます。

PCR検査は有効ですが、その時点のウィルスが多いか否かの状態しか示してくれず、感染初期だと陰性になってしまいます。一斉PCR検査で陰性だった患者さんが、3日後に発熱しPCR陽性になったこともありました。

コロナに感染された患者さんには、大変ご迷惑をおかけしました。入院や手術を予定していた患者さんには、入院や手術の延期をお願いしました。濃厚接触が疑われる患者さんには、経過観察のため入院延長をお願いしました。外来診療は予約患者さんのみに制限したため、急に具合が悪くなった方は他院にお願いするしかなく、大変ご迷惑をおかけしました。誠に申し訳ありません。

身長150cmの人間を直径12,700kmの地球の大きさに拡大したとすると、直径100nmの新型コロナウィルスは80cm位のビーチボールの大きさになります。人間の細胞はおおよそ東京ドームの大きさです。地球に降ってきたビーチボールが東京ドームの中に何とか入り込み、そこで増殖して大暴れし東京ドームを壊して次のドームに向かうイメージです。一番いいのは、ビーチボールが地球にやっこないことです。他の星との距離が遠ければ、ビーチボールは宇宙にただよい、活性が無くなります。次にはドームを頑丈にして、周囲にガードマン(抗体など)を配置することです。ただしドームも古くなると、屋根に穴が空いたり窓枠に隙間ができたりして、ガタがくるのは致し方ないかもしれません。新型コロナウィルスに対して、ワクチンだけでなく、早くインフルエンザ治療薬のような薬ができることを願っています。



## ～NEWS～

当院が昨年度に引続き『頼れるドクター』千葉版に掲載されました。今年度は「外科」「消化器内科」が紹介されています。

**外科**：小回りの利く外科を心がけながら消化器がんや外科一般の診療に対応

**消化器内科**：消化器疾患全般の検査や治療に加え専門性の高い治療にも力を入れる

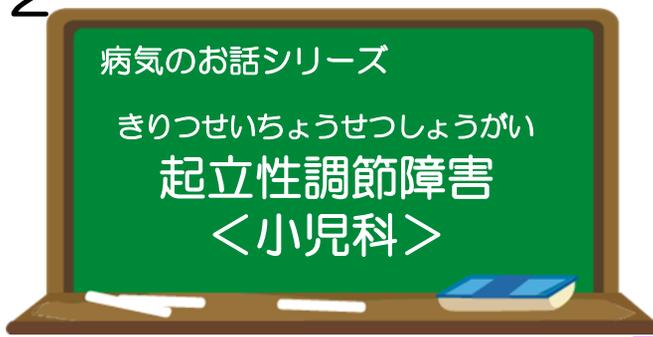
書籍は、当院売店のほか、書店及びインターネットで購入できます。

千葉  
**頼れるドクター**

働き・子育て世代を  
 応援するクリニック  
 女性ドクターのいる  
 クリニック

73歳

地域の病院紹介  
 検査・治療レポート  
 Doctor File



奥津 美夏 中島 啓介 長妻 美沙子

病気のお話シリーズ<小児科>第2回目は『起立性調節障害』についてです。小児科神経専門医の中島 啓介（なかしま けいすけ）先生にお話を伺いました。起立性調節障害とは、自律神経の働きが悪いことで、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。小学校高学年から中学生にかけて、朝起きられない、食欲不振、全身の倦怠感、頭痛、立っていると気分が悪くなる、立ちくらみなどの症状を認めます。

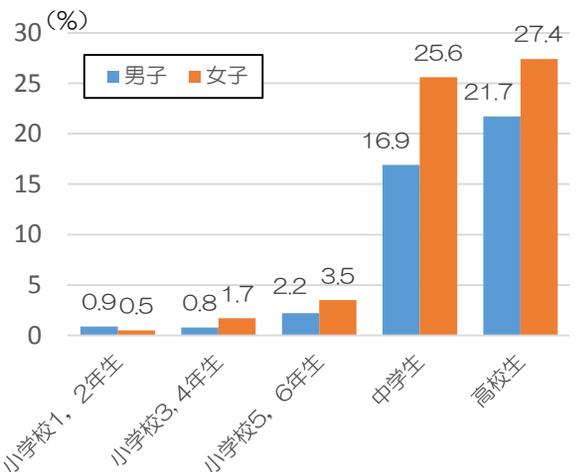
症状は午前中に強く、午後からは体調が回復してくることが多く、重度な場合には昼夜逆転して目がさえてしまうこともしばしばあります。

そのため、「夜更かし」や「だらだら」、「怠け」が原因と考えがちですが、そのような見方は正しくありません。

実際、小中学校における起立性調節障害の頻度を見てみると、小学校高学年から増加し、中学校で急増します。（図1）

背景には思春期特有の心理社会的ストレスが大きく関与しているものと思われます。

図1 小中学校における起立性調節障害の陽性率



参考資料：小児心身医学会 ガイドライン集日常診療に活かす5つのガイドライン 改訂第2版

## 病院で行う検査



### ① 問診

経過などから症状が起立性調節障害に当てはまるかを注意深く問診します。また、背景にある心理社会的なストレス要因について聞き取りを行います。各種症状を誘発するようなその他の基礎疾患が無いかを確認するため、診察および検査を行います。

### ② 病型診断

朝、検査に来院していただき10分間安静時および起立時の血圧/心拍数/心電図を観察し、起立性調節障害のタイプを決定します。



## 日常生活での注意点

- 水分、塩分を多めにとる（水分1.5Lから2L、1日塩分摂取量10～12g）
- 寝た状態からは急に起き上がらず、ゆっくりと起き上がる。
- 早寝早起きなど、生活リズムを作るように心がけ、だるくても日中は体を起こしておくようにする。
- 毎日運動の習慣を。ストレッチや、軽い筋トレなどでも続けることが重要。
- 中等症以上の場合には内服治療を行う場合もあるため、お困りの際にはご相談下さい。





糖尿病は慢性疾患であり、日々の生活そのものが療養の場となります。生活習慣を改善するには多大な労力と時間をかけても難しいことが多く、迷うことも多いと思います。患者さんが糖尿病と向き合い、自己管理能力を高めてよりよい生活を営めるように援助・指導するため、当院では11名の糖尿病療養指導士・支援士がいます。職種は看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士などさまざま、チームで患者さんを支えます。このチームをDCST（糖尿病ケアサポートチーム）と呼びます。主な活動としては隔週毎に糖尿病患者さんへ入院していただき糖尿病集団指導を実施しています。月曜日から翌週の月曜日まで毎日それぞれの職種の立場から患者さんにお話しをさせていただき糖尿病についての知識を深めていただいています。週末にはDCSTでカンファレンスを実施し情報共有し、患者さんへの支援に生かしています。

是非、ひとりで悩まず私たちに相談してください！



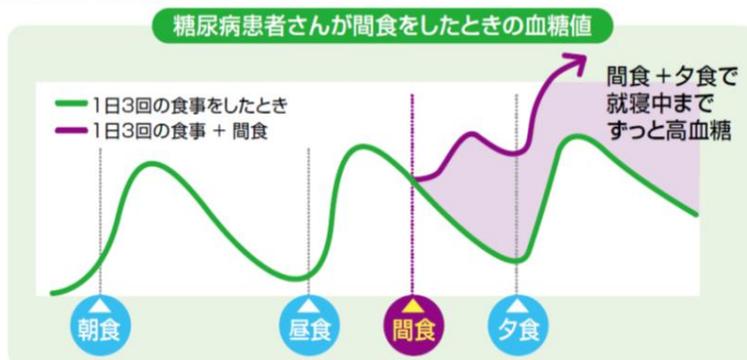
## 糖尿病を知り隊！第14回 ～ おやつを上手に楽しむコツ ～

毎日の生活の中で、ちょっとおやつを食べたくなることはありませんか。でも、血糖値は気になりますよね。3時のおやつ(間食)を食べると就寝中まで図のように、ずっと高血糖が続きます。

今回はおやつを上手に「楽しむ(食べる)」コツをご紹介します。



### ■ 間食が血糖値に与える影響



糖尿病療養指導カードシステムOR 発行：公益社団法人 日本糖尿病協会  
転載箇所：リーフレットO12-7「間食はどうしたらいい」

### おやつを上手に「楽しむ(食べる)」コツ

- ★ 1日の「指示エネルギー量」の範囲内でやりくりしましょう
- ★ 寝る前はやめて活動量の高い午前中や食事と一緒に摂るなど工夫をしましょう
- ★ 間食を毎日の習慣とはせず決めた日・時間にゆっくりと味わって食べましょう

## 柏市立柏病院糖尿病センター 第1回 川柳コンテスト

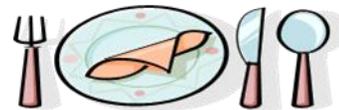
多くの皆さんに応募いただき、ありがとうございます。今回は「糖尿病に関するかしわ川柳」をテーマとして、くすっと笑えるようなことや通院中に感じたことなど皆さんの日常を川柳として詠んでいただきました。

### 優秀賞

「血糖値 ゴルフと同じ 100切れず」 Sさん

今後も皆さんと共に歩む糖尿病センターを運営してまいります。

# P4 かしわ食卓日記 ②0



今回は、『生姜』をご紹介したいと思います。千葉県生姜は、実は毎年のようにTOP3に入る程の生産量を誇っています。

生姜に含まれる**ジンゲロール**は、肉や魚の生臭さを消臭するだけでなく、お肉を柔らかくする作用があり、さらに強い殺菌力により食中毒の予防効果が期待できます。また、乾燥・加熱することによって**ジンゲロール**が**ショウガオール**となり、強い抗酸化作用により**免疫力を高め**てくれます。その他にも、生姜には解熱作用や抗炎症作用もあり、風邪などの感染症にも効果があります。

生姜を食べてウイルスを打ち砕き、このコロナ禍を乗り切っていきましょう！！

## <材料(2人前)>

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ・豚ロース …160g       | 〔付け合わせ〕      |
| ・サラダ油 …4g (小さじ1)  | ・たまねぎ中 …1/2個 |
| 〔タレ〕              | ・黄ピーマン …1/4個 |
| ・おろし生姜 …5g (小さじ1) | ・赤ピーマン …1/4個 |
| ・醤油 …12g (小さじ2)   | ・もやし …40g    |
| ・みりん …6g (小さじ1)   | ・サラダ油 …小さじ1  |
| ・酒 …6g (小さじ1)     | ・塩 …少々       |
|                   | ・こしょう …少々    |

## しょうが焼き



## <作り方>

- ① 調味料を合わせタレを作り、豚ロースをつけ込みます。
- ② たまねぎ・黄ピーマン・赤ピーマンを千切りにします。
- ③ フライパンに、付け合わせ用のサラダ油をひき、②ともやしを中火で炒めます。
- ④ 全体に火が通ったら塩・こしょうで味付けをします。
- ⑤ フライパンの汚れを軽く拭き取ります。
- ⑥ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①をタレごと入れます。
- ⑦ 両面に焼き色が付くまでしっかり焼きます。
- ⑧ 全体に良く味がなじんだら、火からおろします。
- ⑨ お皿に豚肉と付け合わせを盛り付けたら、完成です！

## <1人分の成分値>

- エネルギー 216kcal
- タンパク質 18.2g
- 脂質 12g
- 塩分 1.5g



**ポイント**  
生姜を入れたタレに豚肉をつけておくことで肉がやわらかくなります。

## 初診受付時間について(整形外科を除く)

受付時間: (月) ~ (土)

午前 8:30 ~ 午前 11:00



小児科は午後の受付も行っておりますので受付窓口までお越しください。

急患の方、紹介状をお持ちの方は、受付までお越しください。



## 来院の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用にご協力をお願い致します。

## 編集後記

あけましておめでとうございます。まだまだ寒い朝が続く、布団から起きだすのがつらい毎日ですね。花粉という悩みもありますが、春の訪れを待ち遠しく思います。本年も皆さんにとって幸多い年でありますように。  
広報委員 田村(放射線科)



間隔をあけましょう

