

〒028-6193  
岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2  
TEL 0195 (23) 2191  
FAX 0195 (23) 2834  
URL <http://www.ninohe-hp.net/>  
編集発行  
岩手県立二戸病院 図書広報委員会



## 人として

### リハビリテーション技師長 稲見 雅浩



何かしら重たいような空気を感じてしまう。

そうコロナ下の今、大きな声を出さない、対面でお話する事を良しとしない。

ごく自然なコミュニケーションが取れない。

人と接する、会話する事が自ずと、求められる事って、ベーシックコミュニケーション。

『人として』大切な心持ち☆マインド。

眼をしっかり見て、話す。

とても、大事で当たり前前の礼儀というもの『人として』

そこには、心を開き、相手の事を受容、受け入れるというものがたっぷり含まれる。

患者さまと関わるには、治療以前に特に大切なマインド。

このようなマインドを持つ事が自然と身につけているならば、言葉を交わさなくても、何か大切な事を気づき、教えてくれるものだ。臨床家であればこそ『人として』。

治療を重んじるばかりに、忘れられているものがとても多い様に感じる。

患者さまのジャッジは厳しく、特に人生の大先輩たちが対象になる事が少なくなく、うまく治療に促し、誘導していくには、欠かせないものである。

これからのリハビリテーション技術科を背負っていく、頼もしきもの達へ。

今の自分があり、そこで甘んじる事は容易ではあるけど、今の自分からサヨナラする気持ちがあるなら、自分の思い・固有のマインドがあるなら、勇気を持って一歩、踏みだそうじゃないか。スイートなものばかりじゃ、飽きてしまうよね。

時には、ビターなものを噛みしめていくと、そのテイストはとてもフレーバーなものになる。

個々の個性がぶつかるならば、未来には必ず笑顔をもたらすものが。

キープオン、続けていこうじゃないか。

過去を顧みず、未来に不安を持たず、今を大切に生き抜こう『人として』。

# 感染管理室より

新型コロナウイルス感染症対策についてです。県内の感染状況は、新規感染者数が連続 300 人を超え、過去最多を更新するなど、感染が拡大しています。特に、学校や教育・保育施設での感染が続き、20 歳未満の感染者が増えています。感染の場面を分析すると、学校、教育・保育施設で子どもが感染し、次に同居する家族が感染し、親が勤務する職場や兄弟姉妹が通う学校に感染が広がっているケースが多数確認されているようです。

家庭に「持ち込まない」ことが重要ですが、家庭で「うつさない、うつらない」そして、家庭から「持ち出さない」ことも重要です。家庭内においても、マスク着用が難しい子どもなどを除いて、同居する高齢者や基礎疾患のある方と会話をする時はマスクを着用しましょう。

発熱、咳など少しでも体調が悪い場合は、外出や移動を控え、医療機関に電話した上で、すぐに受診しましょう。発熱や風邪症状がある子どもの登校・登園はしないようお願いします。

県内の感染状況は、誰もがいつ感染者や濃厚接触者になってもおかしくない状況ですので、皆様には、暮らしと健康を守り、そして一日も早い感染拡大を収束させるため、基本的な感染対策の再徹底を改めてお願いします。

## 再確認したい4つのこと

### 1. マスクの着用

会食やカフェ等の利用時にマスクを着用しない人は、会食に一度も行かない人に比べて、新型コロナウイルス感染症の罹患リスクが約 4 倍になるとの分析結果があります。(国立感染症研究所より) マスクは鼻、口をしっかりと覆い正しく着用しましょう。

### 2. 手洗い

様々な施設や職場の入口付近にある手指消毒での消毒をしているからと、手洗いがおろそかになっていないでしょうか？冬は様々な感染症が流行しやすい時期ですので、いつでも手洗いを基本としましょう。

### 3. 3密の回避

寒い時期は、換気する回数が減ってしまいがちです。換気が悪い場所では、ウイルスが空気中に漂いやすくなります。時間を決めて換気の励行を。また、人と人との距離は引き続き保っていきましょう。

### 4. 会食時

短時間で、深酒を控え、大声を出さないように、マスク会食の徹底を。



## あなたの一日分の塩分摂取量は大丈夫？

日本人の食塩過剰摂取は様々なメディアで取り上げられ、高血圧の原因となることは多くの方がご存知かと思いますが、高血圧は、脳卒中、心筋梗塞、心不全などの疾患を引き起こします。岩手県民の食塩摂取量は全国的にも多く、H24年には男女ともに全国でワースト1となっていました。H28年度には全国平均並みまで減少し、男性10.7g、女性9.3gとなっています。しかし、厚労省などで定められた一日の目標値には届いていません。

### 一日の食塩の摂取量とは

摂取の目標値は**6g**（高血圧学会）が目標値です！  
厚労省での目標値は男性一日**8g**、女性は**7g**が目標値となっています。

### 尿中の食塩の一日摂取量推定検査があります！

普段の食塩の摂取量を推定できる検査があります  
尿中のNa（ナトリウム）とCre（クレアチニン）を測定し、身長・体重・年齢・性別を式にいれ計算します。

おしっこは早朝の起床後第2尿を検査に使用し、簡便な方法で一日の食塩摂取量を推定することができます。

#### ◆採尿時の注意

- ① 朝の排尿後は、採尿するまで  
**横にならない**でください。



毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」と定められました。  
毎月28日は薄味にするなど減塩に気をつけてみてください。

**食塩摂取量について気になる方は各診療科にご相談ください！**



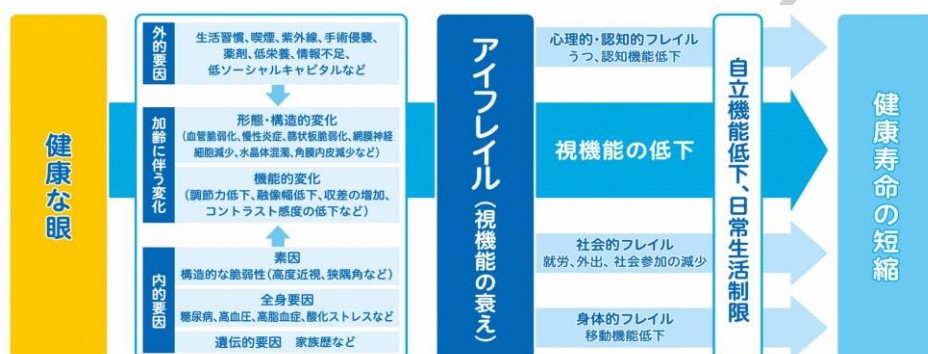
# アイフレイルのお話

【眼科・視能訓練士より】

視能訓練士は眼科で医師の指示の下に患者様の眼の健康を守るお手伝いをさせていただいております。さて今回は、アイフレイルについてお話しさせていただきます。そもそもフレイルという言葉は耳慣れないと思いますが、ご存じでしょうか？フレイルとは「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を指す概念とされています。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。

アイフレイルとは、加齢による眼の機能低下のことを言います。具体的には「加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって眼の機能が低下した状態、またそのリスクが高い状態」がアイフレイルです。

加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。



ずっと一緒に頑張ってきた眼の健康を振り返り、これからも快適な見え方を維持することで、眼の健康寿命を延ばしましょう。アイフレイル啓発公式サイトに簡単な自己診断チェックリストがありますので、是非一度ご覧下さい。( <https://www.eye-frail.jp/checklist/> )

二戸病院広報「ざしきわらし」第36号 (令和4年3月7日発行)

編集発行：岩手県立二戸病院 図書広報委員会

〒028-6193 岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2

TEL 0195 (23) 2191 ・ FAX 0195 (23) 2834

URL <http://www.ninohe-hp.net/>

