

FURE ふれあい I Vol. 68

Kurashiki Riverside Hospital



「雪の季節」油彩 森 美由希



contents

- 安西先生のご紹介
- 旬の食材情報 & 当院自慢レシピの紹介
- 新型コロナウイルス感染症の後遺症
- 教えて!! 新型コロナウイルスワクチン
- 診療表



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

理念 「人と人とのふれあい」を大切にし、地域の人々の生命と健康を守ります
基本方針 1. 患者さんが安心して納得できる最良の医療を提供します
2. 全人的な包括的医療を提供します
3. 医療知識、技術の獲得のために日々自己研鑽に努めます



総合診療科 安西 芳輝先生

当院の総合診療科に倉敷中央病院より安西芳輝先生が着任されました。そこで今回は安西先生にインタビューさせていただきました。

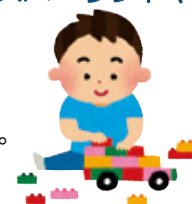
ふれあい隊；よろしくお願いします。初めに、先生のご出身地はどちらでしょうか？

安西 先生；三重県桑名市です。結構坂の多い町で、高校時代は自転車で毎日山を二つ超える必要があり大変でした。



ふれあい隊；自転車で山 2 つ！！地理的には三重県でも名古屋よりで、ナガシマスパーランドやなばなの里が有名ですね。幼少時代はどんなお子様でしたか？

安西 先生；兄、姉がおり、比較のおとなしい子だったかな？と思います。ただ、自分の息子たちを見るとそんなことなかったかもしれません…。



ふれあい隊；お子様たちやんちゃなんですね（笑） 学生時代どのように過ごされましたか？

安西 先生；卓球やテニス、剣道や軽音楽など色々な部活をしていました。大学生時代、東日本大震災の際に仙台にいたので結構怖い思いはしました。

ふれあい隊；勉強・運動・音楽と多才ですね！そんな先生は休日どの様に過ごされるんですか？

安西 先生；休日は子供と遊ぶばかりですね。最近子供がドラムをやりたいと言うので、まず僕が練習して教えようと思い、バチと本と練習パッドを買って、たまにぼこぼこ叩いて練習しています。子供がポケモンを見るようになり、懐かしいなと思いながら一緒に見えています。新しいポケモンが沢山でていて覚えるのが大変ですね。



ふれあい隊；微笑ましい画が浮かびます。ここから少しまじめな話になりますが、先生が総合診療科の医師になられたきっかけを教えてください。

安西 先生；もともと臓器にとらわれず全身を診れる医者になりたいという思いがありました。人との縁があって、倉敷中央病院の総合診療科に入ることになりました。当初の総合診療科はほとんど研修のプログラムがなかったのですが、上司と共に手探りながら学んでいき何とか家庭医療専門医になれました。家庭医療専門医って何？？とよく言われます。日本では 19 番目の専門医と比較的新しい分野になり、海外での generalist に該当する分野です。かかりつけ医として患者さんの予防医学、プライマリケア、終末期医療に関わる医療において、科の垣根なく力になれると思います。

ふれあい隊；先生の当院での今後の展望について教えてください。

安西 先生；地域医療を支えていけるように、急性期病院との連携づくりや、救急体制、在宅医療体制作りなど、新しいことやできることを増やしていきたいと思っています。少しでも地域の皆様に親しまれ、頼れる病院に近づけていけたらと思っています。

旬の食材情報 & 当院自慢レシピの紹介

旬の食材 梅



梅は日本に伝えられたのは奈良時代といわれ、日本の気候に合っているため、各地で栽培されています。主成分のクエン酸は、有機酸のひとつで、柑橘類をはじめとした多くの果物に含まれています。また、エネルギー代謝を高め、疲労回復を促す効果があります。唾液の分泌を促進するので食欲増進効果もあります。さらに強い殺菌作用もあり、昔からお弁当やおにぎりに梅干を入れるのは理にかなっていると言えます。また、抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンEや高血圧を予防するカリウムも含んでいます。ただし、梅干作りには塩を大量に使用します。量や頻度には気を付ける必要があります。今回は、梅肉を使った当院自慢レシピをご紹介します。



当院自慢のレシピ

<主 菜> 「蒸し鶏梅しそソース」 (材料 1 人前)



栄養価	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	15g
脂質	4.0g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	1.3g

鶏もも肉 (皮なし)	80g
料理酒	1g
青じそ	適量
梅肉 (ねり梅でもよい)	5g
砂糖	1g
料理酒	2g
みりん	3g
水	10ml



作り方

- ①鶏肉はお酒を振って蒸し、適当な大きさにカットしておく。
- ②梅干しは種を外して刻んでおく。砂糖、料理酒、みりん、水を鍋にいれ火にかけて、砂糖が解けたら火からおろし冷ます。冷めたら梅肉を加えてよく混ぜる。
- ③器に鶏肉を盛り②の梅肉ソースをかける。刻んだ青じそをのせる。

<副 菜> 「梅ごぼうサラダ」 (材料 1 人前)



栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.6g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.8g

ごぼう	30g
人参	20g
青じそ	適量
梅肉 (ねり梅でもよい)	3g
めんつゆ	1g
砂糖	2g



作り方

- ①ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切り、茹でしておく。
- ②青じそは千切りにしておく。
- ③梅干しは種を外して刻み、めんつゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせておく。
- ④ごぼう、人参、青じそを②で和えれば完成。お好みでごま油を少量入れてもよい。

(栄養治療室)

新型コロナウイルス感染症の後遺症

新型コロナウイルス感染症の後遺症 (Long COVID) とは



どんな症状が出るのか？

コロナ後遺症ではさまざまな症状が関連しており、経過とともに症状の種類や重症度は変動していきます。コロナ後遺症を持つ多くの方は、倦怠感、頭痛、息切れ、体の痛み、持続性の咳などがあり、一部の方には微熱、胃腸の不調、動悸や心拍数の変化などに加えて集中力の低下や脳の霧 (brain fog)、耳鳴り、四肢の感覚の低下などの神経学的な症状が出る場合があります。

診断基準や調査方法が各国で異なるので正確な有病率についてはわかりませんが、推定では3ヶ月以上にわたり症状が持続する人は5～10%程度存在するとされています（別の研究では調査方法の違いでもっと高い有病率の報告もあります）（注1）。

注1: Miyazato Y, Morioka S, Tsuzuki S, Akashi M, Osanai Y, Tanaka K, Terada M, Suzuki M, Kutsuna S, Saito S, Hayakawa K, Ohmagari N. Prolonged and Late-Onset Symptoms of Coronavirus Disease 2019. Open Forum Infect Dis. 2020 Oct 21;7(11):ofaa507. doi: 10.1093/ofid/ofaa507. PMID: 33230486; PMCID: PMC7665672.

持続する症状

症状	60 日後の割合	120 日後の割合
嗅覚障害	19.4 %	9.7 %
呼吸苦	17.5 %	11.1 %
だるさ	15.9 %	9.5 %
咳	7.9 %	6.3 %
味覚障害	4.8 %	1.7 %

海外の研究者からの報告では、下記の症状も報告されています（注2）。

●関節痛 ●筋肉痛 ●胸痛 ●認知障害 ●うつ病 ●不安 ●睡眠障害 ●頭痛 ●発熱
●動悸 ●脱毛 など

注2: 米国 CDC（米国疾病予防管理センター）ホームページより



どのように診断するのか？

コロナ後遺症の診断名やその定義はまだ定まっていますが、COVID19 発症後の症状の持続やその経過などの病歴から判断します。その場合に他の病気で見分ける必要があります。COVID19 の発症日からの症状の持続期間によりコロナ後遺症であるか診断しますが、現在は国によりその期間にばらつきがあります。

例えば、米国 CDC* は4週以上、英国 NICE** は12週以上（ただし、4～12週を ongoing symptomatic COVID としています）。

*CDC：疾病対策予防センター（Centers for Disease Control and Prevention）

**NICE：英国国立医療技術評価機構（National Institute for Health and Care Excellence）

どうしてコロナ後遺症が起きるのか？

COVID-19を引き起こす新型コロナウイルスは、体のさまざまな部位の細胞、特に肺や血管の内層に見られる受容体に付着します。影響を受ける臓器には、心臓、肺、腎臓、脳、腸、および脾臓の細胞などがあります。新型コロナウイルスに感染した後に、体内では炎症反応を起します。通常はウイルスを倒すための反応ですが、炎症に伴うサイトカインと呼ばれる化学物質の産生により意図せずに自分の体の細胞に対して多くの損傷を引き起こしてしまいます。

さらにこのプロセスは血液を固まりやすくさせ血栓が形成されると、臓器の一部への血液供給を遮断しより多くの損傷を与えます。COVID19 発症時や初期の症状が軽微であっても、体のさまざまな部位にダメージを受けている可能性があり、後遺症に繋がっている可能性があります。実際に、コロナ後遺症では COVID19 の重症度によらず、持続的な症状を発症する場合があります。最近の研究では、血液検査や画像検査から入院していない人でも心臓、肺、肝臓への長期的な症状と臓器の損傷があることがわかってきています。

コロナ後遺症はどのくらい続くのか？

コロナ後遺症がどの程度続くかは、はっきりとわかっていません。症状によっても異なります。倦怠感などのコロナ後遺症のうち一般的な症状は、多くの人で数か月かけてゆっくりとではありますが、時間の経過とともに解消していくことが知られています。しかし、いくつかの合併症、特に血栓による臓器障害がある場合は、生涯にわたる問題を引き起こす可能性があります。

コロナ後遺症に対する治療や管理方法は？

コロナ後遺症についての根本的な解決方法はまだ見つかっていません。また、単一の病態ではなく人によって症状の種類や程度は異なります。そのため、症状に合わせて症状を和らげる治療やリハビリテーション、また症状とうまく付き合うためのアドバイスを受けて生活や仕事ができるように工夫するなどを行っていく専門病院をご紹介する制度になっています。

まずはかかりつけ医療機関にご相談を。

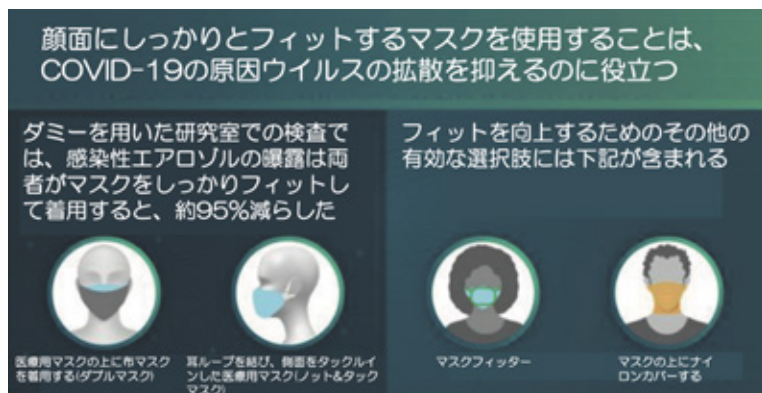
岡山県 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

電話番号 086-226-7877(24 時間対応)

FAX 番号 086-225-7283(平日 9 時～ 17 時)

耳より情報 
感染対策にご協力をお願いします。

最近、ユニバーサル・マスクングに使用されるマスクは二重がよいかどうかの議論がなされています。CDC がダブルマスクおよびノット&タックマスクの有用性について報告しているのでご紹介しませう。



ノット&タックマスクおよびナイロン製スリーブ

CDC や他の研究では、「医療用マスクの耳ループをマスクの端で結び、顔面の近くの余分な部分をマスク内に押し込んで平らにする（ノット&タックマスク）」もしくは「薄いナイロン製の靴下素材で作られたスリーブを首の周りに置き、布マスクまたは医療用マスクを覆うように引き上げる」と、着用者の顔にしっかりとマスクがフィットし、端の隙間が減るため、着用者の保護が大幅に改善されることが判かりました。

接種は無料
(公費負担)

教えて!!

新型コロナウイルスワクチン

正しく知ろう!
新型コロナウイルスワクチンのこと

どんな流れ?

効果は?

副反応は?

こんな場合接種できるの?

インフルエンザワクチン接種の時期に注意!

こんな人は接種できません
✓ 他のワクチンを2週間以内に接種
✓ 明らかに発熱 (37.5℃以上)
✓ 重い急性疾患にかかっている
(ひどい風邪症状や胃腸炎症状など)

接種当日と翌日は
可能な限り予定を
空けておくのが
おすすめ

接種1回目
このワクチンを
接種しても
人の遺伝子に影響が
出ることはありません

3週間(21日)あけて
2回目接種OK

接種2回目
3週間あけて
2回目の接種
2回目も同じ箇所
に打つことに
問題なし

接種後
感染対策は
いままで同様
継続を

2回目は接種できません
✓ 1回目のワクチン接種
でアナフィラキシー

接種後も感染対策を。
● 何年も効果が持続するのかわからない
● 多くの人がワクチン接種完了するまで時間がかかる
接種後も従来の感染対策 (マスク、人混みを避ける、
ソーシャルディスタンスなど) を継続しましょう。

接種当日

肩の筋肉に、垂直に接種します。
一般的に筋肉注射は皮下注射より痛くないとされています。
腫れや赤みも出にくく、免疫は付きやすいです。

花粉症や喘息などのよくあるアレルギーの方は15分待機で大丈夫

アレルギーなし15分待機
あり30分待機

入浴OK
● 激しい運動は避ける
● 過度なアルコール摂取は控える

新型コロナウイルスは「筋肉注射」。

1回目で副反応が出ても2回目接種は可能。

アナフィラキシーなど重い症状でなければ、2回目接種は可能です。
必ずしも次も同じ症状が出るわけではありません。
また、副反応予防のためにあらかじめ解熱剤など服用することは推奨されていません。

冷蔵庫などに貼ってね!

ワクチンの接種に関する不安や、
副反応についての相談など

岡山県新型コロナウイルス専門相談センター
TEL: 0120-701-327

全日 9時00分～21時00分

厚生労働省
新型コロナウイルスについて
のQ&A



ワクチンの効果って?

(ファイザー社/ビオンテック社)

- ✓ 重症化予防効果あり
- ✓ 高齢者への有効性も高い
- ✓ 人にうつす可能性を減らす効果が期待されている

95%

発症予防効果

発症するリスクが
1/20

100人中95人に効く
という意味ではなく
接種した人の発症率が
接種しなかった人の
発症率より95%少ない
という意味。

他の
ワクチン
だと...
麻疹
ワクチン
95%
インフルエンザ
ワクチン
50%

新型コロナウイルスは非常に非常に効果が高いワクチンです

いつから効くの?

1回目を接種して2週間経ってから
効果が出始めます。2回目を接種して7日目以降から
十分な免疫ができていきます。

なお、一度新型コロナウイルスに感染した人も、ワクチン
に比べて得られた免疫は弱い可能性があるため、接種する
ことが望ましいです。

十分な効果

接種1回目
接種2回目
接種後78日
以降
感染対策
は続ける



ワクチンの副反応って？



ワクチン接種が原因で起こる反応のことだよ

1番多い接種部位の痛み

副反応はワクチン接種が原因で起こる反応のことです。頻度は日本人が特に多いことはありません。1回目より2回目接種後により強く起こりやすいですが、十分な免疫をつけるには2回接種が望ましいとされています。また、このワクチンを接種しても人の遺伝子に影響が出ることはありません。

いつ出る？

接種した1～2日後に副反応が出現することがありますがほとんどは3日以内に回復します。特に2回目接種後は発熱を含めた副反応が起きやすいので、接種当日と翌日は、可能なら予定を空けておくことをおすすめします。

どんな症状？

主に接種部位の痛み・だるさ・頭痛・筋肉痛・発熱などがあり、発熱以外に悪寒や関節痛が出る場合も。接種直後の痛みはそれほど強くありません。発熱時は解熱剤を使っても構いません(ワクチンの効果は下がります)。解熱剤はアセトアミノフェンを含むものをおすすめ。

体調が回復しない場合は？

咳やのどの痛み、息切れなどの症状が見られたら上気道炎(風邪)や新型コロナウイルス感染症等の可能性も。(これらがワクチンの副反応で通常見られないため)

- ✓ 接種後2日以上経っても解熱しない
- ✓ 症状が重い

アナフィラキシーって？

簡単に言うと「強いアレルギー反応」のことで、ワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現する場合は「アナフィラキシー」といいます。新型コロナウイルスワクチンで起こる頻度は20万接種に1回で、70%が15分以内、90%が30分以内に起こるとされます。

- 皮膚・粘膜症状(発疹、発赤、かゆみ)
- 循環器症状(血圧低下・意識障害)
- 呼吸器症状(呼吸が苦しい、呼吸をするときにはゼイゼイする など)

アナフィラキシーショックって？

アナフィラキシーのうち血圧低下や意識レベル低下を伴うもの。

アナフィラキシーは治療できます

治療により回復し、後遺症は残りません。



主な副反応

- 接種時の痛み
- だるさ
- 頭痛
- 筋肉痛
- 寒気
- 発熱
- 接種部位の腫れ
- 関節痛
- 吐き気

副反応がなくてもよくある症状な様子を見て、落着いた判断を

こんな時は医療機関に相談

- ✓ 接種後2日以上経っても解熱しない
- ✓ 症状が重い

90%が30分以内に起こるとされています

多いのは皮膚・粘膜症状(80～90%)

こんな場合接種できるの？



接種	接種
当日の発熱	×
重い急性疾患	×
他のワクチンを2週間以内に接種	×
アレルギー	○
花粉症	○
基礎疾患	○
妊娠中	○
授乳中	○
12才未満	×
薬を内服中	○
… 抗凝固薬	○
手術後	○
1回目の接種後副反応が出た	○
1回目の接種後アナフィラキシー	×

当日、明らかに発熱(37.5℃以上)している場合、接種不可。

ひどい風邪症状や胃腸炎症状など、急性疾患の強い症状がある場合、接種不可。

インフルエンザなど他のワクチンを2週間以内に接種している場合、接種不可。(ワクチン接種後も、2週間は他のワクチンを接種することはできません。)

食物(卵含む)・ペット・ハウスダストのアレルギーや、経口薬へのアレルギーがある場合でも接種は可能。

花粉症でも接種は可能。

心臓、腎臓、肝臓、血液疾患などの基礎疾患のある方はコロナで重症化しやすい。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

相談の上可能。ただし妊娠12週までは控える。妊娠中は感染で重症化のリスクがあり、接種を推奨。不安な場合はかかりつけ医に相談を。お腹の中の赤ちゃんに悪い影響が出たり、将来妊娠しにくくなるとは考えられておらず、海外からもそのような報告はない。

現時点で特段の懸念が認められていないわけではない。海外でも接種の対象。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

ワクチンは12才以上で承認されており、現在は接種対象ではないが、将来的には対象年齢が広がる可能性も。

内服中の薬により接種できないということはない。不安な場合はかかりつけ医に相談を。

抗凝固薬(血液をさらさらにする薬)を飲んでいる場合は2分以上接種した場所をしっかり押さえる。

直後でなければ基本的に可能。投薬中の方など、かかりつけ医と相談を。

アナフィラキシーなど重い症状でなければ、強い腫れ・熱などの副反応があっても、2回目は可能。同じ場所に接種可能。

アナフィラキシーとはワクチン接種などの後、短時間で以下の2つ以上の症状が出現すること。接種不可。皮膚・粘膜症状(発疹、発赤、かゆみ) 呼吸器症状(呼吸苦、喘鳴など) 循環器症状(血圧低下・意識障害) 消化器症状(腹痛、嘔吐)

外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
総合診療科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
循環器内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
神経内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～) ●予約制	●	●			●
	午後 ●予約制			●		
呼吸器外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○		○		
	午後 14:00～16:00					○※Ⅱ
緩和ケア外来	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)					○
整形外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○		○
小児科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	●	●	●	●	○
	午後 13:30～16:00	●	●※Ⅲ	●	●	●
	午後 15:00～16:00	○	○※Ⅳ	○	○	○
眼科	午前 8:30～11:00 (診療開始 9:00～)	●※Ⅴ	●	●		
	午後 13:30～15:30		13:30～15:00	●		
リハビリテーション科	午後 14:30～17:00			○		
放射線科	午後 14:30～16:00	○			○	
耳鼻咽喉科	午後 13:30～16:00			○		○
歯科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～) ●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:30 (診療開始 13:30～) ●予約制	●	●	●	●	●

※Ⅰ…… 内科 無呼吸専門は
予約制 10:00～16:00 診察
※Ⅱ…… 外科
第1・3はストマ外来を実施
※Ⅲ…… 小児科
予約時間 13:30～15:00
※Ⅳ…… 小児科
当日受付 15:30～16:00
※Ⅴ…… 眼科
完全予約制 手術前後診察
※歯科 診察希望時には、事前連絡要
※小児科 発達障害で受診希望の場合は
事前予約要

2021年4月27日改定

届いていませんか？ 受診券



健康管理センターでは、「令和3年度倉敷市けんしん」の予約を開始しております。
がん検診はもちろん、受診券を利用した人間ドック並みのコースをお手軽にご受診いただけます！！
ご予約の時は、受診券の情報が必要です。受診券をご用意の上お問い合わせください。

お問い合わせ
健康管理センター
TEL: 086-448-1113
月曜日～金曜日 9:00～11:00、13:00～15:30

患者さんの権利と患者さんへのお願い

患者さんの権利

- 当院では、患者さんの相互理解により医療が行われるよう、患者さんの権利を尊重します。
1. ひとりの人間として、その人格・価値観は尊重されます。
 2. 医療を平等に受けることができます。
 3. 説明と十分な理解による同意のもとに、適切な医療を選ぶことができます。
 4. 当院で行われたご自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
 5. 医療の過程で得られた個人情報厳守され、患者さんの承諾なしには開示いたしません。

患者さんへのお願い

- 私たちが良質で安全かつ効率的な医療を提供するために次のことをお願いします。
1. ご自身の健康に関する正しい情報の提供
 2. ご自身の医療への積極的な参加
 3. ご自身の治療に必要な診療上のルールへの遵守
 4. 他の患者さんの診療に支障をきたさないためのご協力
- 患者さんが、私たちと力を合せ、治療に専念され、少しでも早く回復されますよう心よりお祈り申し上げます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

〒712-8007 岡山県倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
TEL: 086-448-1111 FAX: 086-448-1251
発行者: 土井 修 編集責任者: 十河 浩史



倉敷中央病院リバーサイドのホームページはコチラ
<https://www.kchnet.or.jp/krh/>
是非、アクセスして役に立つ情報をGetして下さい。