

星の街通信

春号 Vol. 43
2021/4/15



新型コロナウイルス感染拡大とこころの不調

長谷川病院3階

通所リハビリテーションいぐり

「今だからこそ、未来の自分達にエールを送ろう」

大人気バナナジュース

釜めし風丼

インフォメーション

新型コロナウイルス感染拡大と こころの不調

星井町こころのクリニック

院長 中村主計

■コロナウイルス感染拡大と心身への影響

の症状になります。症状としては、
以下のようなものがあげられます。

新型コロナウイルスは身体的な健康を脅かすだけでなく、その感染拡大の長期化に伴い、私たちのこころの健康にも影響を及ぼすようになり、『コロナうつ』なる言葉もみられるようになりました。コロナうつは正式な病名でも診断できません。コロナうつの意味するところは、概ね、『新型コロナウイルス感染拡大に伴う精神的な不調』であると思われます。新型コロナウイルスの感染拡大は、これまでに私たちが経験したことがない、そして、長期間にわたるストレスをもたらしました。未知の病原体に対する対応から、人と人とのつながりを持つことが難しくなり、孤立したり、それまでに当たり前にできていたことが制止されることが多くなり、ストレスを感じる状況が続くなっています。現時点では、この新しいストレスがいつまで続くのか不明であることも大きなストレスになっていると思われます。

大きなストレスに長期間さらされると、自律神経系の乱れを起こし、様々な心と体の反応（ストレス反応）を起こします。これが、コロナうつ

【身体症状（身体の反応）】

- ・動悸、息苦しい
- ・胸が苦しい、胸が痛い
- ・不眠：眠れない
- ・過眠：寝すぎてしまう
- ・食欲不振：食べられない、おいしく感じない
- ・過食：食べ過ぎてしまう
- ・微熱、発熱
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・腹痛、下痢、便秘
- ・胃痛
- ・めまい



- ・耳鳴り
- ・荨麻疹

【精神症状（心の反応）】

- ・不安
- ・イライラ
- ・ゆううつな気分が続く
- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない、無気力
- ・仕事に行きたくない、学校に行きたくない
- ・人に会いたくない、感染を恐れるあまり、過剰に人ととの接触を避ける
- ・楽しめない：
趣味をしても以前のように楽しめない
- ・外出したくない、引きこもり
- ・集中できない、物忘れが増える
- ・感情不安定：突然、泣いたり、怒ったりする

■コロナ禍の社会変化がこころに及ぼす影響

特に身体症状が続き、内科などを受診しても異常がないと診断される場合には、心療内科、精神科の受診を検討してみましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大により、もたらされたストレスの大きな特徴として、社会的なストレスがあげられます。私たちは『新型コロナウイルスにうつらないように』『『新型コロナウイルスをうつさないために』、『ソーシャルディスタンス』、『テレワーク／リモートワーク』、『3密（密閉・密集・密接）を避ける』などの行動が必要となり、生活様式を変容させました。これらの変化は、私たちが自らの意志で自分に課すだけでなく、社会から要求されることもあります。これまでに私たちが経験したストレスとの違いは、それまでの生活から新しい生活様式への転換を否応なしに求められる状況だと言えるでしょう。そして、長く慣れ親しんだ環境が変化することは、強いストレスになりうることが知られています。

新型コロナウイルスに伴うストレスの原因として、『情報』は重要です。

新型コロナウイルスについては、依然、不明なことが多く、私たちの耳に入る情報は、根拠が乏しかったり、情報そのものが虚偽（デマ）であるなど四六時中、不確かな情報に晒され続けるのは、私たちの判断を鈍らせたり、自分の判断への自信を喪失させ、

不安を惹起し、心理的な悪影響は少なくありません。

不幸にして感染してしまった方に対する偏見は大きな問題です。偏見も未知の感染症に対する不安から発生します。コロナ禍で人と人のつながりが従来のように保ちにくいかで、偏見は、孤立や対立を生むことになり、感染症そのもの以上の苦しみを私たちにもたらします。新しい生活様式の中で、周囲の人とコミュニケーションをはかり、協力していくことがコロナ禍での心身の健康を維持するために必要です。



1. ストレスの原因への対処

・新型コロナウイルス感染拡大に対応した新しい生活様式に適応していくために、工夫し、少しでも負担を減らす。

・情報に過剰に触れすぎないように、メディアやSNSを視聴する時間を制限する。不安をあおる情報を避けるため、視聴するメディアを選択する。

2. ストレスが生じた感情への対応

・感情を一人でため込まないようになどでも構わない。一人暮らしの方はSNSでもいいので、自分の思いを吐き出す。

・診察、カウンセリングで自分の気持を話す。

3. 適度な気晴らしは必要

コロナ禍で精神的な不調を來した場合、どのように対処すべきなのでしょうか。まずは、自分が抱えているストレスやストレスによる症状がなんであるかを把握し、その原因が何かを考える必要があります。

・気晴らしの行動を適度に行う。過度の自粛を続けることは持続性のストレスになる。感染リスクを高める様な行動（会食、飲み会など）が気晴らしであった人は新しい生活様式に適した気晴らしをみつけることも考えられる。

コロナうつを乗り越えるために役に立つサイトや相談窓口

- 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談
(<https://lifelinksns.net>)
- こころのほっとチャット
【新型コロナ関連】
(<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>)
- 富山県心の健康センター
〒939-8222 富山市蟻川 459-1 電話：076-428-1511
- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」：新型コロナ対策
(https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

■コロナうつとは何なのか？

未知の病原体への恐怖、感染拡大予防のための生活様式の変貌などへのストレス反応が、コロナうつの正体であると考えられます。当院の外来を受診される患者さんを診察していると、「親しい友人に会えず、楽しい時間が過ごせず、つらい」と話されたり、在宅勤務になり、「同僚に会えず、仕事へのやる気が維持できない」など、人と人のつながりが希薄になってしまふことに不安を訴える患者さんが増えています。正しい感染予防をしながら、人とのつながりを維持していくことが、コロナ禍で、心の健康の維持には大切だと思います。

二〇二一年度 卷頭言

「今だからこそ、未来の自分達にエールを送ろう」

長谷川病院院長 長谷川徹



長谷川病院居宅介護支援事業所



居宅介護支援は、介護を受ける方、または介護するそのご家族が安心して生活を送ることが出来るように支援するため県の指定を受けた介護支援専門員（ケアマネージャー）が担当します。

当院では、要介護、要支援の方の居宅介護支援、ケアプラン作成だけでなく長谷川病院の行う医療を対象者が充分かつスムーズに受けられる様、介護保険制度の側面から積極的に支援を行っていきます。

また今後の生活に不安や心配がある方、ご家族の方もお気軽にご相談ください。

居宅介護支援専門員：藤樺秀幸



長谷川病院は新病院建設から今年（2021年）2月で15年になりました。当時、入院需要の減少と外来機能の充実が期待され、私たちは病床を50から40床に減らし、常勤医が二人しかいないのに診察室を4つも作りました。また、入院患者さんが減るということは、そのぶん長い時間外来診療を受ける患者さんが増えることでもあり、快適に過ごしてもらえる様に、ラウンジを作ったり、ソファーや絵などの設えを整えたりして、癒しの空間作りを心掛けました。

昨年、コロナ禍でも長谷川病院は確実に成長を続けました。コロナを病院の中に入れまいと、職員が一丸となつて細心の注意と努力を続けながら、居宅介護支援事業所の再開、

リハビリセンターの開設、電子カルテの更新に向けての取り組み等、前向きに事業を進めて参りました。一方、使っていない病室を、コロナ疑いの透析患者さん達を受け入れる為の隔離治療室に転換し、運用してきました。透析フロアとは違う階である為、担当職員の負担も多いのですが、患者さん達が安心して透析をしていただきたために、15年前の設計に固執せず、改修し準備を進めておいてよかったですと思っています。ちなみに、4つの外来診察室は今や、先生方で埋め尽くされ、曜日によつてはフル稼働するほど充実しています。私は、15年前に描いた構想がようやく形を作つて実を結んだのではないかとうれしく思っています。かつての私が、今の私に向かってエールを送ってくれている、とさえ感じます。

そこで今年のスローガンは、「今だ



からこそ、未来の自分達にエールを送ろう」としました。こんなコロナの時だからこそ、未来の自分達に提供できることを考え、準備し、蓄えながら、かつての思いがどうなつたのかを振りかえる事ができる様、一人ひとりが取り組んで頂けたらと思います。

皆さんの活躍と成長を心から願っております。

長谷川病院3階

通所リハビリテーション

いぐり



長谷川病院の3階に、通所リハビリテーション「いぐり」が開設されました。同室では、利用者の主体性を尊重し「行なつてもらうリハビリテーション」ではなく「自ら楽しんで継続できるリハビリテーション」をモットーに、一人ひとりの体の状態に合わせたリハビリプログラムを提案しています。

長谷川眞常医師は「現在の利用者は同院の透析患者様が中心ですが、今後は地域の介護が必要な方々が、日常生活をされる上で必要となる運動機能の向上や維持を目的にご利用いただきたいです。リハビリによって、心身ともに健康になり、笑顔で日々の生活を過ごしていただけることを願っています」と話します。

【サービス内容】

1 医学的管理

通所リハビリテーション「いぐり」の利用の開始にあたっては、まず長谷川病院の医師の診察を受ける必要があります。利用を希望される方の心身の状態を把握した上で、理学療法士の幡谷恵美さんが利用計画を立て、本人またはご家族に計画の説明を行なっています。

毎回の利用時にはバイタルサイン（脈拍・血圧・体温・呼吸状態）をチェックとともに、必要な方には運動中も血圧を測定し、安心して運動に取り組めることを第一に考えています。必要時には医師や看護師が対応する体

制も整えており、誰もが安心して利用することができます。

当院外来透析患者様に対しては、現在の日常生活や社会的生活を継続できるよう、運動療法だけを目的とするのではなく、食事療法や水分管理、薬物療法、精神的・心理的サポートを、医師・看護師・栄養士・薬剤師らと連携を取りながら、チームで支援する体制をとっています。

「透析患者様は長時間ベッドの上で過ごすことになり、足腰が弱くなる年齢が早い傾向にあります。医療者として、透析患者様の運動不足や足腰の状態を改善するお手伝いができるべと以前から考えていました」と長谷川眞常医師は言います。透析患者様の健康維持に対しては、透析中にDVDを見ながら体操をできるようになります。健康運動指導士の古川公成さんによる透析前体操を週3回実施したりなどの取り組みが、これまでに行われてきました。

透析患者様は一般的にベッドの上で透析を受けるので、1日24時間のうち1/6は身体的に制約されています。透析療法実施日の身体的活動量が低下することで、QOL（生活

の質）が低下してしまったため、適切な運動や身体活動による予防が必要であり、運動療法を中心とした包括的なリハビリは重要と言えます。運動療法は透析効率を向上させ、生命予後に影響を及ぼすことが報告されています。

2. 運動療法

通所リハビリテーション「いぐり」

では、利用開始時に身体機能調査を行います。また自宅訪問し、日常生活動作の確認や家屋調査を行つて、利用者様やご家族のニーズにあつたリハビリプログラムを提案していくまです。家庭内で安全に過ごせるように、手すりの設置や杖の利用など、介護保険制度の対象となる住宅改修や福祉用具レンタル・購入の提案も行なっています。



○運動療法によって期待される効果○

- ・透析効率の向上
- ・体力・筋力の維持・向上
- ・心臓や血管が強くなる
- ・自律神経系の改善
- ・質の高い睡眠ができる
- ・貧血の改善

症候群の改善

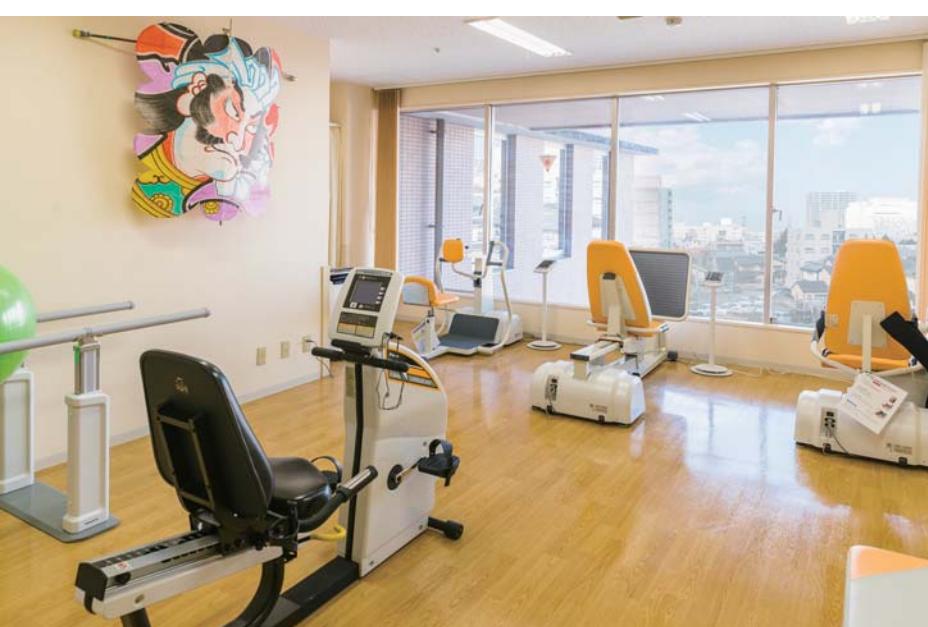
- ・MIA（低栄養・炎症・動脈硬化複合）

●見学や体験利用も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

1ヵ月に1回を目安に身体機能評価を実施します。筋力、歩行耐久性、バランスなどを測定し、本人やケガ人アマネージャーへフィードバックすることで、目標の達成度合いを確認していただけです。

「いぐり」とは

長谷川病院創設者の長谷川眞常医師が考案した「富山型いぐり凧」に由来。風の力を使って天高く上がる凧の姿に、身体機能向上や健康への願いを込めました。



●通所リハビリテーションは、介護保険の給付対象となるサービスです。

利用するには要支援要介護が必要です。担当のケアマネージャー介護支援員がついてらっしゃる方は、そちらへご相談ください。そうでない方は、長谷川病院の介護支援専門員にご相談ください。



大人気バナナジュース

珈琲処はせ藏 T・T

『健康志向の方に』

昨年大ブームとなつたタピオカドリンク。そのタピオカの次に流行るといわれていたのが、バナナジュース。バナナジュースは今年もさらに人気になる予感だそうです。

さて家でも簡単に作れちゃうけどなぜバナナジュースが流行り始めたのでしょうか？もちろんさまざまなお因があると思いますが、大きくは、①スイカジュースブームからの流れ②大流行のタピオカがラーメン並のカロリーの高さ



長く愛されてきたフルーツです。

バナナの嬉しい効果は以下のようなもの。

- ・食物繊維で便秘改善と肌荒れ予防
- ・カリウムでむくみの解消
- ・幸せホルモンの素「トリプトファン」

ダイエット効果だけでなく、幸せホルモンも作ってくれるバナナジュース。

そんな魅力たっぷりのバナナジュースをぜひ珈琲処はせ藏で御賞味下さい。

春のオススメレシピ 釜めし風丼

長谷川病院 管理栄養課 高松 佳世

行楽シーズンとはいって、なかなか遠出は難しい…お茶でご飯を炊いて、深めの器に鶏の照り焼きとたくさんの具材を乗せて、お弁当代わりに。ちょっとと近場まで出掛けましょう！



○材料(2人分)	
①米	180g
①酒	2g(小1弱)
②ご飯	減塩醤油 4g(小1弱)
	お茶(番茶やほうじ茶) 230cc
②鶏もも肉	120g(1人60g)
②具材A	砂糖 2g(小1弱)
	生姜汁 2g
	油 10g(小2)
③具材B	むき枝豆 20g
	塩 0.2g (0.1ccスプーン1)
④具材C	しめじ 30g(小房)
	ごぼう 30g(ささがき)
	筍 30g(食べやすい大きさ)
④具材D	減塩醤油 6g(小1)
	塩 0.2g(0.1ccスプーン1)
	みりん 2g(小1/3)
	油 2g(小1/2)
	人参 30g 千切り
	油 2g(小1/2)
	ごま油 2g(小1/2)
	砂糖 1g(小1/3)
	ごま 0.2g(0.1ccスプーン1)
	白ごま 1g(小1/3)



栄養量(1人分)
エネルギー 606kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 4.9g 塩分 1.2g

作り方

- ① 米をとぎ、水に30分以上つける。米をお茶と調味料で炊き、茶飯を作る。
- ② 鶏肉にフォークでところどころ刺し、調味料と生姜汁についておく。(つけ汁は残しておく)
- ③ 下処理した筍、しめじ、ごぼうを調味料で炒め、筍は別にしておく。
- ④ 人参は調味料で炒め、ごまをふり混ぜ、むき枝豆は塩ゆでにする。
- ⑤ ②を油で皮から焼き、焼き目がついたらひっくり返し②のつけ汁を加え照りをつける。
- ⑥ ⑤の鶏肉を一口大に切る。⑦ 茶飯を盛り、具材を器に盛り付ける。

いつき内科クリニック 4月20日(火)開院

お気軽にご相談ください。
お気軽にお尋ねください。
些細なことでも構いません。
健康に不安のある方、
お年寄りの方、
お子様連れの方、
お仕事で忙しい方、
お子様の予防接種など、
お気軽にご相談ください。
総合診療科での8年間の経験をいかし、少しでも皆様のお役に立てるよう日々努力いたします。

貢献できる総合的な内科医を目指したいと強く思うようになりました。
私が元々救急医として10年以上勤務しておりましたが、その中で、急性期だけではなく一人一人の患者様と長くお付き合いし、地域医療にこだわりました。

樹一郎といいます。

この度、メディカルガーデンの2階で内科クリニックを開業させていただっことなりました。

本年3月末日まで富山大

学附属病院の総合診療科に

所属しておりました、吉田

樹一郎といいます。



患者さんとともに年齢を重ねる家庭医
いつき内科クリニック
Itsuki Internal Medicine Clinic
院長 吉田 樹一郎

Information

インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	
	14:30 ~ 17:30	●		●		●		
はぎなか歯科クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:00 ~ 19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 ~ 17:00	
星井町こころのクリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●		●	●	
	14:30 ~ 18:00	●	●	●		●	●	◆ 13:30 ~ 16:00
いつき内科クリニック ☎ 076-461-6515	9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:30 ~ 18:00	●	●		●	●		
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	
珈琲処はせ藏 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	

Access



星井町メディカルガーデン

