

しののめ

第 65 号

発 行 者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久 恒
発 行 日 令和 4 年 1 月 15 日



医療法人 聖仁会 森 病 院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基 本 方 針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

免疫記憶～ワクチンの仕組み～

田中 英久 医師

そもそも免疫とは体内に侵入した病原体を異物(自分以外のもの)として認識することです。よって免疫は、一度感染した病原体に再度感染した時に、初回よりも迅速に病原体を攻撃する「免疫記憶」という機能を持っています。一度かかった感染症には二度とかからない、または感染しかかっても軽い症状で済むのはそのような免疫の機能があるからです。

その話、ワクチンの話ではないのですか?と思われることでしょう。その通り、この免疫記憶を上手に利用したのが「ワクチン」にほかならないのです。つまりワクチン予防接種の目的は、免疫記憶細胞を体に誘導することにあります。したがって一般に「免疫がついた」と表現されるのは、免疫記憶細胞が体の中にできたことを意味します。

ところでワクチンの仕組みたる免疫記憶細胞が行っている免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

具体的には、「自然免疫」の免疫記憶細胞では、好中球、マクロファージ、NK細胞などが相当し、体内に侵入した病原体を貪食(取り込み、消化し、分解する作用)します。

もう一つの「獲得免疫」(「自然免疫」より異物を効率よく排除するもので、リンパ球<大別してB細胞とT細胞がある>によってもたらされる)の免疫記憶細胞には、免疫記憶B細胞(記憶した病原体が侵入すると、すぐに抗体を作り出す「形質細胞」に変化して抗体<盾のように病原体から体を守る役目をする>を多量に作って外敵を効率よく排除する)、

免疫記憶キラーT細胞(一度目に感染した時に発揮した、病原体など外敵を破壊する能力を保ち、素早く活性化できるキラーT細胞で、同じ病原体が再び入ってきた際には迅速に反応をして攻撃し死滅させる)、および免疫記憶ヘルパーT細胞(一度目の感染の後に生き残ったヘルパーT細胞であり、免疫記憶キラーT細胞と同様に前回の感染を記憶しており同じ病原体が入ってくるとすぐに活性化し免疫細胞に攻撃の司令を出す)が相当します。このように免疫記憶細胞の中には複数種類の細胞が存在して、「形質細胞」が作り出す抗体による防御を後方支援しています。これらのことができるのは、病原体が消滅すると多くのB細胞やT細胞は死滅しますが、免疫記憶B細胞や免疫記憶T細胞と呼ばれる細胞の一部が生き続けるからです。

上記が、ワクチンの仕組みが免疫記憶によってもたらされる主旨です。

はしか、みずぼうそう、おたふく風邪などは終生免疫(免疫が一生ある病気から体を守ってくれる)を得るケースですが、インフルエンザウイルスなどは頻繁に遺伝子変異を起こし形を変えるので毎年予防接種を受けなければならないケースとなるのです。ともあれ新型コロナウイルスがどのケースになるかは、基本的な感染予防に努めながら、今後注意深く見聞していく必要があるでしょう。



「薬と健康の週間」について

皆さんは、「薬と健康の週間」をご存じでしょうか？

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間となっており、厚生労働省や薬剤師会などの主催で実施されます。今年度は10月17日～10月23日までの期間で実施されました（例年この時期に実施されています）。

その期間の実施に合わせて、ポスターやパンフレットが作成されています。パンフレットは薬を使用するうえで参考になりますので、是非WEB上で閲覧してみてください。

パンフレットURL <https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/000830954.pdf>

ポスター ↓



パンフレット表紙 ↓



また、お薬e情報という薬に関する話題や薬に立つ情報を掲載しているサイトがありますのでそちらも閲覧してみてください。お薬e情報 サイトURL ↓

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/>

ポスターやパンフレット表紙はここ3年ほどで大きく変わって親しみやすいデザインになっています。昨年、一昨年は病院薬剤師のドラマ アンサングシンデレラが採用されていました。今年はゲームをモチーフにしたデザインが採用されており、時代が変わっているのだなと感じます。

お薬e情報サイト ↓





(2-1 病棟)

今年も新型コロナウイルスの影響が続き、大きなイベントの開催もできず、患者様やご家族様に申し訳なく思いますが、出来る範囲でアイデアを出し、各病棟でクリスマスの飾りつけや、イベントの開催をさせていただきました。



(2-2 病棟)



(3-1 病棟)

今後も状況を見ながら、できる限りのサービスの提供を行っていきたいと思います。

1日でも早くコロナ以前の状況に戻ることを願っています

外 来 診 療 割

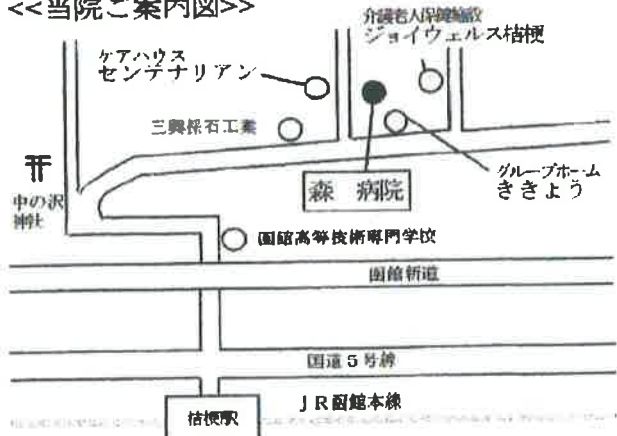
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	森 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	田中 医師
水	田中 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前 9:00～12:00
	午後 1:00～ 5:00
木・土曜日	午前 9:00～12:00
	午 後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

あけましておめでとうございます。冬も本番となり、刺すような寒さに身が引き締まるような思いを感じますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

冬の脱水について

冬の体は水分不足

空気が乾燥していると、肌から水分が奪われやすくなります。汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、水分摂取の機会が減ることで、「かくれ脱水」を引き起こす可能性があります。

かくれ脱水には要注意！

①免疫力の低下

鼻や喉が乾燥すると、ウイルスを外へと押し出してくれる粘膜の働きが損なわれ、風邪を引きやすい状態になります。

②脱水による便秘で腸内環境が悪化

かくれ脱水により消化管の動きが鈍くなり、便秘の原因になることもあります。食物繊維、乳酸菌飲料、水分補給で腸内環境を整えることが重要です。

③脳梗塞や心筋梗塞の危険も

眠っている間などにかくれ脱水が進行すると、血液の濃度が濃くなり詰まりやすくなる傾向に。頭痛やめまいなど体調の悪化を感じる前にこまめに水分を摂るようにしましょう。

おすすめレシピ①

～ 塩麴のあったかトマトスープ ～

材料(2人分)

- ・たまねぎ…1/4個
- ・キャベツ…50g
- ・かぼちゃ…50g
- ・おろしニンニク…1/2片
- ・塩…ひとつまみ
- ◎水…100ml
- ◎カットマト缶…100g
- ◎塩麴…小さじ2 (オリーブオイル、こしょう、パセリは好み)



作り方

- ①鍋に、大さじ3の水(分量外)、玉ねぎ(みじん切り)、キャベツ(ざく切り)、かぼちゃ(2cm角)、ニンニク、塩を入れ弱火でたまねぎが透明になるまで炒める。
- ②混ぜ合わせた◎を加え、一煮立ちするまで弱火～中火にかける。
- ③器に盛り、お好みでオリーブオイル、こしょう、パセリをかける。

◎冬の脱水症を予防しよう

水分補給

まずは一日3食の食事をしっかり摂ることが重要です。

右下の図のタイミングを参考に、普段の水分補給には、水やノンカフェインのお茶を飲みましょう。

コーヒーなどのカフェイン飲料やアルコールは利尿作用があるため、水分補給としての効果は期待できません。スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているので、体調やシチュエーションに合わせて飲み物を選ぶことも重要です。

麦茶



そば茶



ルイボスティ



黒豆茶



玄米茶



カモミールティ



乾燥対策

部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぎ体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。

体温調節

暖房の使用で体が温まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われて体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

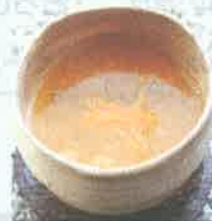


おすすめレシピ②

～ みかんの葛湯 ～

材料(2人分)

- ・みかんの果汁…3個分(3/4カップ) ・くず粉…8g
- ・みかんの皮…少々 ・水…1/2カップ
- ・おろし生姜…小さじ1 ・お好みではちみつ



作り方

- ① みかんは果汁を絞る。みかんの皮は細かく切る。くず粉は水(大さじ1)で溶いておく。
- ② くず粉に残りの水を加えてよく溶き、鍋にうつす。おろし生姜を入れ火にかけ、沸騰したら器に注ぎ、みかんの皮をのせる。