

さわやか

S A W A Y A K A

西美濃厚生病院だより

第102号

令和4年4月



病|院|の|理|念|

私たちは今、三つの「想い」を育んでいます。

1. 患者さんへの「想い」
温もりと対話のある医療を実践します。
2. 地域社会への「想い」
地域に有用な医療機関として社会に貢献します。
3. 病院への「想い」
良質な医療を提供し、信頼される病院を目指します。

これが私たち西美濃厚生病院の理念です。



目次

- 「ロコモティブシンドローム (ロコモ)を予防しましょう」
副院長 兼 整形外科部長 兼
リハビリテーション科部長 熊澤 慎志
- 「抗体と免疫記憶」
臨床検査技師 廣瀬 将司
- 外来診療担当医一覧表

ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防しましょう



副院長 兼 整形外科部長 兼
リハビリテーション科部長
熊澤 慎志

新型コロナウイルス感染症が日本で流行し始めてから2年余りが経過しています。3密を避けるために外出を控えて巣ごもり生活を余儀なくされる機会もあるかと思いますが運動不足になっていませんか。

しばらく前より健康寿命というワードがよく使われるようになってきました。健康寿命とは『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間』と定義されています。日本人の平均寿命は男性で81歳／女性で87歳を超えていますが、健康寿命は男性では8歳／女性では12歳以上も短くなってしまいます。

加齢・運動不足・不適切な生活習慣などが原因で筋力低下やバランス力の低下を生じて移動能力が低下してしまう状態をロコモティブシンドローム(略してロコモ)と言います。日本整形外科学会では健康寿命の延伸を図るためにロコモの予防を推進しております。20センチの台に腰かけて両足で立ち上がることができますか? 大股で2歩歩いていただいて自分の身長より進むことができますか? いずれかに該当するようでしたらロコモ度2と判定され、日常生活機能の低下が進んでいる状況と判断されます。

②

ロコモ予防のために 自宅でできる運動として

①スクワット

②開眼片脚立ち



さらに
プラスする
運動として

③踵上げ

④フロントランジ

が推奨されます。



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で検索して頂きますと、わかりやすいイラストがいくつも見つかりますが、お近くの整形外科／リハビリテーション科にお問合せ頂いてもよろしいかと思います。

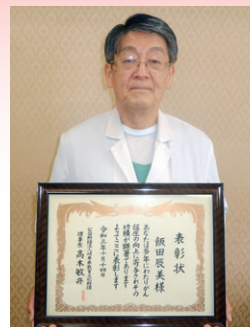
運動をすると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンも増加すると言われており、筋力維持のためにもストレス解消のためにも、ご自身の体力に合わせて無理のない程度にロコトレにチャレンジして下さい。

topics トピックス

令和3年12月、西美濃農業協同組合様より車椅子10台を寄贈いただきました。寄贈式では、前田病院長より小林徹代表理事組合長に感謝状が贈呈されました。



このたび飯田名誉病院長が、多年に亘り、がん征圧の向上に寄与され、その顕著な功績が称えられ、公益財団法人 岐阜県教育文化財団より表彰状が贈呈されました。



抗体と免疫記憶



臨床検査技師
廣瀬 将司

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでおり、みなさんの周りでも接種した方は多いのではないのでしょうか。

しかし、ワクチンによりなぜ病気の発症や進行が抑えられるようになるのかを知っている方は少ないと思います。今回は、ワクチンを打つことで得られる抗体と免疫記憶についてお話したいと思います。

●抗体とは

抗体とは、病気の原因となる異物(抗原)が体内に侵入した際に、体内から排除する働きを持つタンパク質です。抗体は特定の抗原にしか反応しない特異性があります。私たちの身体はどのような抗原が侵入してきても、それに合った抗体を作ることができます。

●抗体の生成過程

- ①抗原が皮膚や粘膜などのバリアを突破して身体に侵入すると、樹状細胞、マクロファージなどの抗原提示細胞に補足、処理され情報をヘルパーT細胞に提示します。
- ②情報を受け取ったヘルパーT細胞は、B細胞の活性化を促し抗体を作るように指示を出します。
- ③指示を受けたB細胞は、形質細胞へと変化し抗体を産生します。
- ④作られた抗体とキラーT細胞によって病原体を排除します。

●免疫記憶とは

私たちの身体は、1度感染した病原体などの抗原に再度感染すると、1回目よりも迅速に大量の抗体を作り出すことで、効果的に病原体を排除することができます。この機能を免疫記憶といいます。

最初に病原体に感染したときに起きる免疫応答を一次応答といい、ここではIgMという抗体が最初に作られ、そのあとにより強力なIgGという抗体が作られます。しかしIgGを作るのには時間がかかるため一次応答では病原体を排除するのに時間がかかってしまいます。

病原体が一掃されると、一次応答で反応したB細胞やT細胞の大半が死滅します。しかし、一部のB細胞やキラーT細胞は感染を記憶したメモリーB細胞やメモリーT細胞となり、リンパ組織、粘膜組織、循環血液中に長時間生存します。これにより、再び同じ病原体にさらされた際は、一次応答のときよりもより速く、より強い免疫応答が起こります。これを二次応答といい、このとき作られた抗体は一次応答のときと比べて数が多く生存時間が長いという特徴があります。

これらのことからワクチン接種の目的は、これらの記憶細胞を身体に作り出すことにあります。身体に病原体の情報を覚えさせることにより、病気の感染や進行をより早期に抑えることが可能になります。しかしワクチン接種を行ったからといって必ず感染しないというものでもありません。そのためマスクの着用、手指消毒などの感染予防を大切にいきましょう。

外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時30分

※救急の場合はこの限りではありません。

令和4年4月1日現在

診察科	曜日	月	火	水	木	金
内科	1 診	循環器 馬場	循環器 馬場	循環器 馬場	西脇 林	林
	2 診	前田	前田	前田	岩下	岩下
	3 診	林	嶋田	嶋田	岩下	前田
	4 診	岩下	林	嶋田	前田	前田
	5 診 (初診)	岩下	林	嶋田	前田	前田
	循環器内科	大学医師 9:00～11:30	大学医師 9:00～11:00	代務医師 8:30～11:00		代務医師 8:30～11:30
	血液外来 (第2・3・4)		大学医師 14:00～(予約制)			
禁煙外来					前田 (13:30～16:00・予約制)	
NST外来 (栄養サポート外来)				岩下 13:30～15:00～(予約制)		
外科	1 診	飯田	池庄司	飯田	飯田	池庄司
	2 診	岡田	岡田	岡田	池庄司	岡田
整形外科	1 診	熊澤 (予約制)	馬場	リウマチ外来	骨粗しょう症外来	四戸
	2 診 (初診)	馬場	熊澤	四戸	四戸	馬場
小児科 ※受付 8:30～11:00 診察 9:00～	午前	井上	井上	井上	井上	井上
	午後	予防接種 (予約制)		予防接種 (予約制)		
眼科	午前	松原	松原	松原	松原	松原
	緑内障外来		大学医師 14:00～16:00(第2・4) ※変更となる場合があります			
	午後				学童外来 (15:30～16:30)	
耳鼻咽喉科		大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	
婦人科			大学医師 (9:00～11:30・予約制)			代務医師 (9:00～11:30・予約制)
皮膚科		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください
泌尿器科		岡野	大学医師	岡野	岡野	岡野
麻酔科		濱屋	濱屋	濱屋	濱屋	濱屋
胸部外科					大学医師 午後第2・4	
脳神経外科	午前	脳神経外来 新川	認知症外来 新川		頭痛外来 新川	認知症外来 新川
	午後			大学医師 14:00～(予約制)		
歯科口腔外科	1 診	杉山	杉山	杉山	杉山	杉山
	2 診	大学医師		大学医師		

休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始

※毎月、医事課窓口に保険証のご提示をお願いします。

看護師・看護補助員
募集中!!

☎0584-32-1161

詳しくは病院企画総務課までお尋ねください。

発行

西美濃厚生病院 ☎0584-32-1161
〒503-1394 岐阜県養老郡養老町押越986

ホームページアドレス

<http://www.nishimino.gfkosei.or.jp/>

