

# 啓正会 通信

KEISEIKAI MAGAZINE

ALWAYS TOGETHER いつもいっしょ

# 2023年 Vol, 46

秋 号



NIB ビービーズと一緒にビービーズダンス！バッチリ踊れました！NIB 天気予報でオンエア！

## 目次

- 委員会だより〈感染症予防委員会〉 …P.2
- 先発医薬品と後発医薬品について …P.3
- 唾液の話 …P.4
- はじめまして！ライフサポートトレーナーです。 …P.5
- オンライン資格確認を導入しました。 …P.6
- 24時間テレビ取材について / 健康教室 …P.7
- あなたの健康の秘訣を教えてください② …P.8

## 理念

**COOL LIFE TOGETHER**  
**めざせ110歳**

## 基本方針

高齢者のみなさま方の社会復帰とノーマライゼーション（他の人々と同じように生活し、活動することができること）を目指します。高齢者のみなさま方が、クール（すずやか）な人生を送ることができるよう医療と介護にシームレス（継ぎ目のない）な連携を行いながら、社会へ貢献します。



感染症対策委員会

# 委員会だより

## 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(後遺症)について



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) にかかった後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。いまだ不明な点が多いですが、一部の方で罹患後症状、いわゆる後遺症があることがわかっています。WHO(世界保健機関)は、罹患後症状について「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2ヵ月以上持続し、他の疾患による症状として説明がつかないもの、通常は発症から3ヶ月経った時点にもみられる。」と定義しています。

### 罹患後症状の代表的な症状



- 疲労感 倦怠感 関節痛 筋肉痛 咳・喀痰 息切れ
- 脱毛 記憶障害 集中力低下 頭痛 抑うつ 嗅覚障害
- 味覚障害 動悸 下痢 睡眠障害 筋力低下 胸痛



症状が改善せず続く場合(新たに症状が出現した場合も含みます)には、医療機関に相談しましょう。自治体によっては、相談窓口を設置している場合や相談できる医療機関リストをホームページで公開している場合があります。なお受診においては所定の医療費がかかります。

#### Q1 罹患後症状は治りますか?

##### A. 時間経過で改善傾向??

世界的に調査研究が進められている最中であり、まだ不明な点が多いですが、罹患後症状の多くは時間経過とともに、症状が改善する事が多いとされています。

#### Q2 罹患後症状の治療法はありますか?

##### A. 症状に対する療法がある。

時間経過とともに症状が改善する課程で、各症状に応じた対症療法が行われることもあります。症状が改善せずに持続する場合には、他の疾患による症状の可能性もありますので医療機関にご相談ください。

#### Q3 罹患後症状がある場合、新型コロナウイルス感染症を他の人に移す場合はありますか?

##### A. 他人に感染することはない。

感染可能期間は一般的に、発症2日前から発症後7~10日とされています。感染可能期間後に、罹患後症状があったとしても他の人に感染させることはありません。

(厚生労働省ホームページより)

## コロナワクチンの接種費用は今後どうなるの?



今までは全額公費での接種でしたが、2024年4月以降は延長しない方針で、厚生労働省の専門部会で議論し最終決定します。65歳未満の人などは任意接種の扱いとなり、原則自己負担の可能性がありますが、65歳以上の高齢者など重症化リスクが高い人の場合は、季節性インフルエンザワクチンと同じで費用の一部を国の交付金でまかなう「定期接種」に位置づけ、秋冬に1回実施する方向で調整しています。定期接種では、費用の自己負担分を補助する自治体もあるようです。

## コロナ治療薬や入院費用は今後どうなるの?



重症化を予防する効果がある治療薬(ラゲブリオやパキロビッドなどの抗ウイルス薬)は高額なこともあり今までは全額公費負担でしたが、10月以降は所得に応じて3千円~9千円の自己負担になります。入院費用は今まで高額療養費制度を適用した上で、自己負担分を最大2万円補助していましたが、10月以降は最大1万円に縮小させる方針です。

(9/15 厚生労働省新型コロナウイルス感染症の医療支援策発表より)



# 先発医薬品と後発医薬品の違いについて

こんにちは、薬剤師の横田です。今回は病院や調剤薬局でもらうお薬で、先発医薬品・後発医薬品についてお話ししたいと思います。今回のお話で少しでも先発医薬品・後発医薬品について知ってもらえれば幸いです。

## 先発医薬品

初めて医療用医薬品として製造販売されたもの。様々な試験や治験が行われ、長い年月をかけて研究・開発された。特許等の関係上、特定の製薬会社しか製造販売できない。

## 後発医薬品

先発医薬品の特許が切れたものを他の製薬会社が製造販売したもの。先発医薬品に比べて特定の試験が免除されている。ジェネリック医薬品と呼ばれることもある。

## 先発医薬品と後発医薬品の比較

|       | 先発医薬品       | 後発医薬品        |
|-------|-------------|--------------|
| 有効成分  | 同じ          | 同じ           |
| 用法・用量 | 同じ          | 同じ           |
| 効能・効果 | 同じ（多いことがある） | 同じ（少ないことがある） |
| 価格    | 高い（同じこともある） | 安い（同じこともある）  |

有効成分、用法・用量は同じですが、効能・効果は後発医薬品の方が少ないこともあります。ですので、後発医薬品があっても先発医薬品からの変更ができません。価格は、後発医薬品は様々な試験が免除されているので安くなるのがほとんどです。先発医薬品にはない剤型がある場合があります。（OD錠や顆粒など）

## オーソライズドジェネリックとは？

後発医薬品の一部はオーソライズドジェネリックと呼ばれています。これは、一般的な後発医薬品は、添加物や製法、製造工場が違ったりしますが、オーソライズドジェネリックは、有効成分だけではなく、添加物や製造、製造工場までもが同じになっています。



今では、様々な後発医薬品が販売されています。後発医薬品に不安がある人もこれを機会に後発医薬品に変えてみてはいかがでしょうか。

# 唾液の話



唾液は、1日に1ℓ～1.5ℓの量（成人）が分泌されると言われていて、私達のお口の中で、とても大きな大切な働きをしています。唾液量が減ると、ドライマウス（口腔乾燥症）という状態になることがあります。

## 1 唾液量が少ないデメリット

- ①虫歯・歯周病が悪化しやすい
- ②ものの味が感じにくくなったり口臭が発生しやすい
- ③口内炎や口角炎になりやすい
- ④舌の痛み等が起こり、会話しづらい
- ⑤ものが飲みにくく、誤嚥性肺炎を起こしやすくなる。

## 2 唾液の働き

- ①細菌が出す酸を中和する（緩衝作用）
- ②口の中の食べ物を洗い流す（自浄作用）
- ③歯の質を強くする（再石灰化作用）
- ④細菌の働きを抑制する（殺菌作用）
- ⑤食べ物の消化を助ける（消化作用）
- ⑥食べ物を飲み込みやすく、味を感じやすくする

## 3 自分でできる、唾液の分泌量を増やす工夫は？

- ①キシリトールを摂取する  
(天然の白樺樹液から作られた代用甘味料です。ガムなどに使用されています。)
- ②運動や話す・歌う・笑うなど、日常的に積極的に口を動かす
- ③よく噛んで食べ、こまめに水分を補給する（カフェインレスがおすすめ）
- ④舌を動かしたり、鼻呼吸を心掛ける
- ⑤唾液腺をマッサージする。

口の中が粘つく、口臭が気になる、口の中の乾燥が気になるかたは、唾液腺を刺激するのも効果的です

## 唾液腺マッサージ

### 耳下腺



上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにマッサージ

### 顎下腺



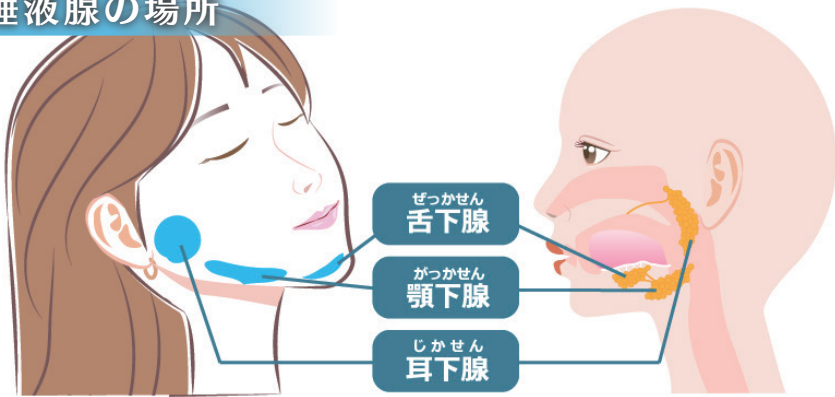
耳の下からあごの先まで軽く圧迫

### 舌下腺



あごの先の内側の柔らかい部分を軽く圧迫

### 唾液腺の場所



さまざまな疾患の影響でドライマウスの症状が出る場合があります。その症状に合わせて、かかりつけの内科や歯科で、早めに相談する事が大切です。

※参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット  
歯科衛生士 濱田 久美

# THE NEW FACE

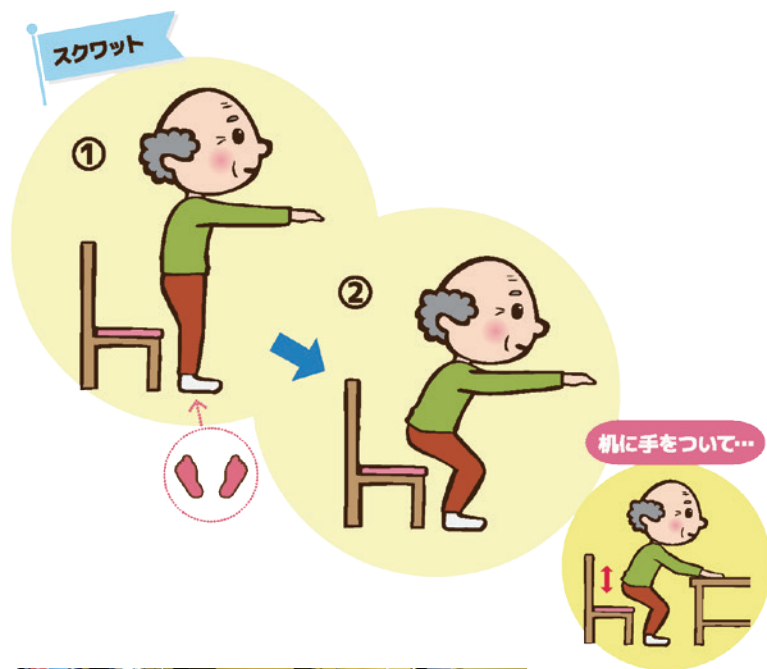
はじめまして！  
ライフサポートトレーナーです！



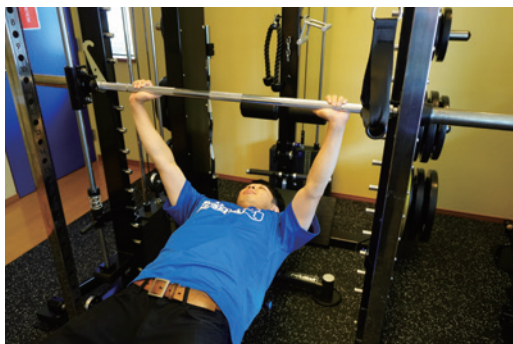
腰痛予防や筋力不足など、啓正会グループの施設入居者、職員ならびに地域の方の健康のサポートをさせていただきます。



## 自宅で簡単トレーニングのすすめ



今回は、自宅で出来る椅子スクワットをご紹介します。全身の筋肉の6～7割を占められている下肢の筋力を効率良くトレーニングすることにより基礎代謝があがり、ダイエット効果も期待でき、高齢者の転倒予防や立ち上がり、または歩行などADL(日常生活動作)の維持または向上にも繋がり、健康長寿にも繋がります。



松本太郎トレーナー

医療・福祉系の専門学校を卒業後、デイケア・特別養護老人ホームで経験を積む。今年度、啓正会ジムが開設と同時に入社。ジムの利用する方の対応する傍ら、啓正会関連施設の各ホームへ出向いて利用者様向けの集団体操を行っている。



清水病院でも

# マイナ保険証が使えるようになりました。

マイナ保険証を利用していただくことにより、オンラインによる資格確認ができるようになりました。マイナ保険証をお持ちでなくても通常の保険証からオンライン資格確認を行うこともできます。

## 資格確認とは？



上記のように病院側で保険情報や自己負担限度額の情報を確認することができます。オンライン資格確認により病院側が保健情報等の確認を行うことで、期限切れの保険証の利用による過誤請求等を防ぐことができます。マイナ保険証をお持ちの方や保険証によるオンライン資格確認をご希望の方は受付にて申し出をお願いいたします。

医事課 小宮裕亮

## 大腸3D-CT検査

苦痛の少ない女性専用大腸がん検診



バーチャル内視鏡とも呼ばれるこの検査は、大腸に炭酸ガスを注入して拡張させ、マルチスライスCT装置で撮影をします。その後、専用の解析ソフトで大腸の3次元画像を作成し、病変の検索を行います。大腸内部はもちろん、大腸の全体像（形や長さ）もわかります。

### 3D-CT検診の特徴

- ① 多くの下剤を飲まない
- ② おしりにカメラを入れない  
※炭酸ガス注入時に、細いチューブを少し入れます
- ③ 女性スタッフが対応  
※画像診断は男性医師が行います。

パンフレットは無料  
発送致します

啓正会 健診部  
大腸3D-CT検査ハンドブック  
新しい大腸がん検診はじまります

大腸3D-CT検査  
パンフレット

基本  
料金

# ¥19,800

●その他割引等につきましてお問い合わせください

医療法人 啓正会  
検診部 (担当: 中村)

095-894-5138

受付時間 平日 9:00~16:00 土曜 9:00~12:00  
★男性の方も検診受付は可能です(※注意要相談)

## 第27回

# 健康教室 を開催しました!



令和5年9月6日（水）浜田4地区公民館にて第27回健康教室を開催しました。コロナ禍となって以降約4年振りの開催で、久しぶりにお会いした地域住民の皆様の中には初めましての方もいらっしゃり、司会の私の緊張感もさらに高まりました(笑) 今回は初めてのテーマ、「救おう大切な命～あなたにもできる救命救急～」と題し、当院の看護師が講師としてお話いたしました。地域住民の皆様にとって身近なシチュエーションを想定し、胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAEDの使用方法を看護師が説明・実演。その後希望者に実際に胸骨圧迫を行ってもらいました。演習後には胸骨圧迫とAEDについてのクイズを出題し、A B札で答えてもらいました。健康教室終了後も質問をされる方もう一度クイズの答えを教えてくださいと尋ねてこられる方もおり、興味を持って聞いていただけたのではないかと感じました。そして一番驚いたのは看護師の女優と間違ふほどのアドリブ力と演技力の高さでした(笑) 私も演技力を磨かねば…冗談はさておき、今回は久しぶりの開催ではありましたが、楽しみにいただいている地域住民の方がいることを知り、改めて地域へ貢献することの大切さを実感することができました。参加して下さった地域住民の皆様、どうもありがとうございました。(地域医療福祉連携室 林田 友姫)



## ガンバリマシタ! SP

の企画で、昨年に引き続き、渡邊シャンタルさんが来所しました。

24時間テレビの時期に合わせて、NIBのひるじげドンに出演しているレポーターさんが、地元企業で実際に1日働き、得た報酬を24時間テレビへ寄付を行うといったチャリティー企画です。



今回の「ガンバリマシタ」では、啓正会が運営するフィットネスジムでトレーナーとして一日働いてもらうことになりました。シャンタルさんの一日の始まりは、まずフィットネスジムの機材や設備の清掃・点検です。フィットネス環境を快適に保つためにスタッフと協力し行いました。



その後世界にはばたく保育園を訪問し、子どもたちとジャンボリミッキーを踊ったりプールで水遊びをしたりして過ごしました。子ども達の全力で楽しむ姿を見て、子ども達にとっても夏の特別な思い出になったのではないのでしょうか。

午後からはケアハウスのオンフルール長崎に足を運び、体操教室を行いました。入居者の方たちと一緒に体を動かし、心地の良い汗をかくことができました。最後に啓正会のスローガンに向けての取り組み「健康寿命日本一」のポップ作りに挑戦! 作成したポップはジムに掲示され、そのポップに励まされながら職員も日々トレーニングに励んでいます! シャンタルさん、一日お疲れ様でした。(企画・広報 廣池 渉吾)



あなたの

## 健康の秘訣

を教えてください！



サリュ！！半世紀生きてきたオバ子です。

先日、上司から「いつも美と健康に気を付けているみたいだから何が書いてよ」と言われました。他人から見るとそんな痛い人に見えるのが…。トホホ（もはや死語）。しかし、そういわれて振り返ってみると私の人生、老化に抗ってきました。

*Battle against aging*

私のおこづかいの半分はするサプリの服用、韓国うまれのコルギは本を買って、みようみまねで行い、顔にはアザが(汗)。40歳に突入すると、棺桶に入る時にはキレイな歯並びがいい！と、医師からは半ば飽きられながら歯科矯正を開始。恐らく、いや絶対にその歯科では最高齢のプラケット装着者となりました。

*Speaking is good for your health*

話はだいぶ横道に逸れましたが…。そんな紆余曲折を経て、迷走してきた私が今思う事…



それは「**話すことが健康の為になる**」です。

なんだ、ソレかい!!とここまで読んで下さった皆さん思われましたね…。

そうです、ここに辿り着くまでに長かった。口の周りには筋肉があり、話したり、食事をしたりする事で、**筋肉が動き刺激となり唾液が出ます。口腔内を清潔に保つ作用の一つとして唾液の自浄作用が挙げられます。唾液が出る事により、口腔内の細菌を流したり食事をした後酸性に傾いている口腔内環境を中性に戻してくれます。(虫歯になりにくい環境を整えてくれる働きをします。)**体の健康はまずお口の健康から…ですね!!

*Saliva helps normalize the oral environment*

しかしコロナ禍を経て、もはや一日中職場ではマスク生活…。表情も分かりにくくなりました。**かく言う私も黙っていると怒ってもいないのにやや怒り顔と誤解されがち(泣)。重力には逆らえず悲しい限りです。**

しかし、若く、長生きしたいという欲望は増すばかり。それならばと飛沫を飛ばさない程度にマスク越しに大好きな会話を楽しんだり、たまに口角を上げてみたり。よく他人から「**そんなに喋って喉が渴かないのか。**」と言われることがありますが、**唾液のおかげで、喉も渴かないですね。人間の体は不思議です。今日も健康の為に、己の楽しみたい欲求を満たす為、人に話しかけるオバ子です。**

*Let's enjoy a chat together*

皆さんも私と一緒に Let'sおしゃべり!!あ、しかし、出先で相手がいない事もありますよね。ご安心あれ。話す事は1人でできます。しかしまあ、他人の冷た〜い眼差しに注意が必要ですが(汗)(Y.M)

〒851-2102

長崎県西彼杵郡時津町浜田郷572

TEL:095-882-1225 / FAX:095-882-1716

各SNS更新中!要チェック!

 医療法人 啓正会  
清水病院
