

まらまらレシピ vol.17

日に日に秋が深まり、過ごしやすい季節になりました。「いしや〜きいも〜」と焼き芋屋さんの声が聞こえてきたり、街を歩いていると焼き芋の香りが漂ってきたり、、、この季節になるとさつまいもが食べたくなる方もいるかと思いますが。そこで今回はさつまいもと豚肉の昆布蒸しをご紹介します。さつまいもには、風邪予防に効果的なビタミンCやおなかの調子を整えてくれる食物繊維など、体に嬉しい栄養が豊富に含まれています！また、豚肉と一緒に食べることで、不足しがちなたんぱく質もしっかり摂ることが出来ます。食べすぎには注意しながら、秋の食材を堪能してくださいね。皆様も是非お試しください。



● 作り方

- ① 豚バラは食べやすい大きさに切り、塩昆布と混ぜる
- ② サツマイモは洗って皮付きのまま1cm幅の半月切りにし、さっと水にさらしてあげて水気を切る
- ③ 耐熱容器に①の半量を敷き、上にサツマイモ、さらに残りの①のをせ、酒をまわしかける
- ④ ラップをかけて、電子レンジで5分ほど加熱し混ぜ合わせ器に盛りつける

● 栄養量 (1人分)

エネルギー …… 380kcal 炭水化物 …… 20g
たんぱく質 …… 13g 塩分 …… 2g
脂質 …… 25g

豚肉とサツマイモの昆布蒸し

材料 (2人分)

豚バラ肉 …… 150g 塩昆布 …… 20g
サツマイモ …… 100g 酒 …… 大さじ

お知らせ

！ 感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

- 電車や職場、学校など人が集まる場所では
- × 何もせずに咳やくしゃみをする
 - × 咳やくしゃみを手でおさえる
 - マスクを着用する (口・鼻を覆う)
 - ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 - 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
 - ② ゴムひもを耳にかける
 - ③ 隙間がないよう鼻まで覆う
- 首相官邸
厚生労働省

♪ 光が丘ちゃんねる ♪

～あま市民病院支援を終えて～

リハビリテーション室 しま こうじ
島 光司

2020年4月1日から9月30日まで、愛知県あま市にあるあま市民病院で半年間の支援を行ってきました。

あま市民病院は名古屋駅から電車で15分で行ける場所にありますが、病院の周りは田んぼに囲まれておりとてものかな所にあります。

あま市民病院では4月から回復期病棟の開設しており、今回の支援は回復期病棟での業務でした。今まで急性期でのリハビリしか経験したことがなかったので、とても良い経験となりました。光が丘病院が新病院になる際に回復期病棟ができる予定ですので、今回の経験を新病院開設の際に役立てられたらと思います。



きらきらレター

Kirakira-Letter

令和2年11月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第66号



もくじ

コロナ禍における
インフルエンザシーズンに備えて …… 2・3

リハビリ・ワンポイントアドバイス …… 3

きらきらレシピ vol.17 …… 4

お知らせ …… 4

♪ 光が丘ちゃんねる♪ …… 4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

コロナ禍におけるインフルエンザシーズンに備えて

総合救急診療科 集中治療部門 片岡 惇 (かたおか じゅん)

中国・武漢を発端とする新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は世界中の生活を一変させました。2020年も10月を迎え、未だワクチンの開発もままならぬ中、例年インフルエンザが猛威を振るう冬に備えていかなければなりません。今回はコロナ禍におけるインフルエンザを考えてみたいと思います。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行する季節性の感染症ですが、COVID-19と多くの共通点がみられます(表1)。

表1 インフルエンザとCOVID-19の比較

特 徴	季節性インフルエンザ	COVID-19
主な感染経路	飛沫	飛沫
感染性のピーク	症状出現後	症状出現の48時間前
潜伏期間(感染から症状発現まで)	1-4日(中央値2日)	2-14日(中央値5日)
主な症状	発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、咳、鼻汁、咽頭痛、倦怠感	発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、咳、呼吸困難、倦怠感、嗅覚障害
症状の経過	典型的には発症から3-7日で症状のピーク	発症から2-3週後に症状のピークがくることがある
死亡率	0.1%	0.25-3.0%
診断方法	抗原検査	PCR検査、抗原検査
治療薬	オセルタミビル(タミフル) パロキサビル マルボキシル(ゾフルーザ)	レムデシビル(ベクルリー) デキサメタゾン

(JAMA. 2020 Aug 14. doi: 10.1001/jama.2020.14661. Online ahead of print. より作成)

両者の初期症状はほぼ同じです。インフルエンザに罹患されたことがある方も多いと思いますが、発熱や全身の関節痛、咳や咽頭痛などはインフルエンザにも COVID-19 にも共通してみられる症状です。嗅覚・味覚障害はCOVID-19に特徴的とは言われていますが、すべての患者さまに認められるわけではありません。つまり、初期症状からインフルエンザなのか COVID-19 なのかを見極めるのは我々にとっても難しいということになります。若い方はどちらも数日で自然に症状が軽快することが多いですが、リスクの高い基礎疾患のある方(肥満や糖尿病、悪性腫瘍など)や高齢の方など COVID-19で重症化していく方は1週間以上発熱が持続したり、咳や呼吸困難などの肺炎症状が進行していきます。この経過に大きな違いがあり、COVID-19では特に呼吸困難の症状には注意が必要です。COVID-19の死亡率は本邦のデータでは約1.8%(2020年10月11日現在、累計感染者数89,485人、死亡者数1,629人)であり、インフルエンザの死亡率(0.1%)よりも高く、我々の実感としても COVID-19はインフルエンザよりも恐い感染症です。そしてこの冬は同時感染という可能性もあります。我々医療者としては、投与する治療薬が異なりますので(COVID-19ではレムデシビル(ベクルリー)とステロイド、インフルエンザではオセルタミビル(タミフル)など)、両者をしっかり鑑別しなければなりません。最近では、インフルエンザと新型コロナウイルスの両者を同時に検出できる抗原キットが開発され、当院でも使用できるようになりました。

このようにコロナ禍の中で初期症状が同じインフルエンザも流行してしまうと、病院にどちらの感染症かわからない患者さまが殺到し、COVID-19では感染防御をより徹底しないといけなため、病院は大パニックになってしまうからかもしれません。そうならないためにも今年のインフルエンザシーズンどのように備えればいいのでしょうか。まずは、ここまでやってきた新型コロナウイルス対策を継続しましょう。インフルエンザもCOVID-19も飛沫が主な感染経路です。マスクの着用や手洗い、そしてすっかり定着した「3密」を避ける、といった感染対策の徹底がどちらにも罹らないために重要です。そしてインフルエンザにはワクチンがあります。

ワクチンを接種することで、罹りにくくなるというだけでなく、症状を軽度にしてくれる可能性があります(インフルエンザワクチンを打つことで COVID-19の重症化が防げるかもしれない、研究もあるようです)。今年は国が6300万人分のインフルエンザワクチンを用意しているようですので、65歳以上のご高齢の方や、基礎疾患を有する方、妊婦や乳幼児などは必ず接種するようにしましょう(10月1日から25日までは高齢の方優先、26日以降はそれ以外の方も対象です)。

さて2020年から2021年にかけての冬、インフルエンザはどこまで流行するのでしょうか。2019年から2020年にかけては図1のようにインフルエンザは例年に比較して感染者数が少ないことがわかります。COVID-19が流行り始め、人々が感染対策をするようになったからかもしれません。そう考えると今年の冬は例年に比べるとインフルエンザは流行しない、ということに期待はしますが、COVID-19も含めまだまだどのように流行していくかわからない部分が多いため、油断はせずに各自感染対策をしっかり行うようにしましょう。

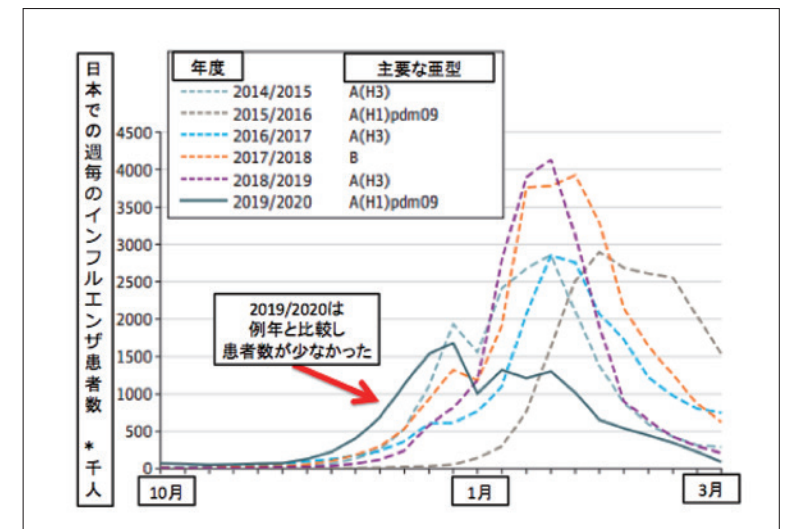


図1

リハビリ・ワンポイントアドバイス

コロナ禍で忍び寄る3つの
低下に要注意!!

在宅自粛
による



身体不活動

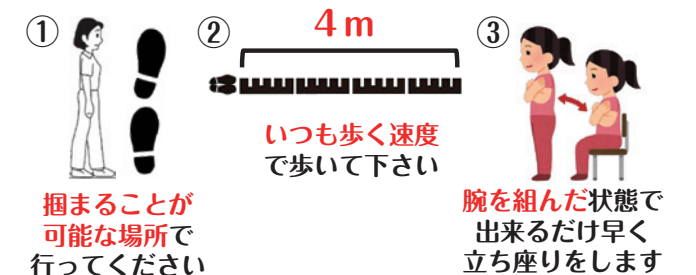


筋力低下

体力低下 認知機能低下

転倒・生活習慣病の悪化・免疫力低下の原因に…

簡単に出来る**低下**チェック



- ① つぎ足立ちテスト: 1秒以上保てない
 - ② 4m歩行テスト: 5秒以上かかる
 - ③ 5回椅子立ち上がりテスト: 11秒以上かかる
- 1つでも当てはまる ➡ **低下予備軍!**

自宅でも簡単に出来る運動メニューと運動の目安

① 片足立ち練習



左右1分間を
3セット
※ 掴まることが
可能な場所
で実施します。

② スクワット練習



10~15回を3セット
※ 自分の出来る回数で
※ 膝の角度は90°程度
※ 膝はつま先より前に
出ないように!

<その他の低下予防ポイント>

- ① 運動は「息がきれても会話が
できる」負荷量で!
- ② 週1回以上の外出は認知機能
低下予防に重要!
- ③ 人と接触時は1mの間隔を!