久留米リハビリテーション病院　広報誌

パレット
-Palette-

２０２３．春

NO.62

ご自由に
お持ち帰りください

～笹井眞砂子さまより～

CONTENTS

・院長先生　「コロナはどこへ行った？」
・リハ便り
・外来診察のご案内
・新入職者のご紹介

当院のホームページ
もご覧ください。
https://www.kurume-reha.or.jp

理念

■必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

■全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。

■医療の選択性の確保と総合支援
皆様がご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。

■地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。

■自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

コロナはどこへ行った？

2019 年 12 月から始まったコロナウイルス（COVID19）狂騒曲もようやく終息を迎えようとしています。政府は 2023 年３月 13 日をもって「マスク着用は個人の判断」としながらも、下記のような場面ではマスク着用を推奨しています。

マスク着用が効果的な場面

しかし政府や専門家会議が科学的根拠をもってマスク着用の有用性を判断するのであれば、政府見解として「感染防止にマスク着用の必要性はない」と発表した上で、「マスク着用の有無は個人の自由」というべきですが、「マスクの着用は個人の判断」というのは、判断の責任を国民に負わせ、政府は判断の責任を回避した形の発言です。だから、自己決定ができない多くの国民がマスクをしないことに対する不安が除けないままでいる。少なくとも高校生以下には、黄砂、花粉症予防や風邪をひいていたりしていない限りマスク着用は必要ないと指導すべきではないかと思います。マスクで顔を隠しての生活が人間形成、人間関係に悪影響を及ぼす可能性が指摘されているからです。極めて大きな問題です。意味なく子供にマスクをさせることをやめなければならない。昭和の時代の子供たちは、誰もマスクなんかしていませんでした。友達や先生、大人たちの顔色をうかがいながら社会人になってきたのです。マスク社会は社会人としての成長の機会を子供たちから奪っている。将来、神経質で潔癖症、そして他人の気持ちがわからない大人たちになっていくことが懸念されます。本当は医療、介護現場でも通常はマスクをせずに患者さんに接したほうがコミュニケーションをとる上で良いはずですが、当分は難しそうです。

感染症分類についても 2023 年 5 月 8 日から現行の２類から 5 類に変更することが決まっています。これによって従来の季節型インフルエンザと同等の扱いに変わることになります。しかし、一部のウイルス学者は、「COVID19 は既に新型でもなく通常の風邪ウイルス同等になったのだから５類さえも必要ない。５類に残すと発熱時の PCR 検査や定期的なワクチン接種などの処置が残ってしまう。これも意味がないばかりか無駄な作業が残る」といっています。行政のインターネット情報を見ると、今でも一定数の COVID19 陽性者が常時報告されていますが重症者はまず見られていません。しかし、新型コロナウイルスがいなくなったわけではなく、弱毒化～無毒化しているということでしょう。これからは COVID19 と共存のステージに入ります。しかし、2023 年 5 月 8 日までは 2 類扱いですので、今のところ病院に入院の際はどこの病院でも必ず PCR 検査が行われています。これも 5 月 8 日以降は廃止されるはずです。入院患者さんの家族面会も徐々に緩和されるでしょう。

新型コロナウイルスが収束しても、今後どのような未知のウイルスが流行するかわかりません。国外で鳥や豚の新たなウイルス感染の報道がありましたが、日本の話ではありません。必要以上に怖がっても意味がありません。正しい知識をもって自己判断できるようにしましましょう。人生の中で、必要以上に行動を制限したり、人との交流を避けたりすることは決

して望ましいことではありません。もう桜の季節も終わりを告げましたが、しばらく過ごしやすい季節を迎えます。身体の虫干しでもしませんか。みんなで散歩しましょう。外食しましょう。

当院では、2023 年 4 月 17 日より面会制限を緩和します。

2023 年 4 月 17 日～5 月 7 日

面会時間　１回につき原則として約１５分間（マスク着用）　最大 週３回程度

また、5 月 8 日の２類から５類への移行後の面会については、あらためて通知します。

院長　柴田　元

リハビリテーション便り

ビタミン D 不足してませんか

ビタミン D を意識して摂取していますか。ビタミン D 不足は世界的問題であると指摘されていますが、なかでも**日本人のビタミン D 濃度は極めて低い**ため厚生労働省は 2018 年にビタミン D 摂取基準値を引き上げました。ビタミン D はカルシウムのように**骨に欠かせない栄養素**として知られ、**免疫調節**や**認知機能**にも関与しているとされています。妊娠や胎児にも必要であり、妊活中や妊娠中の女性にとっても重要です。

ビタミン D の摂取方法

＊適度な日光浴＊

人の皮膚にはビタミン D の前駆体があり、紫外線が当たることでビタミン D が作られます。冬季は日光照射が減るため、ビタミン D 欠乏による骨粗鬆症や骨折、子どものくる病のリスクが増えるとされています。長時間日光にあたる必要はありません。暖かくなってきたこれからの時期、**1 日 15～30 分程度の適度な日光浴**を心がけましょう。

＊ビタミン D が摂れる食材＊

ビタミン D を摂取できる食材としては、**鮭やサンマ、ししゃもなど内臓ごと食べられる魚類**、**しいたけなどのキノコ類**があります。ビタミン D を効率的に摂取するにはサプリメントもおすすめです。ただし、摂取過剰にならないように、適切な摂取量がわからない場合は薬剤師さんや栄養士さんに相談しましょうビタミン D 摂取を心がけ、強い骨を保ち、健康的な生活を送りましょう。

健康な骨を保とう！！

外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院 長	副院長	院 長	一般内科	一般内科	休 診
	整形外科	泌尿器科	整形外科	消化器内科	整形外科	整形外科	
		糖尿病 内分泌			膠原病 ※第３週		
午後		皮膚科 ※14 時～					

健康診断・予防接種	予約制となっております。外来受付にお問い合わせください。

※青字 は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。（予約制）

※午後の診察は、火曜日の皮膚科のみ行っています。

※急患及び紹介の場合は、午後でも診察は行っています。

※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。

新入職者です！

よろしくお願いします。

新入職員研修

令和５年度が始まり、 10 名の職員が入職いたしました。今後様々な部署でお目にかかります。今後の活躍にご期待下さい。

医療法人かぶとやま会
久留米リハビリテーション病院
〒839-0827
久留米市山本町豊田 1887
TEL:0942-43-8033　FAX:0942-45-0388
HP: https://www.kurume-reha.or.jp
e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp

＜編集後記＞

もう街中の桜は散ってしまいましたが、それでも今年は例年より長く桜の花を愛でることができたように思います。３月以降、マスク着用も個人判断となりましたし、新年度を迎えて世間もにぎやかさを増してきたように思います。皆様の意識もちょっとだけ外を向けてみてはいかがでしょうか。