

癒・いやし

～ほっとするところ～

2021.2
Vol.50



病院屋上からみた特養ところ建設風景 ①
令和3年1月（冬の間は休工中です）

- ・ ワクチン接種間隔に関する
 ルールの変更について
- ・ 尿漏れ？便漏れ？
- ・ オプション検診の追加
- ・ 病院スタッフ募集
- ・ 病院からのお知らせ
- ・ ・ ・ 薬剤科
- ・ ・ ・ 理学療法技術科
- ・ ・ ・ 人間ドック
- ・ ・ ・ 看護部

ワクチンの接種間隔に関する ルールの変更について

薬剤科

ワクチンの接種を受けるときは、その種類に応じて一定の接種間隔をおかなければならないというルールがあります。

2020年10月1日から、異なる種類のワクチンを接種する際のルールが一部変わりましたので、概要をご紹介します。

ワクチンの種類

一般に予防接種で用いるワクチンには、次の種類があります。

「注射生ワクチン」： 麻しん風しん混合ワクチン・水痘ワクチン・BCGワクチン・おたふくかぜワクチン など

「経口生ワクチン」： ロタウイルスワクチン など

「不活性化ワクチン」： ヒブワクチン・B型肝炎ワクチン・4種混合ワクチン・日本脳炎ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・季節性インフルエンザワクチン など



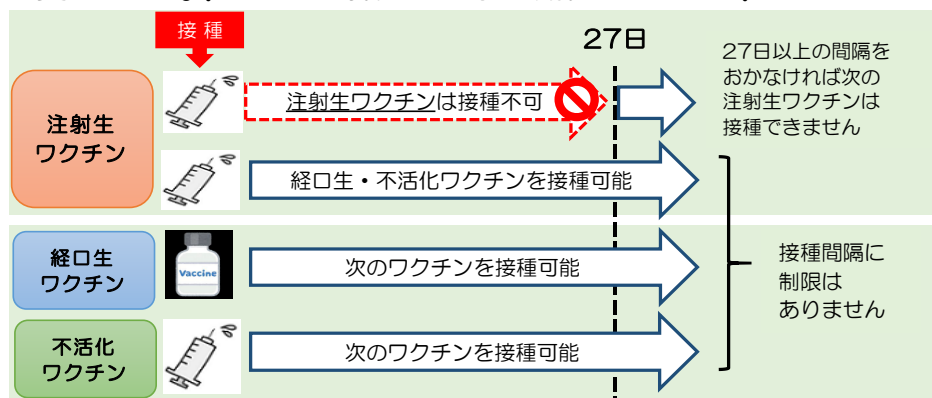
1. 異なる種類のワクチンを接種する際のルール

旧：2020年9月末までのルール

不活性化ワクチンの接種後6日以上、生ワクチンの接種後27日以上の間隔をおかなければ、次のワクチンは受けられない。

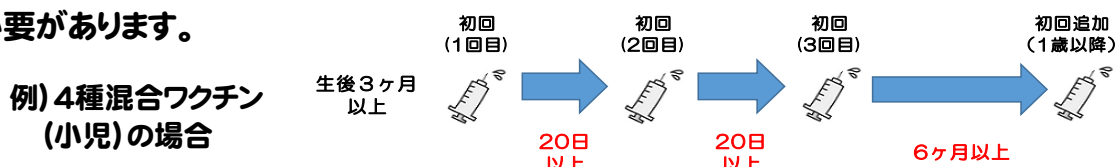
新：2020年10月からのルール

- ①「**注射生ワクチン**」から次の「**注射生ワクチン**」の接種を受けるまでは**27日以上の間隔**をおくこと。(変更なし)
- ②それ以外のワクチンの組み合わせでは、前のワクチンの接種からの間隔にかかわらず、医師が認める場合、次のワクチンの接種を受けられる。(変更点)
- ③**発熱**や接種部位の**腫脹(はれ)**がないこと、**体調が良いこと**を確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けること。(ルール上接種が可能な期間であっても)



2. 同じ種類のワクチンを複数回接種する際のルール

同じ種類のワクチンの接種を**複数回**受ける場合、**ワクチンごとに決められた間隔**を守る必要があります。





尿漏れ？便漏れ？



理学療法技術科

人は座っていても、立っていても内臓が重力で下に下がろうとします。これを支えるのが骨盤底筋群です。年齢やホルモンの作用、自律神経のバランス等も関与し、何より個人差が大きいので、詳しい話は避けますが、要約すると、加齢により筋力が緩み、尿道括約筋が弱まることで尿漏れが起こり易くなります。今回は尿漏れを防いだり、改善するのに有効とされる運動を紹介させていただきますので、参考にしてみてください。

基本姿勢：あお向けに寝て、両膝を立て脚は肩幅に開きます。



- ① 肛門を「ぎゅっ」と締めることを5回繰り返し、5秒間休む。
 - ② 肛門を「ぎゅ〜〜っ」と長く締め、10秒間休む。
 - ③ これを交互に繰り返し、10セット行います。
 - ④ **1日に10セット5回を目標にしましょう。**
- ※ 慣れたら、座位・立位でも行えます。

※注意点※

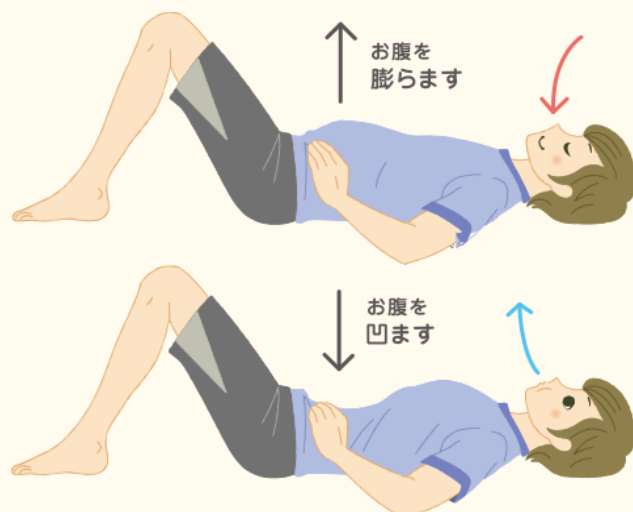
締めると緩める（緊張と弛緩）を繰り返すことが重要なので、必ず休みを取り入れてください。腹筋に力が入ると骨盤底筋に負担が掛かるのでお腹は緩めてください。

自律神経の働きを高めましょう！

横隔膜の動きが悪いと浅い呼吸となり、交感神経優位に自律神経のバランスが崩れ易くなります。

1・2で吸って3・4・5・6で吐き出すイメージで行います。

- ① 回数は10回から始めて、20回を目安にしましょう。
- ② **1日に3〜5セットを目標にしましょう。**



(イラスト：ユニ・チャーム 日本血液製剤機構)

～頸動脈エコー検査はじめます～

このたび、当院で受けられる人間ドックのオプション検査項目として、新しく頸動脈エコー（超音波）検査が加わりました。
頸動脈の動脈硬化を知ることは全身の動脈硬化度を知ることになると言われています。

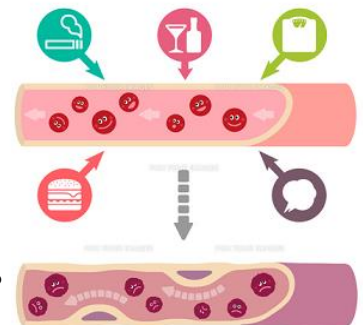
【動脈硬化とは】

通常は弾力性がありしなやかな動脈の血管壁が、老化や様々な危険因子が重なり厚く硬くなってしま病変です。

【動脈硬化が進行すると・・・】

次のような重大な病気が引き起こされるおそれがあります。

- 心臓・・・心筋梗塞、狭心症 など
- 脳・・・脳卒中（脑梗塞、脳血栓） など



日本人の死因において
上位の疾患です

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット
日本動脈硬化学会 ホームページ
フクダ電子(株) 動脈硬化net

頸動脈エコー検査 Q & A

Q1. どうやって調べるの？

A1. 検査方法：エコー（超音波）検査

動脈硬化が起こり易い頸部に超音波を当て、画像で動脈を直接観察します。

Q2. どういう人が受けるといいの？

A2. **喫煙・脂質異常症・高血圧・肥満・糖尿病・運動不足** など危険因子のある方

Q3. 検査にかかる料金は？

A3. **3,500円（税別）** です。

☆同じく動脈硬化を調べるABI（血液脈波）検査と併せて行くと、より効果的です。

検査を希望される方は、ドック受診当日にお申込みください。



病院スタッフ募集

看護部

職 種

看護助手 1名

仕事内容

入院患者さまの療養生活支援(身のまわりのお世話)
ベッドシーツ交換、食事・入浴介助 など

資格要件

年齢は問いません。無資格の方も歓迎します。
※介護福祉士など介護関係の有資格の方は、さらに高待遇での採用となります。

給与手当

JA北海道厚生連の給与規定による(委細面談にて)
夜勤手当、深夜割増手当、通勤手当 など

勤務時間

8時30分 ~ 17時00分 (休憩時間60分)
16時30分 ~ 9時00分 (休憩時間90分) } 二交替勤務制
※上記以外の勤務時間で仕事可能な方も一度ご連絡ください。

休 日

週休2日(勤務表に基づく)

応募方法

電話連絡の上、履歴書を郵送もしくはご持参ください。



【お問い合わせ先】

常呂厚生病院 0152-54-1611

担当：看護部 京谷 まで

慰労の品物をいただきました。

JAところ様より、
当院スタッフへの
慰労品として
人数分のどらやきを
いただきました。
この場を借りて御礼
申し上げます。



病院からのお知らせ

外来診療予定表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前	山下 千石	山下 千石	山下 千石	山下 千石	山下 千石
	午後	千石	山下	千石	山下	千石
外科	午前	竹之内	竹之内	竹之内	竹之内	竹之内
	午後	竹之内			竹之内	

受付時間 午前 8:15 ~ 11:00
午後 13:45 ~ 16:00

皮膚科（隔週金曜 午後のみ） 受付時間 13:15~

道内の新型コロナウイルス感染拡大により
出張医の応援を受けられないため当面の間休診しております。
3月を目途に再開予定ですが、詳細は追ってご案内いたします。

乳腺甲状腺外来（予約制）

予定日： 2月20日（土）・3月27日（土）
4月24日（土）・5月22日（土）

初診の方は事前に
外科外来の受診を
お願いします。

入院患者さまのご面会について

新型コロナウイルス感染症の院内感染防止対策として、
現在入院患者さまへのご面会は、**原則禁止**とさせて
いただいております。
ご理解の程お願いいたします。



発行：JA北海道厚生連 常呂厚生病院
住所：〒093-0210 北見市常呂町字常呂573番地2
電話：0152-54-1611
ホームページ：<https://www.dou-kouseiren.com/byouin/tokoro/>

（この広報誌はホームページにも掲載しています）