

# こんにちは せいてつ病院です

SEITETSU HOSPITAL Public Relations Magazine

Vol.  
**122**

2020  
AUTUMN

特集:新型コロナウイルスへの向き合い方~インフルエンザ流行期を前に~

◎腰椎椎間板ヘルニア ◎「腰痛予防の工夫・体操」特集

◎免疫力アップレシピ「秋の味覚パイ包み&きのこポタージュ」



## TOPICS① 千草ホテル∞せいてつ病院

### 千草ホテルがオリジナルスイーツを開発!

このたび地域の老舗・千草ホテルが、オリジナルスイーツ「八幡のホネクッキー」を開発。当院の120周年をお祝いして企画いただきました。

当院の診療開始日は1900年10月8日。この日が「骨と関節の日」に制定されていることにちなんで、北海道産の天然風化貝カルシウムパウダーを配合。「YAHATA」「YAWATA」のロゴも入り、甘さ控えめでサクッと軽やかな食感で、お子さんからご年配までお楽しみいただけます。10月8日から販売スタートです。ぜひ、皆さまご賞味ください。



八幡のホネクッキー  
2枚入り200円(税別)  
◆販売場所  
千草ホテル1F  
ダイニングカフェChigusa  
北九州市八幡東区西本町1-1-1  
TEL093-671-1131

## TOPICS②

### オリジナルページのご案内

#### 1 自宅でラクにできる体操

当院リハビリスタッフの動きに合わせて、一緒に体を動かしましょう。



#### 2 せいてつLab

流行の病気、健康トピックス、カラダにやさしいレシピなど楽しくタメになる情報をお届けしています!



#### QRコードアプリで簡単にご覧いただけます!



QRコードリーダーアプリを起動して、QRコードをかざして読み取り、Youtubeや情報をご覧いただけます。

#### 【表紙イラスト】

受粉を媒介してくれるミツバチがいなくなったら、野菜や果物が実を付けることができなくなります。体は小さいけれど、背負う使命はでっかい!そんな仕事を私も目指したいと思います。

イラストレーターは黒田マリコさん(北九州市在住)

#### 診療科目

肝臓内科	消化器内科	循環器内科	糖尿病内科	腎臓内科
呼吸器内科	脳神経内科	消化器外科	呼吸器外科	乳腺外科
血管外科	脳神経外科	整形外科	リウマチ科	リハビリテーション科
形成外科	小児科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科
眼科	耳鼻咽喉科	緩和ケア外科	放射線科	麻酔科
歯科・口腔ケア科	病理診断科			

消化器病センター/乳腺センター/循環器・高血圧センター/糖尿病センター/脳卒中・神経センター/腎センター/内視鏡センター/がん診療支援センター

予約センター: 093-671-5489  
夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間/8:00~16:00  
当日予約/10:30まで  
休診日:土曜、日曜、祝日



使命 住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念 皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します  
職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します  
地域における役割を認識し、住民から信頼される病院をめざします



# 新型コロナウイルスへの向き合い方

— インフルエンザ流行期を前に —



発生した重症急性呼吸器症候群（SARS）のSARS-CoVウイルスおよび2012年にアラビア半島から発生した中東呼吸器症候群（MERS）のMERS-CoVウイルスの計6種類が知られていました。

そして2019年12月、中国・湖北省武漢市で発生したとされる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の原因ウイルスが人に感染する7番目のコロナウイルスとしてSARS-CoV-2ウイルスと命名されました。

新型コロナウイルスの感染は主にウイルス保有者の咳やくしゃみにより生じるしぶき（飛沫）を他者が鼻や口から吸い込むことによる飛沫感染で広がります。さらに会話などで生じるより細かい飛沫（マイクロ飛沫）からの感染や、ウイルスを含んだ飛沫が付着した感染者の体や付着した物を触った手で自身の鼻、口、眼などの粘膜を触ることにより感染する接触感染の可能性もあります。血液、尿、便からの感染はまれようです。

新型コロナウイルスの潜伏期は1〜14日で、感染してから5日程度で発症することが多いとされます。また感染可能期間

間は発症前2日から発症後7〜14日間までと長く、発症早期から感染性が高く、発症前または無症状の感染者でも他者に感染させる可能性があるところがこのウイルスの厄介なところとされています。感染力は一人の感染者から二〜三人程度に感染させるといわれています。

主な症状は、発熱（いったん解熱後、再発熱する場合もあり）、咳、筋肉痛、倦怠感、呼吸困難などが多く、頭痛、喀痰、血痰、下痢、味覚・嗅覚障害などもみられます。一般的に呼吸困難を認める場合は肺炎を発症していると推測され、1週間以上続く発熱を経て呼吸困難や咳が生じた場合は重症化する可能性もあり、特に注意が必要です。

## 新型コロナウイルスの感染予防について

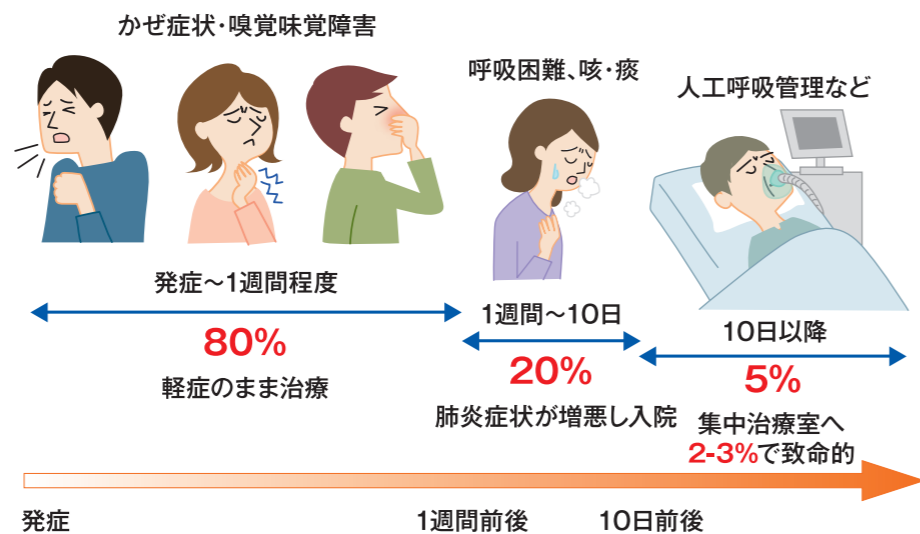
新型コロナウイルス感染症は主に高齢者で重症化が見られます。またその他の重症化要因として、高血圧や心不全などの循環器疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患、がん、免疫不全状態、人工透析などが考えられ、喫煙歴のある患者では致死率が高いともいわれています。胎児への影響がありえるので妊婦

## 人に感染する7番目の新型コロナウイルス。新型コロナウイルス感染症とは

ウイルスとは遺伝情報である核酸（DNAかRNA）がタンパク質で包まれた単純な構造から成る20〜30nm（1nm＝100万分の1mm）の物体で、生命の最小単位である細胞や細胞膜を持ちません。つまりウイルスは生物とはいえないということになります。ウイルスは自身だけでは増殖できず、生物の細胞内に入り、自身の核酸を細胞内で複製させることで増殖し、細胞外に出てさらに他の細胞に入り込み、増殖を繰り返します。



新型コロナウイルスとしては、4種類のかぜウイルスと、2002年中国・広東省から



新型コロナウイルス感染症の経過（ウイルスの電子顕微鏡写真新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き、第2.2版より）

の感染にも注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症の重症化や死亡に至る病態としては、重症の肺炎とともに血管炎や血栓症が重要です。つまり新型コロナウイルスが血管炎を起こして血栓を

誘発し、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる可能性があるとされています。また軽症患者が経過観察中に突然死を起こした事例があり、これにも血栓症関与の可能性が示唆されています。通常、若年者は重症化しにくいと考えられていますが、若年患者で脳梗塞を起こした事例の報告はあり、血栓症に関しては若年者でも注意が必要です。さらに小児の全身の血管に炎症を起こす川崎病という病気に似た病態が欧米の小児に見られたという報告もあります。

以上のように新型コロナウイルス感染症は、有効な治療法、治療薬が確立していない現状では、高齢者から若年者、小児に至るまで全ての年代の人々について感染予防の必要があるといえます。

しかし残念ながら感染予防に有効なワクチンが開発、実用化されるのはもう少し時間が必要なようです。それではどのように感染を予防すれば

の飛沫感染対策や手指衛生等の予防策が、インフルエンザについても有効であったのではと推測しています。

またこの提言によると、インフルエンザを合併した新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザを合併していない場合と比べて重症度に差異はみられなかったという報告がある一方で、B型インフルエンザとの合併症例は重症化したという報告もあると伝えており、インフルエンザと新型コロナウイルスとの関係はまだよくわかっていないのが現状です。

ここで(表1)にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との相違を示します。これを見ると同じウイルスでも潜伏期間、無症状感染の割合、ウイルス排出のピークなど大きく違うことがわかりますが、これらを実際に区別することはかなり難しいです。

両者の感染が合併して重症化を来す可能性、両者の区別ができずに新型コロナウイルス感染の確認が遅れてしまう可能性など考えると、両者をまとめて可能な限り予防することが大切ということになります。

よいのでしょうか。

日本感染症学会と日本環境感染症学会は「第一波を乗り越えて、いま私たちに求められる理解と行動」と題して、感染予防に関しては、①咳やくしゃみで発生する飛沫による感染や接触感染の予防とともに、唾液腺に感染し唾液に含まれたウイルスが、会話・発声により生じたマイクロ飛沫による感染を予防するためにマスクを装着すること、ライブハウス、キャバレー、スポーツジム、カラオケ、パーティーなど密接した中で大

あなたとあなたの大切な人を守る

# 5つの行動目標

新型コロナウイルス感染症は、再び感染が拡大する恐れがあります。ウイルスとの長丁場の戦いに備えるため、今後も一丸となって感染拡大予防のための取り組みを進めていく必要があります。この5つの行動目標は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、みなさんのいのちと、大切な人のいのちを守ります。

- 1 外出するときはマスクの着用
- 2 人との距離をしっかりと確保(できれば2メートル)
- 3 こまめに手洗い
- 4 発症した時のために、自分の行動をしっかりと記録
- 5 発熱等があるときは、事前に電話をしてから病院に行く

北九州市

きな声を出すような状況を避けること、②密集、密接、密閉のいわゆる3密を避けること、③高齢者、特に持病のある高齢者が重症化しやすいこと、しかし感染を受けるリスクは高齢者でも若年者でも変わらないこと、よって感染した若年者が自覚しないままに重症化リスクがある高齢者に感染させてしまう危険があることなど注意を喚起しています。

## 新型コロナウイルスとインフルエンザが合併感染したら

新型コロナウイルスにはいまのところインフルエンザのような季節性は確認されていません。ではインフルエンザ流行期にはどう対応したらいいのでしょうか。日本感染症学会の提言「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」では、日本の2019・2020年シーズンのインフルエンザは、2020年に入ってから例年より患者数が大きく減少したと伝え、新型コロナウイルスとして

## インフルエンザワクチンの接種を

先に示した感染症関連学会の感染予防策や北九州市の5つの行動目標はインフルエンザにも十二分に有効なので、インフルエンザ流行期にも引き続きこれらの対策を徹

底することがひとつ大事なことです。さらにインフルエンザの予防にはインフルエンザワクチンが有効ですので、秋以降、かかりつけの医師に相談してワクチン接種を受けられることをお勧めします。感染予防対策にもかかわらず、晩秋から冬のインフルエンザ流行期に発熱を伴う症

(表1)インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との相違

一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えてより(一部改変)

	インフルエンザ	新型コロナ感染症
症状	しばしば熱を呈する	発熱に加えて、味覚・臭覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日(平均5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でもウイルス量は多く感染力が強い
ウイルス排出期間	多くは5~6日	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出ピーク	発症から2~3日後	発病1日前
重症度/致死率	多くは軽症~中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3~4%
ワクチン	使用可能(シーズン毎に効果は異なる)	開発中だが現時点で有効なワクチンはない
治療	複数の有効な治療薬がある	確立された治療薬はない(多くの薬剤が臨床治験中)

からだにやさしいおいしいレシピ

カルシウム  
不足も  
解消しよう

# 免疫力アップで感染症予防!

免疫力を高めて、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう。  
今回はカルシウム不足も同時に補えるレシピです。

管理栄養士  
瀬戸瑠璃



カルシウムは1日平均必要量 [成人男性]600~650mg [成人女性]550mg が推奨されています

## 秋の味覚パイ包み & きのことポタージュ



### 秋の味覚パイ包み

材料 (1人前)	パイシート(市販).....1枚(75g)
	秋鮭.....30g
	ピザ用チーズ(低脂肪).....5g
	カボチャ.....40g
	ホウレンソウ(冷凍).....15g
	味噌.....2g
	出汁.....少々
	みりん.....1g
	卵黄(塗り用).....少々 付)ミニトマト1個、アスパラガス30g

1人前	エネルギー 401kcal	カルシウム 81mg	塩分 0.9g
-----	------------------	---------------	------------

### 作り方

- ① 冷凍パイシートは解凍する。鮭はフライパンで両面を軽く焼く
- ② カボチャは薄切りにして電子レンジで温め、ホウレンソウは湯がき、水気をしっかり取る
- ③ ②の味噌、出汁、みりんを合わせる
- ④ パイシートにカボチャ、ホウレンソウ、チーズ、鮭、③の順番にのせて包む
- ⑤ 卵黄を表面に塗り、200度で予熱したオーブンで13~15分焼く

### きのことポタージュ

材料 (1人前)	タマネギ.....50g	水.....50g	牛乳.....50cc
	きのこ.....20g	コンソメ.....1.5g	パセリ.....少々
	舞茸.....30g	しょうが.....少々	
	ミックスナッツ.....7g	塩、コショウ.....少々	

### 作り方

- ① タマネギは薄切り、きのこ類は適当な大きさに切り、鍋でいためる
- ② ナッツは細かく砕いておく
- ③ ①に②とコンソメ、しょうが、水を入れて煮込む
- ④ 火が通ったらミキサーにかける
- ⑤ ④を鍋に戻し牛乳を入れて温め、塩コショウで味を整える(沸騰させない)
- ⑥ 上からパセリを散らす



1人前	エネルギー 109kcal	カルシウム 73mg	塩分 0.7g
-----	------------------	---------------	------------

免疫力を  
高める  
栄養素

- 発酵食品(納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌)
- オリゴ糖(タマネギ・ごぼう・バナナ・大豆製品)
- ビタミン類(緑黄色野菜・旬の野菜・ナッツなど)
- 食物繊維(玄米・豆類・芋類・きのこ類・海藻類など)
- タンパク質(肉・魚・卵・大豆など)

カルシウム  
不足を補う  
栄養素

- 乳製品 ●チーズ ●ヨーグルト
- スキムミルク
- 大豆製品(高野豆腐・木綿豆腐・納豆)
- しらす干し ●桜エビ ●ひじき
- 野菜(小松菜、大根葉、切り干し大根)

## 思いやりを持つことが 大切です

先に引用した二つの感染症関連学会の声明文「第一波を乗り越えて」は、新型コロナウイルス感染症では無症状感染者が存在し、その広がりが同症の蔓延において重要とされています。

状が見られた時には、早めにかかりつけの医療機関や役所の電話相談窓口などに相談して、適当な医療機関を受診してください。



もうひとつ、治療中の慢性疾患のある患者さんで「コロナに感染するのが怖い」と当院を含め、かかりつけ医への受診を控える方がたびたびいらっしゃいます。しかしご自身の病気をしっかりと管理しないと、万一コロナウイルスに感染した時により悪い結果を招くことになりかねないと思います。

また新型コロナウイルス感染症は誰もが感染する、または感染している、さらには感染を広げてしまう可能性があるとして述べています。ウイルスは見えない形で巧妙に広がっていても感染してしまうことは十分あります。はからずも感染してしまった、または感染させてしまった人を責めたり差別したりすることは厳に慎むこと、自分が感染、発症することを恐れる前に、自分自身が家族に、友人に、職場の同僚に、その他全ての周りの人々にウイルスを広げないようにという思いやりの気持ちで行動することが大切だと思います。



呼吸器内科部長  
古森 雅志 (こもり まさし)  
日本内科学会認定内科医  
日本呼吸器学会専門医/指導医  
日本アレルギー学会専門医  
日本呼吸器内視鏡学会専門医/指導医  
日本結核・非結核性抗酸菌症学会指導医

医療機関はしっかり感染対策をしていますが、医療従事者は新型コロナのことを念頭に、病気を持つ皆様も心身ともに安心して過ごせるように努めておりますので、安心してこれまでどおり、かかりつけの医療機関を受診していただくようお願いいたします。

### 【参考資料】

- (1) 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き: 第2.2版・2020年5月・令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金新興・再興感染症及び予防接種政策推進研究事業「類感染症等の患者発生時に備えた臨床的対応に関する研究」
- (2) 医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド第3版・2020年5月・一般社団法人日本環境感染学会
- (3) 第二波を乗り越えて、いま私たちに求められる理解と行動・2020年6月・一般社団法人日本感染症学会 舘田博一 一般社団法人日本環境感染学会 吉田正樹
- (4) わが国の呼吸器内科における併存呼吸器疾患患者にみたCOVID-19の診療実態・2020年7月・一般社団法人日本呼吸器学会 アレルギークリニカル学術部会
- (5) 一般社団法人日本感染症学会提言  
今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて2020年8月・

# 教えて👍ドクター

## 腰痛、下肢の痛み、しびれの原因となる 腰椎椎間板ヘルニアについて

よく「ヘルニア持ち」といいます。ヘルニアとは「飛び出る」という意味です。

今回は悩みを抱える方が多い腰椎椎間板ヘルニアの話です。

**Q** 腰椎椎間板ヘルニアとは？

**A** 背骨は24個の椎骨が積み重なってできています。椎骨の間でクッションの役目をするのが椎間板です。椎間板は繊維輪と髄核でできていますが、その一部が加齢などで変性して、飛び出した部分が「椎間板ヘルニア」です。

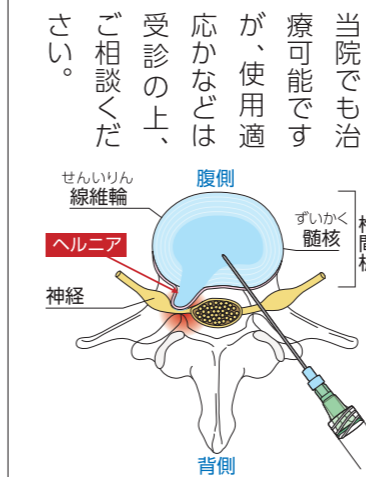
**Q** 原因は？

**A** 年齢とともに髄核内の水分が減少し、椎間板が変性しやすくなり、ヘルニアを生じやすくなります。また、悪い姿勢での動作や作業、喫煙などで起こりやすくなることも知られています。近年では心理

的・社会的因子(仕事による精神的ストレス、抑うつ、不安等)が深く関与していることも指摘されています。

**Q** 新しい治療法「ヘルニア」について

**A** ヘルニアは酵素を含んだ注射薬を直接、椎間板に注射し、髄核の水分を分解し、ヘルニアが神経を圧迫するのを弱めます。保存的加療と手術の中間的な治療で、日本脊椎病学会と日本脊髄外科学会が認定した施設で使用可能です。



**Q** 治療は？

**A** 自然軽快することが多いので、安静を心がけ、痛みが強いときは消炎鎮痛剤などを投与する「保存的加療」が第一選択となります。ブロック注射やコルセット着用も痛みを和らげる作用が期待できます。ただし、下肢麻痺や膀胱直腸障害が出現した場合や保存的加療での改善が乏しい場合は手術が必要になることがあります。

**Q** 予防できますか？

**A** ①運動、②体重コントロール、③正しい姿勢がキーワードです。適正体重を保ち、筋肉をつけ、椎間板への負担を減らしましょう。ウォーキング、ジョギング、スイミング、コアトレーニング等がお勧めです。栄養バランスを考えた食事、また普段の姿勢も猫背にならないようにしましょう。



整形外科主任医長  
平田 正伸  
(ひらた まさのぶ)  
日本整形外科学会専門医

## 介助者・介護者に優しいケア ノーリフトケア

**Q** ノーリフトケアとは？

**A** 人のチカラだけで介護者を持ち上げたリ、抱え上げたりせずに移動や移乗する介護技術のことです。

**Q** 当院でのノーリフトケアの取り組みは？

**A** 2016年に看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、理学療法士でノーリフト推進委員を結成し、職員の腰痛予防や患者さんの拘縮(身体がこわばり筋肉が萎縮したり、関節が動かしにくくなること)の予防に向けて活動しています。ノーリフトケアの推進や指導ができる院内インストラクターの育成にも努めています。



ノーリフト推進メンバー

### 1.スライディングシートを使った移動



表面がつるつるした特殊な生地できたスライディングシートを患者さんの身体の下に敷きます。ベッドとの摩擦が減るので、介助者は少しのチカラで介護者を移動させることができます。介助者の腰の負担軽減だけでなく、介護者の緊張や苦痛も軽減されます。

▲スライディングシートはP13の「福祉用具プラザ北九州」で試すことができます。

### 2.ポジショニンググローブによる体圧変化



肩や腰、お尻の部分にグローブをはめた手を差し込むと、体位変換やポジショニングがスムーズにできます。



ポジショニンググローブはプラスチック製袋でも代用可能です。



足元まで除圧(圧抜き)してあげると、患者さんもスッキリします。

連携クリニック紹介  
くろき・ひろクリニック

北九州市小倉北区上到津3丁目8-11  
TEL.093-651-3847(内科・小児科)  
TEL.093-651-7773(形成外科・美容外科)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日(祝日)
9:00~12:30	○	○	-	○	○	○	-
14:30~17:30	○	○	-	○	○	○	-



副院長 右田 巳賀先生 院長 右田 博文先生

**A** 内科・小児科一般の診療に加え、糖尿病専門医として生活習慣病の予防や改善に力を入れています。管理栄養士、糖尿病療養指導士のスタッフとともに、個人栄養指導、運動指導など個々の患者様に応じた診療を行っております。また内科の一般診療では、検査ではわからない身体の不調を訴える方も多

**Q** 診療の特徴を教えてください

形成・美容外科も開設から20年を過ぎましたが、長く通院を続けてくださる患者様も多く、健康的に美しく年齢を重ねられています。

母娘の二代・70年近く女医のいる、地域のかかりつけ医として診療を続けています。おかげさまでおじいさま、おばあさまからお孫さんまで三世代でおいでいただいている患者様もおられます。

**Q** 貴院のご紹介をお願いします

母黒木かほるが1952(昭和27)年に小倉北区上到津に内科・小児科医院を開業し、1997(平成9)年に継承しました。私が内科・小児科を、夫の右田博文が形成・美容外科を担当しています。

母娘の二代・70年近く女医のいる、地域のかかりつけ医として診療を続けています。おかげさまでおじいさま、おばあさまからお孫さんまで三世代でおいでいただいている患者様もおられます。



大切な連携病院です。身体の不調は、学校、仕事や家族関係など、日常生活に何らかの変化

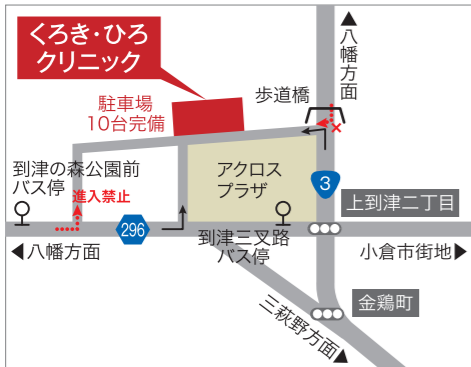
**A** 当院は小倉北区と八幡東区の間、製鉄記念八幡病院は肺炎や胆石症などの急性期疾患に加え、画像診断、各専門外来での高次の診療までをお願いできる、当院にとっても

**Q** 地域の方、患者さんへメッセージをお願いします

形成外科はけがや傷跡の治療に加え、肩こりや頭痛の原因となる眼瞼下垂症の治療に力を注いでいます。施術例数は2,000件を超え、特に高齢者では見えにくさからの転倒事故予防にも繋がっているようです。

く、漢方専門医として生薬を使った診療も行っています。形成外科はけがや傷跡の治療に加え、肩こりや頭痛の原因となる眼瞼下垂症の治療に力を注いでいます。施術例数は2,000件を超え、特に高齢者では見えにくさからの転倒事故予防にも繋がっているようです。

が関係していることが多いと感じています。病気だけを診るのではなく、来院される患者様を理解していくことが、かかりつけ医の使命であると思います。当院は長く勤務しているスタッフも多く、協力してオーダーメイドの診療を行って参ります。どうぞよろしく願います。



リハトレ 自宅でラクにできる体操

「これだけ体操」で腰痛予防・改善しよう!

腰痛に悩んでいる方は老若男女問わずとも多いです。厚生労働省「国民生活基礎調査(平成28年)」によると、腰痛を訴える人は男性で1番多く、女性で2番目に多くなっています。ちなみに肩こりや手足の関節が痛む、頭痛なども上位を占める疾患です。腰痛は一度発症すると再発しやすいため、予防に努め、できるだけ発症させないことが重要です。



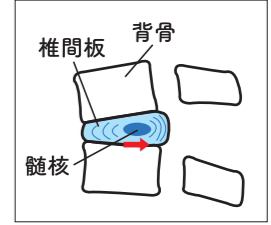
長時間のデスクワーク



中腰での立位作業



前傾での体位交換



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。

悪い作業姿勢

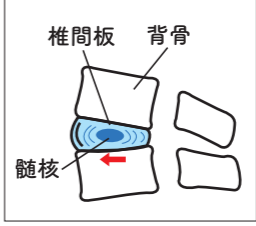
前傾姿勢の持続や前傾姿勢で重い物を持つなどの悪い作業姿勢は、腰痛発症リスクを高めます。前傾姿勢にならないように注意しましょう。もし、不良姿勢を持続したと思ったら、腰痛予防に「これだけ体操」を行いましょう。仕事や家事の合間の短時間を使って、簡単に実施できます。

これだけ体操



あごを引いて

膝は曲げない



すぐ反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

骨盤を前へ押し込むイメージ

踵は浮かせず、つま先に重心をのせる



悪い例1

あご



悪い例2

ひざ

息を吐きながら、3秒間キープ。ゆっくり元の姿勢に戻す。1~2回行います。痛みがお尻から太もも以下にひびく場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

引用:東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授 松平 浩 先生「これだけ体操」

ニホンミツバチが住む、自然豊かな北九州へ

# 山田緑地 みつばちプロジェクト

みなしごハッチ、みつばちマーヤの冒険、ハチのムサシは死んだのさ…。

昭和の時代は、なぜかハチをテーマにしたアニメや歌が流行しました。

襲い来る敵や困難に、ちっちゃなカラダで立ち向かう主人公に毎回、ホロリとしたものです。

今回はニホンミツバチの養蜂を通じて環境保全、

地域ブランド開発などに取り組むNPO団体の「山田緑地みつばちプロジェクト」取材しました。



山田緑地内で開催される人気の「子どもミツバチ博士講座」

山田緑地は生物や植物を持ち込むことが禁じられています。ところが、西洋ミツバチと違って飼育が難しく、「初めの3年はスズメバチに巣を襲われたり、ハチが越冬せずに逃げ出すなど、全くうまくいきませんでした。全国各地の養蜂家に助言をいただき、やっと最近、市場に出せる量の採蜜ができるようになりました」と舂本さん。

ニホンミツバチは多様な花の蜜を集めるため、



NPO法人グリーンワーク・舂本哲也会長

## 北九州では江戸時代初期から 養蜂が行われていた?!

巣箱を用いた養蜂は、江戸時代後期から全国で盛んになっていきました。ところが、すでに北九州では、1628年頃(江戸初期)に養蜂が始まっていたようです。文献・細川藩日帳によると当時、小倉城内の御花島おはなじま(ときの小倉藩主・細川忠興が花を愛でるためにつくった)ではミツバチを放し飼いでいて、これが北九州の養蜂の始まりとされています。今も小倉城周辺では在

の場所や行動範囲によって蜂蜜の色や味が変わり、「百花蜜」と呼ばれ重宝されています。1匹が一生に集めるハチミツはティースプーン1杯ほどで、年に1回しか採蜜できないため、採れるハチミツの量は限られます。「貴重な百花蜜は人気が高く、売り切れることもあります」と舂本さんは目を細めます。



年に1度の採蜜。黄金色の蜜があふれ出る

来種のニホンミツバチが元気に飛び交っています。ミツバチとヒトは長い間、共生を続けているのです。

さて、果物や野菜などに実が成るのは、花粉を媒介するミツバチのおかげで、世界中の9割の作物のうち7割は、ミツバチが受粉を媒介しています。しかし昨今、農業や異常気象、病気、スズメバチなどの天敵といったさまざまな理由で、ミツバチは減少傾向にあります。

## ニホンミツバチの特徴

2014年、小倉北区の山田緑地(約140haの広域拠点公園)の指定管理者に任命されたNPO法人グリーンワーク会長の舂本哲也さんは、蜜源となるシイやカシなどが多く自生しているなど、環境が整っていることから「山田緑地みつばちプロジェクト」をスタートしました。採蜜体験や講習会などを開く「環境教育」、地域住民との「交流やネットワークづくり」、採取した蜂蜜を売り出す「地域ブランドの開発」などがプロジェクト(以下PJ)の主な活動目的です。



おとなしい性格なので、ヒトを襲うことはほとんどありません(山田緑地内)

## 山田緑地みつばち プロジェクトにかける思い

山田緑地での採蜜現場では、「ブーン」と数万匹のニホンミツバチが一齐に低音の羽音を立てていました。後ろ足に黄色い花粉を付けて、女王蜂のためにせっせと働く姿がアニメのキャラクターとオーバーラップして、胸が熱くなるほどです。

現在、PJ会員は100名を超え、個人養蜂家として山田緑地以外の場所で活動する方もいらっしゃるようです。「飼育に興味がある方や趣味にしている方など、きっかけは様々ですが年々、ネットワークが広がっています。ニホンミツバチを介したコミュニケーションで、高齢者や障害者が元気になったり、自然豊かな北九州の環境がずっと守られればいいなと思います。プロジェクトをますます盛り上げていきます」。舂本さんの熱い声はハチの羽音に負けていませんでした!

プロジェクトに興味がある方、ハチミツの購入を希望する方は「九州みつばち工房」へ



お問い合わせ  
九州みつばち工房  
小倉北区東篠崎1-2-7  
TEL090-9477-6983(舂本)

## ピンチはチャンスだ!!



学外から来ていただく講師の授業はオンラインで行っています



本来なら介護施設で行う在宅実習。今年はマスク・ゴーグルを装着の上、学内でしっかり行います



洗髪実習も学生同士で念入りに



小児看護学の実習

当校の学生は例年、隣接する当院で看護実習を行い、保育や在宅実習については地域の色々な施設にご協力いただき、学外で行っています。しかし、今年は新型コロナウイルス感染防止のため、すべて中止になっています。そんな中、学習や実習に遅れを生じさせないように教員と学生たちは日々、工夫を凝らし、学びや技術を着実に自分のものにしていきます!

製鉄記念八幡看護専門学校ホームページでも情報発信中

<https://www.ns.yawata-mhp.or.jp/school/>

製鉄記念八幡看護専門学校 TEL 093-671-9346(代表)



## 病院のかかり方②

病院の窓口で支払う医療費を説明します

教えてくれるのは



加藤 茂樹(医事課)

**Q** 支払う医療費は  
どうやって決まる?

**A** 健康保険を使って受ける医療の価格のことを「診療報酬」といい、全国一律の公定価格となっています。基本的に診療報酬は「基本診療料+特掲診療料」で成り立ち、一つひとつ細かく点数が決められています。これを合計して1点あたり10円を掛けたものが医療費で、患者さんは年齢や収入に応じた自己負担割合(1~3割)を窓口で支払うことになっています。

基本診療料はいわゆる基本料金です。通院の場合は初診料または再診料がかかります。入院した場合には入院基本料がかかります。

特掲診療料とは検査、注射、処置、投薬、手術、画像診断、リハビリなど症状に合わせた医療行為の料金のことです。

初・再診料には問診、聴診器などを使った簡単な検査が含まれ、初診料と再診料では、初診料の方が高くなっています。2回目以降、定期的に受診される場合には再診となりませんが、慢性の病気を除いて、受診の間隔(一般には1ヶ月以上)が空くと、初診になりますので注意が必要です。

入院基本料には療養に必要なベッド、その他寝具などを利用する料金が含まれています。ベッド、医師、看護師の数等により病院ごとで料金は異なります。

以上の基本診療料と特掲診療料の積み上げで医療費は計算されます。

## 出番です! 自助具4

食事は楽しく



[取材協力]  
北九州市立介護実習・普及センター  
福祉用具プラザ北九州  
北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号  
総合保健福祉センター1階  
TEL.093-522-8721

開館時間 9:00~17:30

休館日 土曜日・祝日・年末年始

自助具を上手に取り入れて、より楽しく食事タイムを。グッズのネーミングにも注目です。

- 1 ノーズフィットカップ**  
首や頭を後ろにそらす動作が難しい人、首にコルセットを着けている人、病気や加齢でむせやすい人などにオススメです。鼻に当たる部分がカットされているので、同じ姿勢のまま、最後まで飲みまきることができます。
- 2 がっちりさん**  
箸の上部が固定されてバネになっているので、箸のねじれを防ぎ、うまくかみ合います。先端が平たく、くぼみがあり、麺類や豆なども簡単につかめます。
- 3 取っ手付き汁椀**  
手の筋力や握力の低下、手指の変形のため、汁椀が持てない人に便利です。取っ手とお椀の間に手を挟んで使うこともできます。



「こんな時こそ笑顔でがんばろう!」

