

# KUNO News

令和7年

令和7年1月吉日  
編集・発行 広報チーム



## 本年もよろしくお願いたします



昨年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。新型コロナが感染症5類となり1年以上が経過しました。感染数は減少していますが、感染後に併発する合併症問題、さらには感染から回復しても倦怠感や味覚異常などの症状が長期間持続し、日常生活に支障が出るケースも報告されています。また、インフルエンザも流行しています。手洗いやうがいなどの感染対策をしっかりと行い、感染予防に努めましょう。



この度、病気療養中でございました会長・久野薫が令和6年12月12日享年83歳にて永眠いたしました。葬儀・告別式に関しましては12月15日に滞りなく相済ませました。ここに故人が生前中賜りましたご厚誼を深謝し、謹んでご通知申し上げます。

昭和63年院長に就任以降地域貢献に邁進し、日々患者様・家族様に向き合ってまいりました。病院を愛し、患者様・家族様に真摯に向き合い、仕事中は厳しくお叱りを受けることもありましたが、職員にも愛情をもって接してくださいました。仕事以外はお酒と家族をこよなく愛するユーモアたっぷりの人柄で、今更ながら私達職員もその存在の大きさを実感する毎日でございます。



故人の遺志を引き継ぎ、職員一同一丸となって地域の皆様に信頼していただける病院を目指して精一杯努力をしておりますので何卒よろしくお願申し上げます。

本年は<sup>きのとみ</sup>「乙巳の年」です。

「乙」は十干では、困難があっても紆余曲折しながら柔軟に進む、未だ発展途上の状態を表し、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味します。この2つの組み合わせである乙巳には、「これまでの努力や準備が実を結び始める時期」を示唆しています。また、蛇にはたくましい生命力があり、脱皮するたびに表面の傷が治癒していくことから、医療・治療・再生のシンボルとされています。

乙巳(きのとみ)の年、柔軟な心と知恵を持って新たな挑戦に立ち向かい、より良い医療を皆様に提供できるよう努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

# 当院では全職員を対象とした 院内研修を定期的に行っています！！

先日、これから流行シーズンに入る「ノロウイルス」の研修を行いました。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます

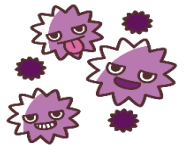
ノロウイルスは感染力が強く、環境(ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など)からもウイルスが検出されます。次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水などの使用が有効です。(ただし、次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性がありますので、消毒後の薬剤の拭き取りを十分にしてください。)また、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムでも代用できます。(使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。)

## 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 塵臺 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

引用資料：厚生労働省ホームページ

--- 研修の様子 ---

職員一同真剣です！



実際に想定した処理方法を学びます



なかなか大変だ…



これからも久野病院は職員一同で感染予防に努めて参ります。これからのシーズンは様々な感染症が流行します。感染予防をしっかり行い、寒い冬を乗り切りましょう。





## 脂質異常症とはどんな病気？

脂質は体に欠かせない重要な栄養素のひとつですが、血液中の脂質の代謝に異常がある状態を脂質異常症といいます。具体的には高LDL コレステロール血症(悪玉コレステロールが血液中に多い状態)、低HDL コレステロール血症(善玉コレステロールが血液中に少ない状態)、高トリグリセライド血症(中性脂肪が血液中に多い状態)などをいいます。

脂質異常症では血液にあふれている脂肪分が血管の壁に溜まっていきます。そして「プラーク」と呼ばれる塊ができて動脈硬化が進行していき、血管の壁がどんどん分厚くなって血管が詰まりやすい状態になります。



## 脂質異常症が怖い理由

脂質異常症には**自覚症状がありません**。放置していると知らないうちに動脈硬化が進行し、やがて脳梗塞や心筋梗塞など**命を脅かす重篤な病気**が生じる可能性があります。



# 病気について知りたい！！ 脂質異常症

引用資料：日本動脈硬化学会  
日本臨床内科医会

## 予防するにはどうしたらいいの？

まずは生活習慣を見直し、食生活の改善や適度な運動、節酒、禁煙に取り組みましょう。

### ◎食生活を見直す

現代の日本人は食生活の欧米化を受け、高脂質のものを摂取しすぎている傾向にあります。

脂肪分をとりすぎない、バランスの良い食事を心がけましょう。

👉 食物繊維が豊富な野菜、海藻、きのこなどを積極的にとりましょう！

食物繊維は脂肪分の吸収を妨げ、コレステロールの排泄を促す働きがあります。

👉 青魚や大豆製品がおすすめ！

イワシやサバなどの青い魚や豆腐などの大豆製品には血清脂質を下げたり、動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。



### ◎適度にからだを動かす

運動を継続して行うと善玉コレステロールと呼ばれる

HDL コレステロールが高くなります。

自分の体力や運動能力に合った運動を選んで、

無理なく継続することが大切です。まずは普段から歩くことを心がけましょう。



当院では ABI 検査(血管の状態を確認できる検査)で血管年齢を調べることができます。気になる方はお気軽にお問合せください。



## 《コロナ・インフルエンザのワクチン接種を実施しています》

当院ではコロナ・インフルエンザのワクチン接種が可能です。ウイルスは現在も変異を繰り返しており、**すでに感染したことがある方や、ワクチンを接種した方**でも新しい変異株に**再感染する可能性**があります。また、年齢が上がるごとに重症化リスクは高まります。ワクチン接種は重症化予防等が期待できます。感染症対策の一つとして、流行株に対応したワクチン接種をご検討ください。

外来では来院時受付で申し付けくだされば、当日接種が可能です。コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です。(詳しくは医師にご相談ください。)

入院患者様のワクチン接種も申し込み可能です。ワクチン接種について詳しくは1階医事課にお問い合わせください。

※ 当院では、コロナワクチンはファイザー製のものを使用しています。

**コロナワクチン・インフルエンザワクチンともに助成期限は 1/31(金)までとなります。**



# 医

# 師

# 紹

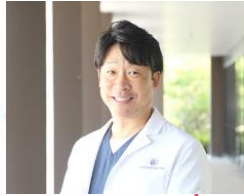
# 介



当院常勤医 2 名の紹介をさせていただきます。

医師には言いたいことが言えなかったり、上手く伝えることができなかったり、ためらうこともあると思います。何気ない話をきっかけにさせていただき、患者様に寄り添うコミュニケーションのひとつになれば幸いです。

名前: 久野 英樹



○ 血液型

A 型

○ 星座

獅子 座

○ 趣味・ストレス発散方法はありますか?

筋トレ・お酒・ゴルフ・車の運転

○ 青春の 1 曲を教えてください!

映画レオンの主題歌 「Shape of my heart」 Sting

BOONY 「DREAMIN」

○ 好きな映画はありますか?

ROCKY 「エドリア〜ん」



名前: 久野 隆史



○ 血液型

A 型

○ 星座

射手座

座

○ 趣味・ストレス発散方法はありますか?

テニス!!



○ 青春の 1 曲を教えてください!

最初に買ったCDは玉置浩二  
学生の頃はMTVで洋楽ばかり聞いてました。  
attaのtake on meとか

○ 好きな映画はありますか?

・下町トンボ  
・エッセンス  
・イコライザー など

## 久野 幹大 理学療法士による

## 肩こりに効く 簡単なストレッチを教えます! ~パート1~

紹介させていただくのは、当院の理学療法士「久野 幹大 理学療法士」です。ではさっそく、簡単な体操・ストレッチを教えてくださいませう!!



伸ばす筋肉を知ろう!  
意識することは大切です!

こうとうかきんぐん  
後頭下筋群

首の後ろの頭と首の付け根



★ 座った状態で 5 回 やってみよう!!

- ① 顎を引いた姿勢で胸を張り、後頭部を支えるようにして両手を組む
- ② 大きく鼻から息を吸う

- ③ 息を吐きながら胸を張ったまま頭だけを前に倒すイメージ  
両手で頭を上を引っ張るように行くとさらに伸ばすことができる