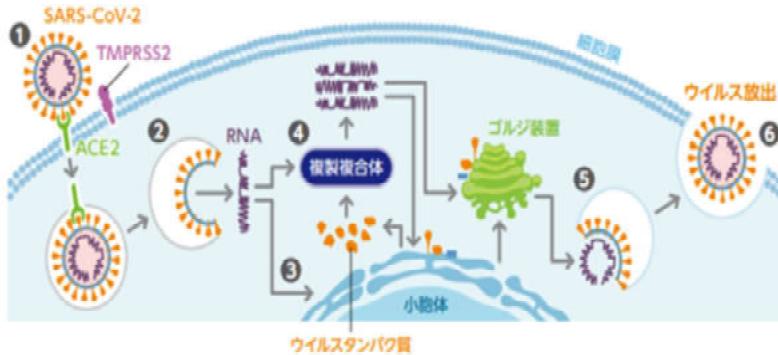


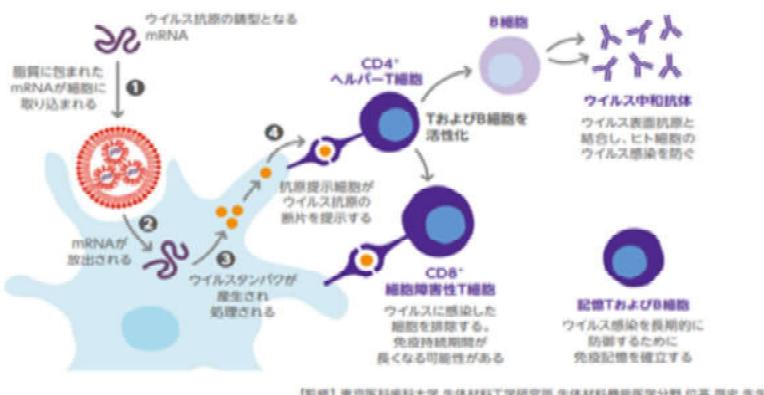
当院では新型コロナワクチンを接種しています

たまきゅう便り

SARS-CoV-2の細胞への感染の仕組み



mRNAワクチンの作用機序



東京オリンピック開催を間近に控える中、新型コロナ流行の再拡大が懸念されます。変異ウイルスの脅威もあり、感染対策のさらなる徹底が求められるところです。今やワクチン接種は感染対策の切り札となっています。

当院では、予約された方にファイザー株式会社の新型コロナワクチン「コミナティ」を接種しています。市の予約サイトからお申込み下さい。1回目・2回目の間は3週間はあけていただきます。入院中・退院後のワクチンについては当院にご相談ください。ワクチンに関しては確実に温度管理を行い、準備スタッフも適切な感染対策を講じています。なお、発熱や重篤な急性疾患の方は「接種不適当」となります。「接種要注意者」に関してはかかりつけや予診の医師にご相談ください。



1
4
9
1
町田市下小山田町
多摩丘陵病院
広報委員会
発行

接種不適当者（接種を行いません）

- ①明らかな発熱を呈している。
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかである。
- ③接種しようとする接種液の成分に対してアナフィラキシーを呈したことが明らかである。
- ④その他の理由により予防接種を行うことが不適当な状態である。

接種要注意者（接種の適否を慎重に判断してください）

- i 抗凝固療法を受けている人、血小板減少症又は凝固障害を有する人
- ii 過去に免疫不全の診断がなされている人及び近親者に先天性免疫不全症の人
- iii 心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、血液疾患、発育障害等の基礎疾患有する人
- iv 予防接種で接種後2日以内に発熱のみられた人及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈したことがある人
- v 過去にけいれんの既往のある人
- vi 接種しようとする接種液の成分に対してアレルギーを呈するおそれのある人

当院ワクチン接種の順路



持ち物は、予診票、接種券、身分を証明するものです。

来院されたら玄関から青い線をたどってワクチン受付、接種会場にお進みください。ワクチン接種後は、15分（必要時30分間）休憩していただきます。

新型コロナワクチン相談先

- ①一般的な相談
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
0120-761-770 毎日9~21時
- ②町田市新型コロナワクチン接種相談センター
042-732-3563 毎日8時30分~9時
- ③ワクチン接種後副反応
03-6258-5802 24時間対応

当院では入院・外来の患者様に栄養食事指導を実施しています。

〔外
來〕

患者さんの栄養状態を把握しながら、その状態にあつた食事を提供しています。必要な栄養素を効率よく攝取できるよう、に栄養補助食品を追加する場合もあります。退院後の食事について栄養相談も行っていますので、主治医や病棟スタッフにお声かけください。

入院

病態に合わせたパンフレットをご用意しております

当院管理栄養士が栄養指導用パンフレットを作成いたしました。病態に合わせた食事のポイントをまとめています。

・**脂質異常症**

腎臓の機能を保つため、たんぱく質の取り方や塩分の量に配慮することが大切です。たんぱく質の量を適切に調整することに加えて、十分なエネルギー量を確保する必要があります。症状により適切な量が異なりますので、主治医、管理栄養士にご相談ください。

• 慢性腎臟病

· 高血压症

高血圧症の方のお食事は減塩が重要となってきます。減塩目標である1日6g未満を守るための減塩の方法をご紹介しています。減塩のほかにもアルコールのとり過ぎや栄養バランスの偏ったお食事にも注意が必要になります。

・糖尿病

栄養食事指導は医師の指示に従って実施しています。ご希望の方は主治医にご相談ください。

運動不足で溜まってしまった 内臓脂肪に効果的な運動とは？

多摩丘陵病院 健康管理部 健康運動指導士 萩原 一郎

運動には有酸素運動と無酸素運動がありますが、内臓脂肪を減らすことに効果的なのは脂肪を燃焼する有酸素運動です。

血液中に含まれる脂肪はエネルギーとして使われないと内臓などに溜まってしまい、蓄積されて内臓脂肪となります。血液中の脂肪や蓄積された内臓脂肪を減らすためには脂肪を燃焼させる酸素が必要となります。そのために有酸素運動が効果的となるのです。有酸素運動とは、十分な呼吸によって酸素を取り入れながら行う運動のことです。有酸素運動の代表例はウォーキング・ジョギング・サイクリング・スイミング等です。ただし無酸素運動がまったく効果が無いわけではなく筋肉の増大により基礎代謝量が増えることによって太りにくい体質作りや時間はかかりますが体脂肪を燃焼することも出来ます。

無酸素運動とは、脂肪ではなく主に糖質をエネルギーとして行う運動のことです。無酸素運動の代表例は腕立て伏せやダンベル等の筋トレ・100mダッシュ等です。脂肪燃焼を目的とするならば整形外科的にも心肺機能の面でも無理の無い中等強度の有酸素運動を長時間続けることが最も効果的だと思います。

効果的な運動としてウォーキングを例にすると

1 運動強度（中等度の強度）

通常の歩行より若干早めのペース、1分間に110～120歩

2 運動時間

脂肪を効果的に燃焼させるには、最低でも30分～1時間歩く必要があります

3 運動頻度

週に2～3回 可能であれば3回以上



メタボリックシンドローム予防特集

何が怖いの？メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは

過剰な内臓脂肪蓄積を原因として肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態です。この状態が続くと動脈硬化が進行し、さらに進行すると脳梗塞、心筋梗塞などの重篤な状況に発展する危険があります。

太っている=メタボではなく、肥満+血糖が高い、血圧が高い、中性脂肪が高いとメタボリックシンドロームです。

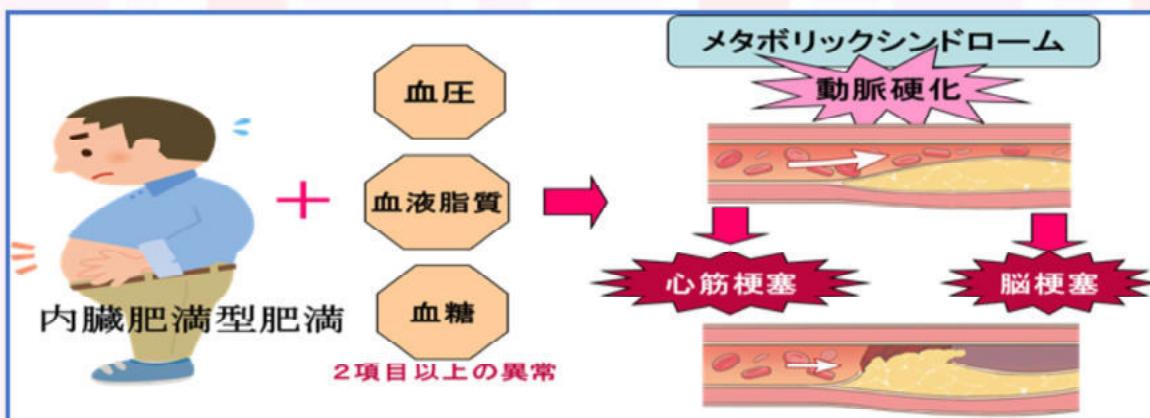
お腹周りを測るのはなぜ？

なぜ、腹囲の増大が問題なのか。その元凶は、お腹周りの内臓脂肪です。通常、内臓脂肪を含む脂肪組織は、動脈硬化を防ぎ、血糖を調整するインスリンの効きをよくする善玉ホルモンを分泌します。しかし、内臓脂肪が過剰にたまると善玉ホルモンが減り、血圧、脂質、血糖などを悪化させる悪玉ホルモンが分泌されます。

メタボと動脈硬化

メタボと関係が深いのが粥状(じゅくじょう)動脈硬化です。血液中のコレステロールが血管壁にたまるで起こります。動脈の内腔にアテロームという破れやすいかたまりができ、内腔を狭くするのです。

このアテロームが破れると心筋梗塞や脳梗塞など命にかかる重大な病気を引き起こします。



新型コロナウイルスとメタボ

新型コロナウイルス流行に伴い、2020年4月にはじめて発令された緊急事態宣言から1年以上が経過し、仕事がテレワーク中心になったり、外出や運動の機会が制限されたりと、私たちの活動量は減少しています。その影響で、いわゆるコロナ太りをしてしまい、特定保健指導を受けるケースが増加しています。

食生活の見直し、自宅でもできるストレッチや運動を日常的に行うことで、コロナ太りを予防していくことが大切です。