



新年のご挨拶

公益財団法人鷹揚郷腎研究所
理事長 鈴木唯司

新年明けましてお目出度うございます。皆様にはコロナ蔓延にも負けず良いお年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

それにしても昨年はほぼ1年を通してコロナ感染症に振り回されました。青森県でも油断したのかクラスターの発生が年後半に多く見られましたが、鷹揚郷病院では皆様の一致したご協力のおかげでコロナ感染症の発生は認められませんでしたし、皆様が個人的にもコロナを避け得たことに敬意を評します。

お陰様で病院もコロナ感染症に対する対処設備等も整える事が出来ました。やがてワクチンの製造も軌道に乗ればこの感染症は下火になると思われませんが、次々に新しい感染症が出現する事は確実でしょう。油断する事なく毎日の手洗い等で清潔をモットーに元気に過ごしましょう。他国での報告ですが、南半球の多くの国で、コロナ発生後の冬の期間インフルエンザの発生が劇的に減少していたとの事です。日本でも同じような報告が最近有ります。原因として異なるウィルス同士が干渉し合う事等が推測されてはいますが、コロナ蔓延期間のマスク着用、手洗いなど清潔意識の普及が原因ではないかと推測されているようです。

今年は1年延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。この疲弊した日本がオリンピックを機会に精神的にも回復できることを願いましょう。コロナを笑い飛ばしましょう。

お知らせ

病院バスご利用の皆様へ 嘔吐袋について

無料送迎バスにつきましては、ご不便な点をご理解、ご協力の上、ご利用いただきましてありがとうございます。

先日、バス内でご気分が悪くなられた患者さんが嘔吐され、車内に袋が準備されておらず、患者さんには大変ご迷惑をおかけしました。ご自分で携帯されている方もいらっしゃると思いますが、当院でも準備することに致しました。ご気分が悪くなった際にはご利用ください。

また、袋の蓋を閉じ、そのままバスに置いて行って結構です。こちらで片付けます。吐物、血液の処理につきましては、感染対策上危険ですので、他の患者さんが触れることのないようお願いいたします。運転手にその旨ご連絡ください。袋は吐物専用準備しておりますので、ごみ入れに使ったり、自宅に持ち帰らぬようご協力ください。

以上、よろしくお願いいたします。

感染対策委員会 鷹揚郷 車両部

謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を
お祈りいたします

本年は**牛**のように力強く
コロナ菌を吹き飛ばしましょう
どうぞよろしくお願い
申し上げます

令和三年 元旦

青森県腎協 会長 蒔苗 和雄
同 婦人部部長 菊池 ユキ子
鷹揚郷弘前患者友の会会長 木村 健二





薬剤部 西村より、多くの方が服用している
抗凝固薬のワーファリンと食べ物の相性についてお話しします。

血液の流れが停滞したり、血管の弾力が無くなってくると、血管の中に「血栓」と呼ばれる塊ができやすくなります。その「血栓」は血の巡りを悪くし、心臓などを詰まらせる原因となります。それを予防するために血液をサラサラにするお薬があります。大きく分けて「抗血小板薬」と「抗凝固薬」の2つがあります。

抗凝固薬

血液の流れが遅い静脈や、心臓の内部に血栓ができるのを予防する

ワーファリン®
リクシアナ®
イグザレルト®

抗血小板薬

血液の流れが早い動脈や、心臓の血管に血栓ができるのを予防する

バイアスピリン® クロピドグレル
ペルサンチン® エフィエント®
シロスタゾール® オパルモン®
アンプラグ® ドルナー®
パナルジン®

ビタミンKには血液を固める作用があります。



ワーファリンは血液をサラサラにするためにビタミンKの働きを抑えます。この働きが重要で、つまり**ビタミンKを多く含む食品を食べてしまうとワーファリンの効果が十分に発揮できなくなってしまいます。**

では、どんな食べ物をどれくらい控えたらよいのでしょうか？

有名なものに**納豆**があります。

納豆は1パックに多くのビタミンKが含まれており、少量でもワーファリンに影響を与えてしまいます。さらにその影響は3日間ほど続いてしまいますので、ワーファリンを服用している間は、

納豆は厳禁となります。

また**緑黄色野菜**は健康のためにも**小鉢程度の摂取**が良いとされています。

野菜ジュースにもビタミンKが含まれているものもあります。

緑茶は問題ありませんが、茶葉自体を飲む**抹茶**には**注意**が必要です。

※疑問や不安があったら身近なスタッフにお話ししてみてください。



リレー寄稿

新型コロナウイルス感染対策ポスター

マスクの向きは大丈夫ですか？



針金が入っている方が上(鼻側)で、裏表を間違えるとブリーツの向きが逆になります！
※異なるブリーツタイプのマスクもあります。

医療部感染対策委員会

【編集後記】

静かに今年も始まりました。12月は3週目から大雪になり、ホワイトクリスマスを迎え、さらにホワイト新年と雪片付けに忙しい年末年始でした。今年こそ、皆さんにとって良い年になりますよう♡



明けましておめでとうございます。医療福祉部看護師の成田智美です。今年もwithコロナ生活が続きそうですね。“うつらない、うつさない”ために、引き続き予防対策を継続していきましょう！

私の楽しみは楽器を吹くことです♪小中高と吹奏楽部に所属し、社会人になってからは弘前市吹奏楽団に所属し活動しています。年2回の演奏会の他、学校・施設への慰問演奏なども行っており、クラシックはもちろん、童謡・演歌などいろんな分野の曲を演奏しています。現在は子育てに時間を取られているので休団中ですが、早く復帰出来たらいいな、と思っています。

私が吹いている楽器は「ユーフォニアム」といいます。なじみのない楽器でしたが、2015年にTVアニメ「響け！ユーフォニアム」で取り上げられ、知名度は上がったのではないのでしょうか。ユーフォニアムの音色は中低音で柔らかく温かみがあります。



ユーフォニアム

聴いていると、眠くなる感じです(笑) どういう音色なんだろうと興味をお持ちの方は、春と冬に開催されている演奏会へぜひお越しください。(感染対策はしっかりしておりますのでご安心ください)

次回は同期である薬剤部の澤田いつかさんをお願いします。