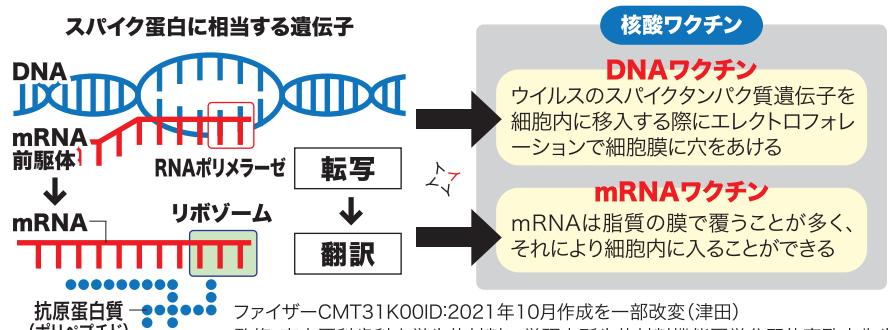


なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

図1 核酸ワクチン(DNAワクチンとmRNAワクチン)とは

ファイザーCMT31K001D:2021年10月作成を一部改変(津田)
監修:東京医科歯科大学生体材料工学研究所生体材料機能医学分野高啓史先生

我々は現在、最も困難な感染症の危機(新型コロナCOVID-19)に直面していますが、その戸惑いの中で突然mRNAワクチンと言う強い意味方が現れたように思われました。しかし、実を言うと、mRNAワク

核酸ワクチン (DNA、mRNAワクチン)



健康管理部診療部長
津田 富康

チングが生まれるまでには約30年の歳月が費やされました。この種ワクチンを「核酸ワクチン」と称しDNAワクチンとmRNAワクチンがあります(図1)。

DNAワクチンはウイルスのスパイクタンパク質をコードする遺伝子の部分(DNA)を取り出してそのまま使います。一方mRNAワクチンはスパイクタンパク質をコードする

DNAからRNAポリメラーゼを使い転写させてmRNAを作ります。これまでの核酸の分離精製の過程は近年の科学の進歩で通常化した操作が完成しております。

しかし、でき上がったスパイクタンパク質のDNAやmRNAを混ざり物のないものに精製する技術はそう簡単なものではなく、2005年力

リコ・カタリン氏(後にノーベル賞受賞)らが細胞内のmRNAの発現効率を高める改良方法を開発、2011年カリ「氏らがmRNA合成時の不純物を取り除きタンパク質合成高率を高める手法を開発(二重鎖を除去)するまで多くの労力がついた。出来上がった

DNAやmRNAを次に人の体内に

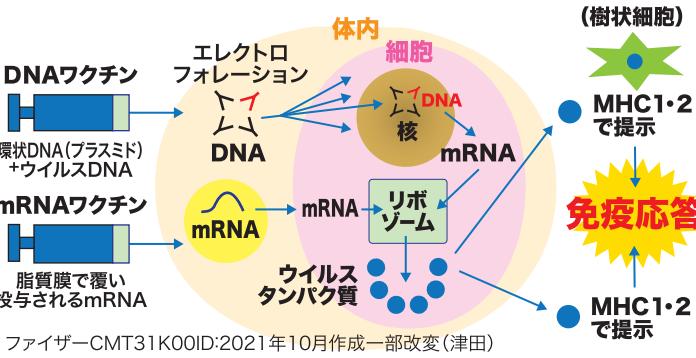
注射した際、効率よく生体の細胞内に移行させることが必要ですが、1993年単純な脂質膜を用いたmRNA送達法が考案されましたが、その後の追試で炎症が多発することが判明し止くいませんでした。

次に、1994年カナダ・ブリティッシュコロンビア大学のピーター・カリス氏らが酸性環境で性質の代わる脂質成分を使い核酸の送達に用いる手

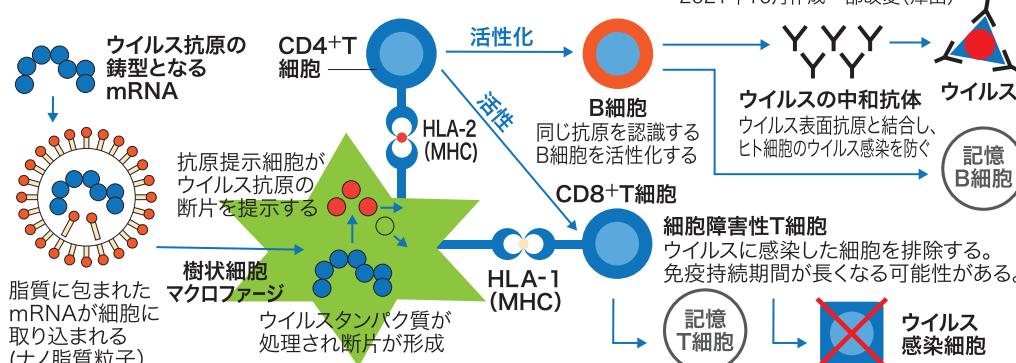
Attention News

新型コロナワクチンの生まれるまで

その後は両細胞の一部がメモリーB細胞とメモリーT細胞として生き残り、次のウイルスアタックに備えます。

図2 ワクチン効果の出現までの機序

ファイザーCMT31K001D:2021年10月作成一部改変(津田)

図3 mRNAワクチンの作用機序(免疫応答)

ファイザーCMT31K001D:2021年10月作成一部改変(津田)

オミクロン株への備え

新型コロナの第6波は確実に兆しが見えてきた現在、次の危機に備えることが重要です。新型コロナウイルスの第1波～5波(α～δ株)まで、特に第5波はmRNAワクチンの普及効果と若者の自然感染による自然免疫獲得(集団免疫)が相まって感染低下が導かれたという考え方が妥当と思われます。また現在使用されているmRNAワクチンはオミクロン株に対しても3回目接種後は50倍～100倍の抗体価上昇が認められるなど報告されています。

今後もしばらくは三密の回避とマスク、手洗いを守り、ワクチン開発の更なる進歩と抗コロナウイルス薬経口薬の出現を待ちたいと考えることの頃です。

ゴルフと私

表参道吉田病院名誉院長
安藤正幸

趣味をもつことは
人生を豊かにします。

今後も趣味のゴルフに精を出して
人生を楽しみたいと思っています。



ゴルフは
気力・体力維持増進にも
良いスポーツです!

ゴルフと仲間の
おかげで仕事も
続けられています!



■ 私の趣味

趣味という言葉を辞書で紐解くと、自由な時間に好んで習慣的に繰り返して行う行為・事柄とあります。毎週末には年間を通してゴルフ場通いをしている私にとって、趣味はゴルフと公言してよいでしょう。遊び事は「上が好めば、下は溺れる」傾向があるので、私が熊大第一内科教授時代には、ゴルフ・麻雀は研究の妨げになると考え禁止していました。今の私の趣味がゴルフと聞いて、当時の医局員だった先生達は唖然とされているに違いないと思っています。

■ 私の師匠

習い事には多くの場合お師匠さんがつきものですが、ゴルフに関しては、私には二人の師匠がいます。おひとりはレッスンプロゴルファーの杉田勇さんで、先生が開催しているゴルフ教室に毎週1回10数年間通いゴルフの基礎から指導を受けました。もう一方は当院の総院長吉田仁爾先生です。毎週一緒にプレイしていますので、何かにつけて教えてもらっています。ゴルフは個人競技ですが、4人一組でプレイしますので、同伴者とのコミュニケーション

が大切です。四季それぞれの景観を示す広々としたゴルフコースで、気心の知れた仲間と和気あいあいプレイするのは実に楽しいものです。

■ ゴルフと私

私はこの1月で満86歳になりましたが、現在も週日はフルタイムで診療に従事し、この4月には京都で開催される第62回日本呼吸器学会でライフワークの夏型過敏性肺炎について1時間講演することになっています。このような活動が出来るのも、偏に気力・体力維持増進も兼ねて行っているゴルフ競技とゴルフ仲間のお陰であると感謝しています。趣味をもつことは人生を豊かにします。今後も趣味のゴルフに精を出して人生を楽しみたいと思っています。

(2022年1月27日 記)



おすすめレシピ

寒い冬に食べたい、
体の芯から温まるおすすめレシピ

栄養
満点

酒粕を使った和風ポタージュ



作りやすい分量

好みの分量で!

- 豆乳 500cc
- 味噌 100g~110g
- 水 500cc
- 酒かす 30g
- 鯖水煮缶... 1缶(200g前後のもの)
- 好みの野菜

作り方

鯖の水煮缶の
汁には栄養が沢山
含まれています

- ① 具材を好みの大きさに切る
- ② 鍋に水と鯖の水煮缶を汁ごと入れる
- ③ 1を入れ、柔らかく煮る
- ④ 味噌と酒かすを合わせて、3の汁を加えてのばしておく
- ⑤ 豆乳を加え、温まったら、4を入れる

酒粕で期待出来る効果

血行促進

体を温める

吹き出物・アトピー改善

美肌効果

酒粕には血管を拡張する作用があるので、血行が良くなり、体を温め、さらに、コラーゲンの材料となるアミノ酸や、ビタミンB2、B6が豊富なので吹き出物やアトピー改善、美肌効果が期待できます。

管理栄養士からのアドバイス



- 1 豆乳や、鯖缶を汁ごと使うことで、栄養価の高い優れた1品になります。

- 2 冷蔵庫のありあわせの野菜を何でも入れて、具沢山の食べる汁物を作ってみてください。

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

☆～職員のペット自慢コーナー！～☆

■ 西井 里花 (健康管理部)

ある日、家に帰ると段ボール箱に子犬。「なん?」と私。「オレがご飯も散歩もするから。」と言う主人は、『俺が飼うぞ!』と意気込んでいました...が、結局面倒見るのはネコ派の私です。その子犬は、息子がコービー君と名付け、愛称は、「ビーちゃん」です。

ビーちゃんは16年ほど大きな病気も怪我も無く、私たち家族と過ごしました。ほとんどの九州の温泉や、バスケ観戦で広島・和歌山等にも一緒に行きました。楽しい思い出が沢山あった分、亡くなった時の悲しみは言葉になりませんでした。「また犬を飼おうかなあ」と思うのに3年程かかりました。「救える命があれば良いね」と、次に飼う犬は、保護犬にしようと譲渡会巡りを始めました。数ヵ月後、ボランティアさんを通じて縁がありました。

新たな家族が増え、名前は「はなちゃん」です。年齢不詳。犬種不明です。性格はビーちゃんと違い、私が家にいるときはずっと付きまといます。私が座っていると、膝に乗ってきます。私が寝ていると、お腹の上に乗って寝ています。毎日楽しませもらっています。



コービー君



はなちゃん

■ 西本 真智子 (経理課)

愛犬の名前は「こまち」、もうすぐ2歳のおてんばな女の子です。犬好きの夫と娘が名付けました。私の名前と似ていますので、間違えられることもしそうです。「こまち」と「まちこ」。褒められたがいで人好きなところは似ている気がします。動物が苦手だった私が親近感を感じ、こまちを愛おしく感じるのも名前の影響もあるかもしれません。

犬種は柴犬とアメリカン・コッカースパニエルのミックス。よくラブラドールの子犬と間違えられます。最初はトイレや鳴き癖などのしつけが大変でしたが、悪戦苦闘の末、今ではお利口に育ち毎日たくさんの癒しをくれるうちの次女のよな存在となっています。

長女が大学生になった今、「次女」の子育てを楽しんでいます。これまで出会うことのなかった人たち、見たことがなかった景色を「次女」は私に見せてくれています。



こまちちゃん

■ 吉田 俊彰 (医局)

我が家の大愛犬(兄)、レオンは10歳、犬種はミニチュアシュナウザーです。ご覧の通りモフモフです。毎日モフモフモフモフしています。誰にどこを触られても怒りません。しそうゆう話しかけているので、言葉が大分わかります。

性格はおだやかで、物静か。争い事が嫌い、お風呂嫌い、雷怖い。雷がなると奥の部屋まで逃げ込んで、すみっこに穴を掘ろうとします。

雷が怖い→雨の音が怖い→ホットプレートでお肉を焼く音が怖い→ホットプレートが怖い。だんだん怖いものが増えているのが悩みです。

時間に正確で、規則正しい生活をしています。ご飯、おやつ、散歩の時間になるとじっと顔を見て圧をかけてきて、私を毎日散歩させてくれます。

いわゆるシニア犬の年齢になりましたが、ずっと元気でいてほしいと思います。



レオン君

かわいいは正義!



続いて愛犬(弟)、リグは4歳、犬種はボストンテリアです。

とてもイケメンですよね。変わった名前ですがLife is good.の頭文字でLIGです。良い人生を送ってほしいと言う願いが叶って、自由奔放に暮らしています。レオン兄ちゃんが大好きなのですが、どうも片思いのようです。

最近はマスクを食いちぎってワイヤーを取り出すのと、衣類のファスナーを壊すのがお気に入り。マスクをくわえて逃げた場合、絶対に捕まえることができません。多分世界一走が速いです。膝に乗ってきたり、布団に入ってきたり、ひっくり返ってお腹を見せたり、かわいいので怒れません。かわいいは正義。かわいい息子たちに毎日癒されています。



リグ君



今回は職員たちの自慢のペットを紹介させていただきました。
皆さんのお話をお聞かせてください!



介護保険で何が利用できるの?

訪問リハビリテーション

居宅介護支援事業所 なでしこ

森塚 弥生



今回は訪問リハビリテーションについて説明します。

訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーションとは、リハビリの専門職(理学療法士や作業療法士)が医師の指示に基づき家庭を訪問して日常生活の自立を助けるためのリハビリを行うサービスです。

サービス費用

- 介護予防訪問リハビリテーション
- 訪問看護リハビリテーション

自己負担額1回(20分)につき …307円

※次の場合は別に料金がかかることがあります。

・集中的にリハビリテーションを受けた場合

※2割負担の方・3割負担の方は上記利用料の2倍・3倍となります。

費用は
どちらも
同じです!

リハビリテーションとは



日常生活動作の自立促進(入浴・排泄・食事等)

家族の介護負担の軽減

生活の質の向上

生きがいや自己実現を支援

社会参加の実現

リハビリテーションは機能維持と機能回復を目指すもので、要介護者等の日常生活動作(入浴・排泄・食事等)の自立を促し、その結果、家族の介護負担が軽減されるほか、生きがいや自己実現を支援し生活の質の向上や社会参加の実現を目指します。

興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、
居宅介護支援事業所 なでしこまで、ご連絡ください。

tel 096-343-7458

お気軽に
ご相談ください!

vol.23

部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介いたします!

医療連携部

医療連携部は、部長(総院長兼任)と社会福祉士2名の3名で構成されています。

医療連携部では、病気によって生じる様々な問題をご本人やご家族と一緒に解決方法を考え、安心して療養や退院後生活を送ることが出来るように、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けしております。

主な業務内容

- ① 地域医療機関からの入院相談
- ② 病棟師長と共同しての病床管理
- ③ 紹介元医療機関への入・退院報告
- ④ 他医療機関や関係機関との連携
- ⑤ 医療福祉相談
- ⑥ 退院支援



こんなことを
聞いて大丈夫
かしら…

心配なさらず、
お気軽にお声掛け
ご相談ください。

介護の知恵袋



口腔ケアについて

「噛む」という行為は脳を活性化し、認知機能の改善につながる効果があると言われています。できるだけ口腔の機能を良好に維持していくためには、口腔ケアが重要です。今回は口腔ケアのポイントを紹介させて頂きます。

歯磨き編

歯の磨き方のポイント



すみすみまで丁寧に!

- ポイント1** 歯ブラシは基本小さめで柔らかいタイプを選ぶ
※個々の口腔環境にあわせて選びます。
- ポイント2** 歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ
- ポイント3** 歯と歯肉の間に45度の角度で毛先をあてる

歯間を掃除するときのポイント

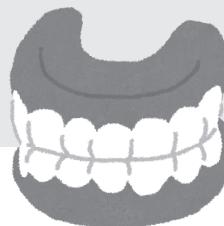
- ポイント1** 歯間ブラシを使う
- ポイント2** 歯と歯の間にゆっくりとワイヤーを入れ、左右の歯にあてながら動かす

※乱暴に入れると、歯ぐきを傷つけ、口腔内を痛めてしまうので注意が必要です。



入れ歯編

入れ歯の手入れ



ポイント1

最低1日1回は丁寧に洗う

入れ歯は汚れたままだと細菌の温床になったり口臭のもとになるので最低でも一日一回は丁寧に洗いましょう。

ポイント2

歯磨き粉と熱湯では洗わない

歯みがき粉は入れ歯を傷つけるので使わないようにしてください。また、変形の原因になるので熱湯を使わないようにしてください。

ポイント3

ブラッシングは入れ歯専用の洗浄剤を使用する

ブラッシングは、入れ歯専用の洗浄剤を使って丁寧に行ってください。磨いた後は流水でしっかりとすすぎ、就寝時は水に浸して保管します。

うがい編

うがいのポイント



ポイント

水を口に含んで口内で液体を動かす 「ブクブク」と音を立てるうがいを行う

口内を清潔に保つだけでなく、保湿の効果もあります。

注意

無理にうがいをすると、誤嚥の危険性があります そうした人には、水を吐き出しやすいよう介助をしてあげることも大切です。

舌編

舌掃除のポイント



舌掃除の重要性

口内の衛生状態が悪化すると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。また、舌の表面に白い苔状のものが付着するようになります。これは舌苔（ぜったい）と呼ばれ、細菌の温床となる為、舌を清掃する際は必ずこの舌苔を取ることが大事です。

ポイント1

舌ブラシ・スポンジブラシ等を使用して、舌の表面を奥から前、中から外の方向にやさしくこする

舌を傷つける恐れがあるので、力は加減して下さい。

ポイント2

口内が乾燥している人は、ブラッシングで傷つけないよう口を湿らせてから磨く

清拭編

清拭(せいしき)のポイント

口に水を含んだままにできない
高齢者には口腔清拭を行いましょう!

手順

- ①ブラシや指などにガーゼを巻きつけ、口腔内の汚れを拭き取る
- ②上の歯と頬の間、上顎、下の歯と頬の間の順に拭いていく

注意

奥まで指を入れ過ぎない

痛みを感じたり、嘔吐したりする可能性があるので注意しましょう。

口腔ケアの注意点

口腔ケアの介助を嫌がる人は多くいます。無理強いすることは避け、気分が落ち着いたときに改めてお願ひしてみましょう。また、自分でできることは自分でやってもらうようにすることもポイントです。例えば歯ブラシを自分で持て手を動かすことは、本人のリハビリにもなります。

入所トピックス

書初め

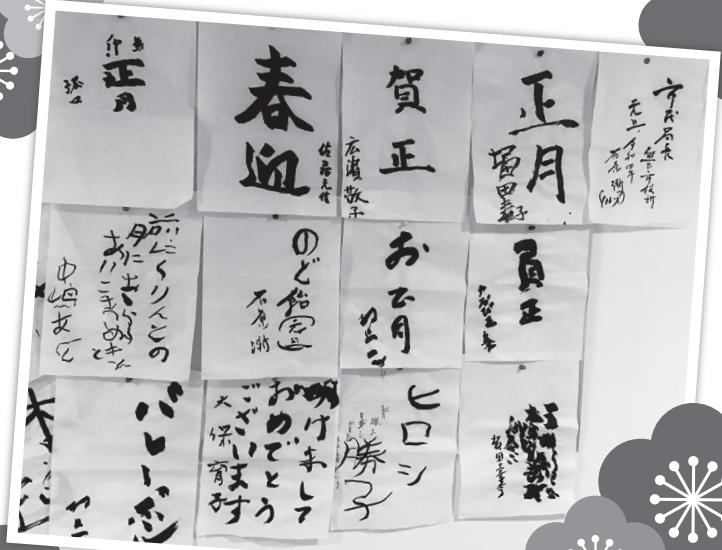
入 所では元旦に書初めを行いました。

「下手になった」と言われる方もいらっしゃいましたが、皆さん筆を持たれるとイキイキとされていました。中には練習と言って二枚書かれる方や、今年百歳になられる方がスラスラと四枚も書かれ驚かされました。

お題も、お正月にちなんだものや「のど飴」など利用者様の好きなものを書いてくださいり、利用者様も職員も笑顔になれた良い一年の始まりとなりました。



綺麗に書けるように
練習しています!

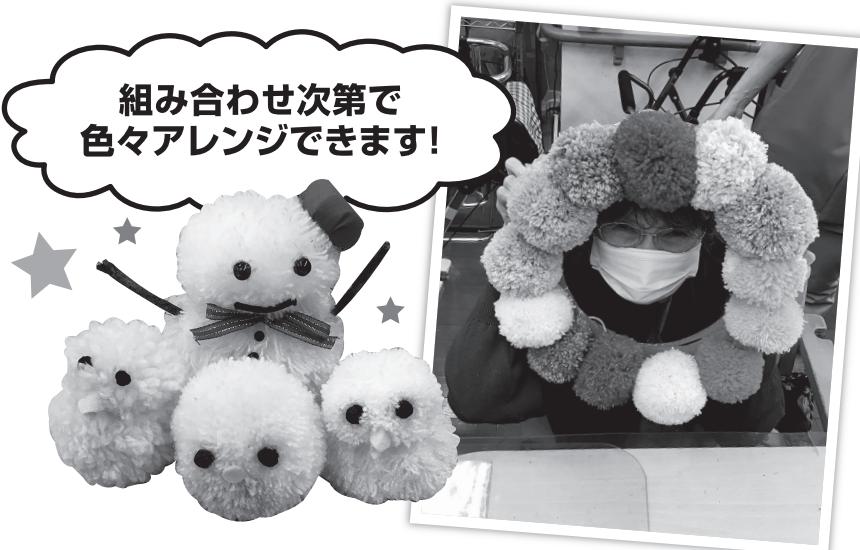


(なでしこ・木通)

デイケアトピックス

流行っているもの紹介

組み合わせ次第で
色々アレンジできます!



今 回は、なでしこ通所でひそかに流行っている事をご紹介します。きっかけは手芸が好きなスタッフの提案でした。それは100円ショップで販売されており、糸を巻いて毛糸玉を作り、ハサミで糸を微調整しながら切ってボール状に成形し、それらを色んな形に組み合わせて楽しむというグッズです。

組み合わせによってはいろんな物に変化して、ご利用者からは「かわいい」など好評を得ています。皆さんも作ってみてはどうですか?

今回は
「毛糸で作るふわふわボール」
という商品を使用しました!



(なでしこ・敷下)

こ・こ(Co·Co)トピックス

こ・こ神社!?

今年もご利用者様の
健康を祈っております。

明 けましておめでとうございます。

ディサービスこ・こでは年明けにご利用者の皆様と初詣を行っていましたが、今年もコロナウイルスの影響で外出行事は自粛です。そこで、職員が鳥居とお賽銭箱を自作し、事業所内での初詣を行いました。初めての試みでしたが皆さん好きなタイミングで参拝されておられました。また職員手作りのおみくじも用意し、今年の運勢を占うこともできました。長期間、様々な制限がある中での生活が続きますが、ご利用者様の健康を祈っています。今年もたくさん笑って過ごしましょう!



手作り
おみくじも
用意!



手作りの
お賽銭箱と
鳥居!

(こ・こ・石田 隼人)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

なでしこ その75 調査隊 ちょうさたい

ワクワク

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!

今回は子飼商店街にあるアロマさんをご紹介します

店の外観もカレーランチの明るく元気な
黄色なのですぐに分かります!



インド料理レストラン アロマ

今回の調査隊では、子飼商店街のインド料理レストラン「アロマ」と最近の商店街の様子を紹介したいと思います。アロマは、植木で評判のカレー専門店の2号店として、昨年9月にオープンしました。お話しを伺ったのはアロマ開店を機に熊本に来られたネパール出身のJ.C.店長です。

カレーの種類も野菜・豆・チキン・ポーク・シーフード・マトンと豊富です。調査隊、迷いましたので一番人気と伺った、チキン野菜スープカレーのランチセットにしました。スープ・ナン・サラダ・ドリンクつきです。ドリンクは、インド料理のヨーグルトベースのラッシーにしました。ナンとライスとで選べる上にお替り自由で、嬉しさ倍増ですね。カレーのスパイスは40種類以上をインド人シェフがブレンドしておられ、カレーの辛さは1辛~9辛の中から注文時に選べます。本場の辛さは4~5辛だそうです。野菜カレーと言っても大きな骨付き鶏肉・南瓜・しめじ・オクラ・ヤングコーン・パプリカ・いんげん・人参・レンコン・ピーマン・ゆで卵と具沢山です。ナンの大きさは人の顔より大きい上、ヨーグルトがふんだんに使われていて、そのままでも旨いです。インド料理のシシカバブやチキンティカ、生春巻きなどもあり、タンドリーメニューはシェフブレンドのスパイスに漬け込み炭火で焼き上げておられます。

カレーの香辛料ですが、インドの古い医学書には[カルダモン]は頭痛・風邪に[コリアンダー]は便秘に良いとされ、[ターメリック]はウコンの名でも知られる



一番人気
チキン野菜スープカレーのランチセット
をいただきました!



この看板
が目印



- 住所／熊本県中央区東子飼町8-41
- TEL／096-343-0808
- 営業時間／11時~15時 / 17時~22時
- 休日／不定休



抗酸化作用を有した健康食品です。熱い夏のカレーは勿論ですが、寒い時期のカレーも無敵な訳です。他にも本場の辛さで出てくる『本日のカレー』、シェアする楽しみ具沢山なアロマスペシャルカレー、もも(小籠包のような蒸し物)カレーなど今後の楽しみが目白押しです。店内奥には子ども連れには嬉しい座敷があり、テイクアウトにも対応されます。店長との会話も楽しいですよ。

(病院・平田/岩下)

子飼商店街情報をもう1点!

商店街のキャラクターをご存知でしょうか?白川こよみさんとお供の猫のましゅまろです。作者は鹿子木灯さん。昨年2月3日、商店街に賑わいを取り戻すべくPRキャラクターとして誕生しました。不思議なパワーを持ったこよみさんの昇り旗が迎えてくれる商店街、そしてアロマへ足を運んでみませんか。きっと何かを見つけられます。



©鹿子木灯

公式SNSやホームページから子飼商店街の情報を発信しています!
漫画「子飼商店街のこよみさん」も無料で読めますので

◀左のQRコードを読み込んで、ぜひご覧ください。

HUMAN OF NADESHIKO



vol.20

◎編集後記

訪問介護の利用者様の中にも、江島さんのファンが多く、買い物支援で、いも天、赤飯等を買いに行くことが多くありました。美味しいたくさんの食べ物。忘れることがない唯一無二の味です。長い年月、私たちの胃袋を満たして下さり、本当にありがとうございました。これからは、第二の人生を楽しんでいただけたらと思います。

(訪問介護・秋山)

今回は、約60年間子飼商店街の活性化に貢献された 「江島 久美子様」をご紹介いたします。

長いあいだ
お疲れさまでした!

江島さんが働いていた「田口かまぼこ店」は、
子飼商店街で約60年間続く老舗でしたが、
今年の令和4年1月15日で閉店されました。



Q 長い間どんな思いで続けて来られましたか?

A 田崎市場のかまぼこ店で働いていた叔父の勧めで、母と二人で子飼商店街に店を出しました。それから、一日一日を一生懸命働いてきて、気がついたら約60年経ちました。おいしいものを安く食べていただき喜んでもらうのが一番と思い続けてきました。

Q 店を続けてきて、思い出に残っている事を教えてください。

A 昔の正月は、臨時でバイトの学生を10人程雇い、作っても作ってもすぐに売れてた時の事も懐かしいですね。また、商店街の皆で日帰り旅行に行った時の事も思い出しますね。

Q 最後に一言お願いします。

A 子飼商店街の発展を願います。これからは若い人たちに頑張ってほしいと思います。
今までの60年間「感謝」の一言に尽きます。

次号(77号)の発行は2022年5月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集において個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。

編集室か
ら