

2月号

ニュースレター

通算333号

あすか

ASUKA

待望の新型コロナのワクチンがいよいよ始まります。私たち医療従事者は3月半ばごろから自院で接種を受けることができそうですが、4月から始めるとされている一般高齢者の接種体制がまだ決まっています。2月号ではこれらのお知らせをする予定でしたが広島市での方式がまだ決定していないため、国立国際医療研究センター 国際感染症センター 感染症専門医 忽那賢志先生のブログから今までわかっている情報を引用してみました。

効果は？ 安全性は？ 新型コロナワクチンについて知っておきたいこと Q&A

新型コロナのワクチンってどんなワクチン？

海外ではファイザー/ビオンテック社が開発したワクチン(BNT162b2)とモデルナ社のワクチン(mRNA-1273)が承認され接種が開始された国が増えてきています。いずれもm(メッセンジャー)RNAワクチンという新しい技術を用いたワクチンです。これらのワクチンでは、mRNAというタンパク質を生成するために使用する情報細胞を運ぶ設計図が、新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)のスパイク蛋白、つまりウイルス表面のトゲトゲした突起の部分を作る指示を伝える役割を果たしています。

ワクチンが接種されると、mRNAは注射部位近くのマクロファージに取り込まれ、スパイク蛋白を作るように指示します。その後、スパイク蛋白はマクロファージの表面に現れると、このスパイク蛋白に対する抗体が作られたりT細胞を介した免疫が誘導されることで、新型コロナウイルスに対する免疫を持つことができます。生きたウイルスはワクチンの中には入っておらず、また遺伝情報を体内に接種すると言っても、それによって人間の遺伝子の情報に変化が加わることもありません。

	BNT162b2	mRNA-1273
開発企業	ファイザー/ビオンテック	モデルナ
ワクチンの種類	mRNAワクチン	
接種回数	2回	
接種スケジュール	0、21日	0、28日
接種方法	筋肉注射	
第3相試験参加者	43,000人	30,000人
小児の登録	16歳以上が参加	18歳以上が参加
高齢者の登録	56-85歳が40%以上	65歳以上が7000人
発症予防効果	95% (ワクチン群8人 vs プラセボ群162名)	94.1% (ワクチン群11人 vs プラセボ群185名)
重症化予防効果	あり：ワクチン群1名 vs プラセボ群9名	あり：ワクチン群0名 vs プラセボ群30名
ハイリスク層の効果	65歳以上のワクチン有効率94.7%	重症化リスク群のワクチン有効率90.9% 65歳以上のワクチン有効率86.4%
副反応	局所の発赤 66-83% 重度：倦怠感(3.8%)、頭痛(2.0%)、ワクチン投与に関連した肩の損傷、右腋窩リンパ節腫脹、発作性心室性不整脈、右足の麻痺(それぞれ1件)	局所の発赤 88.6% 全身反応(頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛など)：78.4% 重度：15.8%
温度管理	-70℃(最大半年間) 2~8℃(5日間)	-20℃(最大半年間) 2~8℃(30日間)

新型コロナワクチンの効果は？

どちらのワクチンも非常に高い効果を示しています。2つのmRNAワクチンは大規模なランダム化比較試験という信頼に足る臨床研究によって、どちらもプラセボ群と比較して90%以上という非常に高い効果が示されています。プラセボというのは偽薬のことで、2つの臨床研究では生理食塩水が注射されています。ちなみにワクチンの予防効果90%とは、「90%の人には有効で、10%の人には効かない」または「接種した人の90%は罹らないが、10%の人は罹る」という意味ではありません。「ワクチンを接種しなかった人の発症率よりも接種した人の発症率のほうが90%少なかった」という意味であり、言い換えると「発症リスクが、10分の1になる」とも言えます。

次ページへつづく

医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【目次】

1. 新型コロナウイルスワクチンについてQ&A.....1
2. 新型コロナウイルスワクチンについてQ&A2
3. 新型コロナウイルスワクチンについてQ&A3
ご長寿の秘訣.....3
4. 介護相談会を行います.....4
5. 医療法人あすかによろこそ.....5
6. 事業所だより(まやるちょーく).....6
事業所だより(すてっぷ).....6
7. おもしろきかな我が人生～有田 章子さん～.....7
8. わたしの好きなもの 第75回.....8

新型コロナウイルス感染症はウイルス性呼吸器感染症であることから、一部では新型コロナワクチンもインフルエンザワクチンの予防効果に近いのではないかという予想もされており、ワクチンの承認をする機関である**米国食品医薬品局(FDA)**は**予防効果50%以上を承認の基準にしていた**が、これを大きく上回る予防効果が示されたことになります。**すでに人口の2割がワクチンを1回接種したというイスラエルでは、接種から7日以内に感染が確認されたのが4484人、8日から14日以内に3186人だったのに対し、15日から22日経過した人では、感染者数は353人だった**とのことです。1回の接種でもある程度の効果は見込めるようです。

ワクチンの効果には、発症を防ぐ効果とは別に「重症化を防ぐ効果」も期待されます。

発症を防ぐことはできなくても、ワクチンを接種することで重症化を防げるようになれば、それだけで非常に大きな価値があります。例えば、インフルエンザワクチンは、接種してもインフルエンザに罹ることはありますが、重症化を防ぐ効果があるとされています。

今回の2つのワクチンでは、

- ・ファイザー/ビオンテック: 重症化した10名のうち1例がワクチン接種群、9例がプラセボ群
- ・モデルナ: 重症化した30名のうち0例がワクチン接種群、30例がプラセボ群

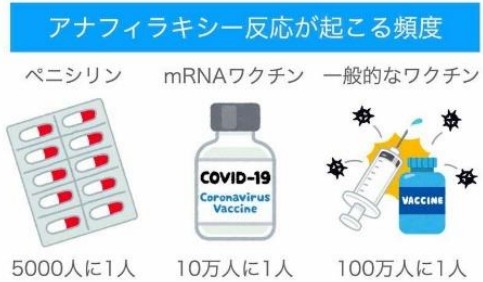
となっており、重症化を防ぐ効果もばねえと言えます。「ワクチンを最も必要とする人に、ワクチンが十分効果を発揮するのか」というのも重要なポイントです。

ワクチンを最も必要とする人とは、新型コロナに感染した際に重症化するリスクが高い、高齢者や基礎疾患を持つ方です。今回のワクチンでは、新型コロナで重症化リスクが高いとされている、高齢者、基礎疾患のある人で効果があるかどうかは非常に重要なポイントですが、ファイザー/ビオンテック社のワクチンは「65歳以上のワクチン有効率94.7%」、モデルナ社のワクチンは「重症化リスク群のワクチン有効率90.9%、65歳以上のワクチン有効率86.4%」と発表されており、重症化リスクの高い人でもばねえ効果が期待できそうです。

新型コロナワクチンの安全性は？

どちらのmRNAワクチンも基本的には安全性に大きな問題はないと考えられます。しかし、どんなワクチンであっても100%安全なものはありません。というかむしろ、軽微なものも含めるとほとんどの人になんらかの副反応は起こるでしょう。最も頻度が高い副反応は注射した部位の痛みで、どちらのワクチンも6～9割くらいの人で痛みを訴え、特に接種後12～24時間は痛みが顕著なようです。さらに、臨床研究に参加した人の約1%が「重度の」痛みであったとのことで、インフルエンザワクチンなどと比べてもかなり痛いワクチンだと思われます。私が打たれたら泣いちゃうかもしれません。またワクチンを接種した部位はしばらく赤く腫れ、しこりができることがあります。だるさや頭痛も比較的一般的な副反応のようですが、高熱が出ることは多くはないようです。これらの副反応は一般的に数日以内に消失し、解熱薬にも反応します。一般的に、副反応は高齢者よりも若年者の方が多く、2回目の接種では1回目よりも多くの副反応が起こるようです。

また、こうした副反応は具合の悪い高齢者の方にはときに危険となることもあるようです。



最も懸念される副反応はアナフィラキシー反応などのアレルギー反応です。臨床研究ではワクチン接種群がプラセボ群と比べて特にアレルギーが多いというわけではありませんでしたが、アメリカやイギリスで接種が始まってからアナフィラキシーの事例が報告されています。

アナフィラキシーの原因と考えられているのは、両方のワクチンに含まれているポリエチレングリコール(PEG)と呼ばれる物質です。

アメリカ疾病管理予防センター(CDC)はPEGやポリソルベートなどのPEG誘導体にアレルギーのある人はmRNAワクチンの接種を控えるよう推奨しています。

実際にアナフィラキシー反応がどれくらいの頻度で起こるのかについてですが、**アメリカで190万人に1回目の接種をしたところ21人にアナフィラキシー反応が起こった**、とのことです。つまりおよそ10万人に1人にアナフィラキシー反応が起こる計算になります。

インフルエンザワクチンなど一般的なワクチンのアナフィラキシー反応の頻度は「**100万人に1人**」程度とされているので、それと比べると頻度は高いと言えるでしょう。

しかし、例えばペニシリンという抗生物質では5000人に1人くらいの頻度で重度のアレルギー反応が起こるのと比べると、決して頻度が高いわけではありません。

ペニシリンのアレルギー反応はよく知られていることからニュースにはなりません、新型コロナワクチンは世界中で注目されているため、どうしても目立ってしまいますが、冷静にリスクを評価する必要があります。

なお、この21人のアナフィラキシー反応を起こした方のうち17人はサルファ剤や卵などなんらかのアレルギーがあり、うち7人が過去にアナフィラキシーを起こしたことがあったそうです。

71%の人で接種15分以内、86%の人で接種30分以内にアナフィラキシー反応が出現しており、ワクチン接種後30分程度は慎重に様子を見るようにしましょう。

なお、この21人のアナフィラキシー反応を起こした方々は皆さん退院されており、迅速に、適切に対応すれば命に関わることはほとんどありません。

アレルギーをお持ちの方は、接種するかどうか医師と相談して決めるようにしましょう。

現時点でワクチンの副反応の全てが分かっているわけではなく、特に長期間経過してから明らかになる副反応については今後明らかになる可能性もあります。

しかし、その他の予防接種では、重篤な副反応は通常投与後数日から数週間でおこるものであり、長期間経過してから現れる副反応は稀です。

日本国内でのワクチンの優先接種対象者は？

新型コロナワクチン優先接種対象者(予定)

ダメ! 3密



医療従事者



高齢者



基礎疾患のある人

厚生労働省ではワクチンの優先接種対象者を協議しており、医療従事者、高齢者、基礎疾患を有する方を優先することを決定しており、また高齢者等が入所・居住する社会福祉施設などの職員も高齢者に次ぐ接種順位とすることが協議されています。

ワクチン接種が優先される基礎疾患とは、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、慢性腎疾患、慢性肝疾患、神経疾患、神経筋疾患、血液疾患、糖尿病、疾患や治療に伴う免疫抑制状態(悪性腫瘍、関節リウマチ、膠原病、肥満を含む内分泌疾患、消化器疾患、HIV感染症など)などが検討されています。

結局、新型コロナワクチンは打った方がいいの？

国は「推奨」は出しますが「義務」ではなく、必ず接種をしななければならないわけではありません。ワクチン接種をするかどうかは個人個人の判断に委ねられることになります。ご自身の年齢、基礎疾患から接種によるメリットとデメリットを天秤にかけ、メリットが上回ると判断したときに接種するようにしましょう。ちなみに私は、医療従事者ですし、重症化リスクの高い「男性・高血圧・肥満」の三冠王ですので、たとえ泣くほど痛くても打ちますよ。

国立国際医療研究センター 国際感染症センター
感染症専門医 忽那賢志 先生のブログより引用

人生の大先輩である奥崎様に元気の秘訣をお聞きしました。
「そりゃ〜ご飯もおいしいし」
「今、困ったことがないんよ」
「ご飯も三食残さず召し上がられます。お茶もたっぷり飲まれます(時にお茶ゼリー)」
だからお体が本場に丈夫です。
一番大切なお通じもしっかりとあります!これが大事とお話してくださいました。お許しをいただいて皆さんにもお伝えしています。お腹にしっかりと力を入れて・その後スッキリ!です。奥崎様はいつもいつも私たちに「ありがとうね」と声をかけてくださいます。



おくざき みねこ
奥崎 ミネコ様

大正10年7月11日生まれ(99歳) いわや

元気万歳!
奥崎様 99歳!

「長寿の秘訣



いつも
ありがとう



感謝



んよ〜」とご家族に感謝されています。
奥崎様はいつもいつも「103歳までは頑張らんとね。私のお母さんが104歳まで生きとつてくれたから」と伝えてくださいます。
奥崎様の元気の秘訣は感謝の気持ちを常に持たれ過ぎられている事...
これからも楽しい時間をたくさん過ごしてください。
奥崎様:元気をありがとうございます。大好きです。



ありがとう

介護 何でも相談会 私たちにお任せください

医療法人あすか所属のケアマネジャーが
介護相談会を行います。
予約不要



このようなお悩みの方は、私たちケアマネジャーにご相談ください。
まずは、お気軽にご相談ください。相談無料・秘密厳守



1人で食事がで
きなくなった



1人で生活するの
が難くなった



老々介護



介護疲れ



バスや電車に一人
で乗るのが不安



物をよく無くす



日にちがわからない
薬が飲めていない
ごはんを食べていない



一緒に暮らしていな
い親が心配



1人でのゴミ出しが
難しい



リハビリを頑張って自
宅で生活したい



玄関に上がれない



1人でお風呂に入れ
なくなった



自宅がわか
らなくなった



麻痺等で体の自由が
利かない



実施日： 月・水・金
時間： 10時～12時
場所： 高橋内科小児科医院 外来受付
問合先： あすか居宅介護支援事業所
電話番号： 082-830-5177

3月開始です

医療法人あすかによろこ



クウエー クウオン
Khỏe không?
元気ですか？

ヘルパーステーションあすか大町
ヴー タン ホア



VU THANH HOA ヴー タン ホア 「ホアさん」と呼んでいます。

1. どうして日本に来ようと思ったのですか

ベトナムの大学を卒業した時に、両親から日本に行くことを勧められた事がきっかけです。

2. 日本に来て何年になりましたか

5年になります。

東京の日本語学校に1年3か月、埼玉の福祉大学1年間通っていました。

その後、広島へ引っ越し、学校法人ひらた学園 広島国際医療福祉専門学校(旧IWAD環境福祉リハビリ専門学校)へ2年間通学しました。在学中は、医療法人あすかで介護のアルバイトもしていました。

3. 介護の仕事に就こうと思った理由は

友達がフェイスブックで介護の仕事を調べていたのを見て興味を持ちました。

実際に介護の仕事をやってみると、利用者様とお話するときがとても楽しいです。



4. 日本の食べ物で好きなものは何ですか

冷やし中華が好きです。

埼玉に住んでいた頃、アルバイトをしていた日高屋という中華料理のチェーン店の冷やし中華がとても美味しかったです。

5. 得意料理はありますか

ベトナム料理でもある、魚のスープです。魚、しょうが、小松菜、ヌクナム(ベトナムの魚醤)、油、味の素を入れます。

6. ベトナムのおすすめの食べ物を教えてください

生春巻きです。簡単に作れますよ！

7. 日本の思い出の場所はどこですか

宮島です。4回も行きました。

海が大好きなんです。宮島の、焼き蠣のレモンのせが美味しかったです。

また、赤い鳥居は大きくて、壮大でした。

8. 今の楽しみは？

旦那さんと一緒に住んでいることです。(新婚さん♡)

9. 旦那様の好きなところは

優しい。料理が上手。とても信頼できる人なので結婚しました。

10. 日本の歌で好きな歌はありますか

「千の風になって」です。歌詞がすきです。

11. 日本の文化で良いなと思ったことは

お辞儀をすること。ベトナムでは、言葉のあいさつのみですが、日本では、あいさつとお辞儀の両方をします。

ベトナムでは、子どもは高齢者に対して、腕を胸元で重ねてお辞儀をするしきたりがありますが、高校生くらいになるとしなくなります。

12. ベトナムのおすすめのスポットを教えてください

ダナン。ホイアン。

行ったことはありませんが、いつか行ってみたい観光地です。

ダナンには、綺麗なビーチやゴールデンブリッジという大きな手の上に掛かっている橋があります。

また、ホイアンは夜になると綺麗なランタンが見れる観光地でもあります。



ダナン ビーチ



ダナン ゴールデンブリッジ



ホイアン ランタン

事業所だより

まやるちよーく

まやるちよーくの口腔訓練は、5名までの少人数で行っています。ガチガチな訓練ではなく、しゃべって楽しいなと感じていただける雰囲気づくりを心がけており、『楽しいのが一番』が基本です。

- ・最近、声が出しにくくなった。
- ・飲み込みに不安がある。
- ・家に帰るとしゃべる事がない。

こういった悩みのある方にぜひ参加していただきたいです。

言葉を変えて胸から声を出したり、お腹から声を出したり、時にはゆっくりとしたスピードで早口言葉の

セリフを言ったりします。そういった訓練を続けることにより

- ・飲み込みの時の引掛かりがなくなった。
- ・耳が遠くて人としやべる機会が少ないから、おしゃべりが出来て楽しい。
- ・出来なかった事が出来るようになって、達成感がある。

など嬉しい感想を頂いています。これからも皆さんと楽しく声を出していこうと思います



マスク着用、ソーシャルディスタンスを守り楽しく訓練を実施



個別リハビリ実施の様子



膝伸展筋力向上訓練 (1)

通所リハビリテーションです。では利用者さんのお悩みに合わせた個別リハビリを実施しています！

ご自宅等日常生活で難しいなど感じている点や、ご病気によって拘縮や痛みのある箇所について丁寧にはやリングを行い、利用者さんに合わせて個別リハビリを行っています。

「最近膝が曲がりにくくなって歩き辛い」

「長距離を歩くのが辛くなってきた」

「腕が上がらなくて物を取りづらい」

「昔のようにもっと身体を動かしたい！」といったお悩みのある方はいらっしゃいませんか？

事業所だより

すてつぷ

すてつぷでは、理学療法士・作業療法士がベッドやプラットホームの上でゆっくりと状態に合わせてお悩みが解決できるよう、お手伝いさせていただきます！

現在ご利用されている利用者さんのなかにも、個別リハビリを受けることで日常生活での問題点が少し緩和したと感じている方もいらっしゃいます。

少しでもお悩みを解決し日常生活をより安全に安楽に過ごせるよう、心を込めて個別対応させていただきますので、ぜひ一度ご体験されてみてはいかがでしょうか？



膝伸展筋力向上訓練 (2)



膝伸展筋力向上訓練 (3)





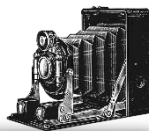
おもしろきかな我が人生

デイあすか大町

ありた あきこ

有田 章子さん

昭和17年1月28日生まれ(79歳)



大阪市旭区大宮町で6人姉弟の5番目として生まれました。私の上全員の女で、私の下に、男の子が生まれ、もうそれはそれは父親が凄く弟を可愛がっていたのよ。

大阪に居るときは、沢山の友達がいてあちらこちらに行っていたんですが、父親が憲兵さんだったから厳しい人で、私は良く怒られましたよ。

高校を卒業して勤めていたんですが、ふと美容師になりたいと思い、父親に言って会社を辞め、美容師の学校に行き勉強して美容師になったんです。

【結婚を機に広島へ】

私は大阪、主人は広島。親戚同士で見合いというかこの人と結婚しなさいって決めたというか、決まっていたのね。結婚までに一度会っているんだけどあんまり覚えてなくて、結婚式の当日「どの人だったかしら、こんな顔しとったんじゃないか」と思うたんですよ。

結婚前に、主人以外にひとめぼれの人がいただけで、諦めたんです。主人はタイプではなかったけど主人は賢い人だから、JTBに勤めていて、JTBが良いなと思って決めたんです。結婚を機に広島に来ました。

【ビューティーサロン有田】

主人の妹さんが美容師をされていて、私も美容師の免許を持っているからすぐに仕事ができる、都合がいいと思いました。初めは妹さんの美容室を手伝っていたんですけど、自分でもお店を持ちたいと思って美容院をす

る事になったんです。

帝国ホテルである全国花嫁さんコンテストに行きたくて、広島で3位内まで入った人しか行けないから、必死で勉強をしましたよ。「大変でしたよ」一ヶ月に一回は花嫁さんを作っていたんですが、手が震えて震えてどうにもならなくなつて、鍼灸が良いと言われて、針をしたら体が使えるようになり、コンテストに出て全国で銀賞を取りました。

【主人は、いい人でした】

主人は会社を辞めてゴルフの先生をしていたの。主人には本当に色々な所へ連れて行ってもらったんですよ。娘が1歳の時に大阪の実家に泊まって万博に行ったの。一番の思い出は、北海道に行ったり穂高に登ったことね。その3年後に主人は、入院して亡くなったんです。いい人でした。



全国花嫁さんコンテスト



62歳の時に脳梗塞になって、5年はお仕事をされていたそうですが、後は仕事にならなくなってお店を辞められたそうです。「まだまだやりたい事があるの、私じっとしているのが嫌なのよ...」と言われます。デイ大町では、レッドコードや体操と体を動かされています。これからも、一緒に体を動かしていきます。でも楽しい毎日を作っていきますよ。

【刺繍】



しゅりあちよーく

高西 章子さん(80)

私は2000年にホームページを開設し、北海道から沖縄まで、ネット友達ができました。その後、その中の友達から『アメリカンクロスステッチ』を勧められ、2002年から始めました。すべてキットになっていますが、キット販売をしているサイトも友達が教えてくれました。

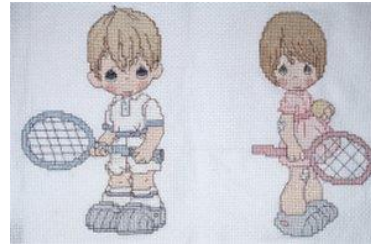
最初は背景のないものから始め、徐々に複雑な作品を作るようになりました。製作時間は、最低でも3ヶ月、長いもので6ヶ月くらいかかり、夜中も寝ずに作っていました。作った作品は、お世話になっている人にあげたり、知人の結婚のお祝いにあげたりして喜ばれました。まだ、キットのまま残っているものがあるので、作りたいと思います。



楽しくできた作品2



楽しくできた作品1



始めたころの作品



二度と刺したくない作品

高西さんに他に作ったのを伺うと、コンピュータミシンで鉄腕アトムてつぷんアトムの刺繍をし、「主人用のバッグを作ったり、ニコには上げきれないほどのたくさんさんの手芸作品がありました。このような趣味を活かし、以前はあすかのボランティアとして活動されていたこともあるそうです。最近、しゅりあちよーくでの手芸も始められ、作品の出来上がりが楽しみです。

宗金 珠美

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL: 082-879-3143 FAX: 082-879-3190

(編集: 今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

12月号でつぶやいた「願い玉」の話。なんと本当に願いが叶いました！我が家の受験生、二人とも合格してしまいました。すごい効力です★もちろん二人ともがんばっていました(笑)

願いが叶ったらその玉はお返しするみたいです。しっかり感謝の気持ちを伝えてきます。そして新たな願い玉を買ってお願いを：
キリがない(笑)

とりあえず、遠い学校に通うのできつと車で送り迎えさせられるであろう…ってことで交通安全のお願いをしたいと思います。

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目 20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

あすか病児保育室
児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目 12・25

高橋内科小児科医院
デイサービスセンター

まやるちよーく
通所リハビリテーション すてつぷ
ショートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所
つどいの家

あすか療養センター 緑井3丁目 40・30

毘沙門クリニック
ショートステイ いわや

緑井2丁目 11・11・102

あすか訪問看護ステーション

毘沙門台東1丁目 24・16

デイサービスセンター

しゅりあちよーく

あすかケアプラザ 中須1丁目 26・12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター あすか大町

ショートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

緑井2丁目 9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

相談支援事業所ぱる

緑井2丁目 9・31・101

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目 9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

相談支援事業所ぱる