

# せせらぎ

TMG宗岡中央病院  
No.29 広報誌  
2025年2月発行



## Index～もくじ～

P2

減らソルトフェスタ

地域医療連携課

P3

出張予防接種

地域医療連携課

P4

公開講座アンケート結果

地域医療連携課

P4

病院のご案内

医事課

せせらぎ



2024年11月23日（土） 志木市役所主催

# 減らソルトフェスタ

TMG宗岡中央病院も参加いたしました。



リハビリテーション科による「健康体操」ではたくさんの方にご参加いただきました。食事前に口元を体操し、刺激するだけで唾液の量がよくなり味を感じやすくなるという効果もあるそうで、参加者の方も驚かされていました。



看護部による「生活習慣病の予防」ではブースを設け皆様の血圧・身長・体重を測らせていただきました。ブースにいらっしゃった方からは「血圧は家で測るより、病院や出先で測る方がどうしても高くなってしまふ・・・」といった声が多くあり、看護師よりアドバイスさせていただきました。

## 志木市の取り組みをご紹介します

志木市では「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」を推進しております！

### なぜ『減塩』に取り組んでいるのか？

志木市は、県や国と比較して拡張期血圧の基準を上回る人の割合が高いこと、また国民健康保険の医療費では高血圧に起因する循環器系疾患の占める割合が毎年上位を占めていることから『減塩』をキーワードに赤ちゃんから高齢者まで、切れ目のない事業を平成29年度から展開しています。

令和4年度志木市国民保険特定健診の結果では、拡張期血圧のみ基準を上回る人の割合が、埼玉県や全国と比べると高くなっています。令和2年度は、国と県どちらと比較しても高い状態だったため、改善傾向です。しかし依然として高い傾向であるため、引き続き減塩に取り組んでいきます。

通常、高血圧はほとんどが無症状です。そのため、自覚症状の有無で高血圧を発見するのは困難であるため、高血圧であることを気づかないまま放置してしまうおそれがあります。血圧の高い状態が長引くと、脳や心臓など全身の血管に負担がかかってしまいます。食生活で問題となるのは、食塩の過剰摂取です。長期的に食塩を過剰に摂取する生活が続くと、高血圧だけではなく、脳血管疾患や腎臓病、胃がんのリスクも高めることがわかっています。

厚生労働省が作成している「日本人の食事摂取基準2020」では、1日の食塩摂取の目標量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満となっています。

令和元年国民健康栄養調査の結果によると、1日の食塩摂取量は全国では男性10.9g、女性9.3gと目標を大きく上回っている状態です。志木市では、「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」を推進し、健康寿命の延伸を目指しています。」

### どんな取組をするのか？

志木市では、赤ちゃんから高齢者まで、ライフステージに応じた減塩プロジェクト事業を、志木市食生活改善推進員協議会などの市民団体をはじめ、民間企業や大学とも連携を図りながら推進していきます。

(志木市HP一部抜粋)



地域交流の機会を含め、またこのような場を設けさせていただきますので、その際はぜひご参加お待ちしております



# 出張予防接種



## インフルエンザワクチン接種

今年もインフルエンザが流行る季節がやってきました。  
当院では11月～12月にかけて12件の志木市内の学校や企業、高齢者施設等へ出張予防接種へ行ってきました。



高齢者施設の方は家族が連れていけない方や施設スタッフの負担の軽減になるとのことで毎年ご希望される施設が増えております。



平日お休みが取れないお仕事をされている方々から大変喜ばれております



### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症であるが「一般のかぜ症候群」と分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」である。

### 病原体

インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型である。A型とB型ウイルス粒子表面には赤血球凝集素（HA）とノイラミニダーゼ（NA）という糖蛋白があり、これらが感染防御免疫の標的抗原となっている。とくにA型では、HAには15種類、NAには9種類の抗原性の異なる亜型が存在し、これらの様々な組み合わせを持つウイルスが、ヒト以外にもブタやトリなどその他の宿主に広く分布している。

### 予防

予防としては基本的事項として、流行期に人込みを避けること、それが避けられない場合などにはマスクを着用すること、外出後のうがい手洗いを励行することなどが挙げられる。現在わが国で用いられているインフルエンザワクチンは、ウイルス粒子をエーテルで処理して発熱物質などとなる脂質成分を除き、免疫に必要な粒子表面の赤血球凝集素（HA）を含む画分を密度勾配遠沈法により回収して主成分とした、不活化HAワクチンである。感染や発症そのものを完全に防衛できないが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されており、高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2にまで減少させることが期待できる。現在ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されている。

### 臨床症状

A型またはB型インフルエンザウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症症状がこれに続き、約1週間の経過で軽減するのが典型的なインフルエンザで、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強い。とくに、高齢者や、年齢を問わず呼吸器、循環器、肝臓に慢性疾患を持つ患者、糖尿病などの代謝疾患、免疫機能が低下している患者では、原疾患の増悪とともに、呼吸器に二次的な細菌感染症を起しやすくなることが知られており、入院や死亡の危険が増加する。小児では中耳炎の合併、熱性痙攣や気管支喘息を誘発することもある。

近年、幼児を中心とした小児において、急激に悪化する急性脳症が増加することが明らかとなっている。厚生労働省「インフルエンザ脳炎・脳症の臨床免疫学的研究班」（班長：岡山大学医学部森島恒雄教授）で行った調査によると、毎年50～200人のインフルエンザ脳症患者が報告されており、その約10～30%が死亡している。臨床経過や病理所見からは、ライ症候群とは区別される疾患と考えられるが、原因は不明である。現在も詳細な調査が続けられている。

（国立感染症研究所感染情報センター 一部抜粋）

出張予防  
接種

ご希望される方はTMG宗岡中央病院までご連絡ください

☎：048-472-9211

# 市民公開講座を開催しました

令和6年11月21日（木）

## 看護師から伝える「生活習慣病の予防と健康管理」をテーマに看護師が講座を行いました。

参加者の皆様には血圧、身長、体重、腹囲を実際に測っていただき、毎日の生活習慣病予防の大切さをお伝えいたしました。

### ～アンケート結果～（一部抜粋）

- ・正しい血圧測定の方法を知ることができた。
- ・実際に測定していただいた事がよかった。
- ・毎日の生活に組み込む良ききっかけになった。
- ・同世代の友人に伝えようと思います。

令和6年10月24日（木）

## 今こそ知ろう！乳がんの正しい知識～乳房の健康チェックを習慣に～をテーマに放射線科技師が講座を行いました。

以下のような感想をいただき、参加者の皆様に学びの場を提供する事ができ、スタッフ一同嬉しく思います。

### ～アンケート結果～（一部抜粋）

- ・ブレストウェアネスという言葉を知りました。（習慣化するとういこと）大変参考になりました。
- ・マンモグラフィーの検査はとても必要であるということがわかりました。

## 健診エリアより市の癌検診についてのお知らせです

当院では市の癌検診を実施しております。対象の市は志木市・朝霞市・新座市・和光市の4市となり、該当する方はお住まいの市が検査費用を補助し、受診者様は少ない費用で癌検診をご受診いただけます。

**完全ご予約制**になりますが、癌検診には受診期日がございます。お住まいの市や、希望される癌検診によって期日が異なるため、ご検討されている方は、一度健診担当までお問合せいただきますようお願い申し上げます。

受診者様が快適に健康診断をご受診いただけますよう、スタッフ一同、誠意を持って取り組んでまいります。

## \* 日曜日の乳がん検診 \*

### ○実施時間○

2025年2月16日（日） 9:00～11:00

### ○会場○

TMG宗岡中央病院 健診エリア

### ○完全予約制○

今年度最後のがん検診になります。まだの方はぜひ健診を受けられてください。

## 【診療科目】

内科・外科・整形外科・泌尿器科・小児科・脳神経外科・リハビリテーション科・在宅診療科

## 【外来受付時間】

午前(月～土) 8:30～12:00 \* 診察開始 9:00～

午後(月～金) 13:00～16:30 \* 診察開始 14:00～

## 【病床数】

一般急性期: 60床(うち地域包括ケア病床40床)

回復期リハビリテーション: 40床

人工透析: 13床(うち個室1床)

## 【施設・設備】

人間ドック/各種健康診断実施医療機関/2次救急指定医療機関/訪問リハビリテーション  
TMG宗岡訪問看護ステーション(併設設備)/人工透析センター

## 病院のご案内

## 来院の際は

**マスクの着用と手指消毒**  
をお願いいたします。

病院ホームページ



病院Instagram



医療法人社団 武蔵野会

# TMG宗岡中央病院

無料駐車場 完備

所在地: 埼玉県志木市上宗岡5-14-50

電話番号: 048-472-9211



### 志木駅よりバスをご利用の皆さまへのご案内

系統	行き先
志05	(夜間)宗岡循環
志05	(宗岡)宗岡循環
志05-3	中間
志03-3	南与野駅西口

東武東上線 志木駅東口より  
国際興業バス(志05)宗岡循環  
(志05) 宗岡回り 宗岡循環  
(志05-3) 中間  
(志03-3) 南与野駅西口  
停留所:「宿」または「上宗岡二丁目」  
下車徒歩3分

### JR埼京線 南与野駅よりバスでお越しの方



JR埼京線「南与野駅」より国際興業バス  
(北朝02) 埼玉大学経由北朝霞行き  
停留所:「上宗岡二丁目」下車 徒歩3分  
(志木03-3) 埼玉大学経由志木駅東口行き  
停留所:「宿」または「上宗岡二丁目」  
下車 徒歩約3分

