

# マキノ病院ニュース

## 新年のご挨拶

理事長 森田 豊

新年あけましておめでとうございませう。

昨年、新型コロナウイルス感染症の第3波の真つただ中で新年を迎え、第4波、第5波と3度の大きな流行を経験しました。デルタ株による第5波は、かつてない大流行となり、一部の地域では医療崩壊が現実的なものとなりました。

しかし、9月に入ると新規感染者は急激に減少に向かい、その後、新たな流行を見ることができなくなりました。しかし、国民生活もコロナ前の状態に戻りつつあり、接触の機会が急激に増えていす。また、オミクロン株という感染力の強い変異株が世界中に拡大し、わが国でもすでに市中感染が報告されており、決して安心

できる状況ではありません。第5波の終息に絶大な効果をもたらしたワクチンですが、時間がたつと効果が弱まり、ブレークスルー感染と呼ばれるワクチン接種をしているにも関わらず感染してしまうことが明らかとなっております。また、新型コロナウイルスは変異を繰り返すのが特徴で、既存のワクチンが効かない新たな変異株が出現する可能性があります。

幸いオミクロン株には、現行ワクチンの追加接種で対応可能と考えられています。効果が不十分な場合に備え、すでにオミクロン株をターゲットにしたワクチン開発も進んでいます。

このようにワクチンは万能ではありませんが、これからもコロナ対策の本命であることには変わりありません。マキノ病院では、昨年約5000回の新型コロナウイルスワクチン接種を行いました。今後一人でも多くの人を感染から守るため、積極的にワクチン接種を受けていただきますようお願いいたします。

一方、新たな経口薬も次々と開発されており、重症化、死亡率軽減に大きな効果が期待されています。しかも、これらの薬剤は変異株にも有効と考えられており、今後オミクロン株等の変異株が流行した場合も、重症化を防ぎ医療崩壊を阻止するうえで、大変有効な武器になると考えています。ただし、これらの治療は

発症後早期に開始しないと効果を発揮できず、早期診断が重要となります。当院では、発熱外来を中心に、抗原検査や、PCR検査を積極的に実施し、速やかにコロナ感染を診断できる体制を整えております。早めの受診をお願いします。

強い感染力と変異を繰り返す新型コロナウイルスに打ち勝つのは簡単ではないと考えています。皆様とともに、感染防御対策の徹底、ワクチン接種、早期診断、早期治療に積極的に取り組むことで、新型コロナウイルス感染症に打ち勝つていきたいと存じます。

短時間からでもいいので毎日行う。短い時間からでもいいので毎日行う。短い時間からでもいいので毎日行う。

2つ目は、バランス能力をつける。2つ目は、バランス能力をつける。2つ目は、バランス能力をつける。

診療科のご案内  
 内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科  
 肛門外科・泌尿器科・リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科  
 【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —  
 平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00  
 滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099  
 ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

## ドクターコーナー



みなさんは、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉を知っていますでしょうか？ロコモとは「骨、筋肉などの障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まるもの」とされています。特に、昨年からは新型コロナウイル

ス感染症の影響で外出する機会が大幅に減り、自宅を過ごす時間が増えた人も多いのではないかと思います。つまり、外出機会が減ることで、身体を動かす時間も必然的に減り、筋力やバランス能力が低下して、ロコモに陥りやすくなってしまうので

くような意識で、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。支えが必要な人は、机に手をつけてもらってもいいので、深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。これを、出来れば朝昼夜の3回行いましょう。ポイントと

しては、動作中は息を止めないようにする。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行うようにすることです。

ロコモの人口は予備軍も含めて4700万人もいると言われ、今後更に増える可能性が高くなります。いつまでも元氣な足腰でいるためには、「ロコモ」を続けることが肝心です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう

## みんなでロコトレをしましょう

整形外科 谷口 一行

そこで、ロコモ予防のために最も必要なことは、ズバリ運動です。日本整形外科学会などからも紹介されていますが、ロコモーショントレーニング(以下ロコトレ)は、自宅でも簡単に出来ますので、是非みなさん

ロコモ(以下ロコモ)という言葉を知っていますでしょうか？ロコモとは「骨、筋肉などの障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まるもの」とされています。特に、昨年からは新型コロナウイル

ロコモの人口は予備軍も含めて4700万人もいると言われ、今後更に増える可能性が高くなります。いつまでも元氣な足腰でいるためには、「ロコモ」を続けることが肝心です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう

ロコモの人口は予備軍も含めて4700万人もいると言われ、今後更に増える可能性が高くなります。いつまでも元氣な足腰でいるためには、「ロコモ」を続けることが肝心です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう

## ロコモトレーニング



開眼片脚立ち

関節の曲げ伸ばし

スクワット