



Wellness

ウエルネス

April
2024
13号

～ 予防と健康～

巻頭言

『Wellness ～予防と健康～』 創刊4周年目のご挨拶



理事長・病院長 尼川 龍一

皆様にご愛顧いただいております季刊誌『Wellness ～予防と健康～』はこのたび創刊4周年目を迎えることができました。皆様からのこれまでの暖かいご支援に心より感謝申し上げます。創刊当初は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、肥満などの生活習慣病やがんの予防を主なテーマとして情報発信してまいりましたが、昨今はアレルギーやワクチン、渡航時の感染予防など身近で日常的なことにも掲載範囲を拡大しているところです。

さて、新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類に引き下げられてから1年近くが経過しました。この間、第9波と第10波を経験いたしました。現在は少しずつ落ち着きをみせています。一方、コロナ禍では流行が抑えられていた季節性インフルエンザは、今冬、予想に反してかなりの猛威を振るいました。幸いこちらも下火になりつつあり

ますが、今しばらくは流行の動向を注視していく必要があると思います。

また、年始早々、能登半島大震災や羽田空港での飛行機事故が起きました。犠牲になられた方々に哀悼の意を表するとともに、今も避難所生活を余儀なくされている方々に心よりお見舞い申し上げます。

このようなことから本誌では次回以降、災害に対する準備などについても掲載する予定です。

今後も私どもは、病院の基本理念である『全人医療』を胸に専門的知識と技術を磨き、引き続きタイムリーな情報を皆様のお手元にお届けする所存です。皆様におかれましては、これからも『Wellness～予防と健康～』をご自身やご家族の健康管理の手引きとしてご活用いただければ幸いです。

目次 contents

1. 「創刊4周年目のご挨拶」 理事長・病院長 尼川 龍一
 2. 「小児科連載2回目 母乳育児について」 小児科 医師 菊地 尚子
 3. 「呼吸器内科連載6回目 アレルギーってなあに？ その5
5000年前の世界とアレルギーについて考える
—生活環境・習慣の変化がアレルギーにおよぼすもの—
..... 呼吸器内科 医師 荻原 順一(元秋田大学附属病院 病院長)
 - 4.5 「渡航外来のご案内」
..... 総合内科 医師 来住 知美:感染症専門医 家庭医療専門医
 6. 「糖尿病教育入院について」 糖尿病内科 医師 岡本 裕子
 7. 「睡眠中、呼吸がとまっていませんか？(睡眠時無呼吸症候群 後編)」
..... 臨床検査技師 森坂 亜希
 8. 「貴方にとっての『心の健康』とは？心の健康の維持のために・・・」
..... 緩和ケア認定看護師 阿比留 玲子
- あとがき

小児科連載② 母乳育児について

小児科 医師 菊地 尚子

小児科連載2回目は母乳育児について、本誌テーマの予防と健康に絡めてお話ししたいと思います。祖母世代の方の中には、母乳が赤ちゃんにとってよいことはわかっているけどそこまでこだわらなくてもいいのでは？昔はミルクのほうがいいって言われていたのに、と思われる方もいらっしゃるかもしれません。



母乳育児は哺乳動物である人間にとって特別なことではありません。出産直後から赤ちゃんとお母さんが一緒に過ごし、赤ちゃんのほしがるサインに応じて母乳を与えることが母乳の分泌に影響します。授乳のペースは赤ちゃんが決める主導権を持ち、ほしがるときにほしがるだけ母乳を与えます。

米国小児科学会は、**母乳は最高の栄養**であり、**生後6ヶ月までは母乳で栄養**し、その後適切な固形食を導入していくことを推奨しています。母乳には栄養以外に赤ちゃんを病気から守る免疫物質や発達を助ける酵素やホルモンも含まれています。子どもの発達にとっても好ましい影響があり、母の産後メンタルや母子相互関係にもよい影響があります。母乳育児は母子にとって疾病予防効果だけでなく、親子の愛着形成、社会経済効果など様々な利点を有しています。「人生100年時代」の現代において、表のように**母乳育児は健康寿命延伸の鍵**となりえるのです。可能な限り多く母乳を飲めば飲むほど、母子ともにより大きな効果が得られますが、たとえ母乳だけで授乳しなくとも、2歳ころまで長く母乳を続けることで母乳育児の効果がより大きく発揮されます。何歳までに離乳したほうがよいのか、という質問もよくいただきますが、卒乳のタイミングも子どもが決めることが理想です。

さて、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した場合、母乳はどうしたらよいでしょうか。授乳者が罹患中でそれらの治療中であっても、飛沫感染対策としてマスクを装着し、手洗い・手指消毒をしっかりと行えば直接授乳は可能です。むしろ**感染防御因子の含まれた母乳**を与えるほうが、隔離して母乳を中断するよりはメリットがあるとされます。抗インフルエンザ薬や感冒薬、解熱鎮痛剤等を服薬中であっても、大抵は赤ちゃんに悪影響を及ぼすことはありませんので、直接授乳が可能です。

もちろん、母子の様々な疾患や理由により母乳が与えられない場合もあります。そのような場合でも親子がともに望む方法で授乳できるよう個々に配慮した支援を行っていきます。

当院ではコロナ禍前に行っていた「**すすくすく母乳教室**」を再開しました。興味のある妊婦さまとご家族さまは是非ご参加下さい。

母乳育児がひとたび軌道にのれば授乳時間はむしろ休息になり得ます。母子の貴重なそのときしかない時間を周囲はそっと見守りたいものです。

★ 母乳育児の効果 ★

子どもにとって 6か月以上母乳を与えると…		母親にとって 12か月以上母乳を与えると…		家庭・社会にとって	
感染防御効果	中耳炎	23%低下	糖尿病	20%低下	家庭にとって 人工乳の購入・調乳の出費が減る、 病気で入院することが減り入院費の節約
	反復性中耳炎	77%低下	高脂血症	19%低下	
	RSウイルス重症化	74%低下	高血圧	12%低下	社会にとって 保険医療費の節約
	肺炎	72%低下	心血管疾患	9%低下 (24ヶ月以上で42%低下)	
	腸炎	64%低下			地球にとって 自然で再生可能な食品、 ゴミを出さず環境に優しい
免疫制御	1型糖尿病	30%低下	産褥出血減少、子宮復古促進	雇用主にとって 欠勤がへり、効果的な人事管理ができる	防災対策、災害時に強い地域作り
	炎症性腸疾患	31%低下	自然の避妊効果		
	アトピー性皮膚炎	27%低下	妊娠前体重への復帰促進		
	乳幼児突然死症候群	36%低下	閉経前の乳がん、卵巣癌のリスク低下		
	白血病	15-20%低下	閉経後の骨折、骨粗鬆症のリスク低下		
	肥満	24%低下			
	2型糖尿病	40%低下			

呼吸器内科連載⑥ アレルギーってなあに？ その5

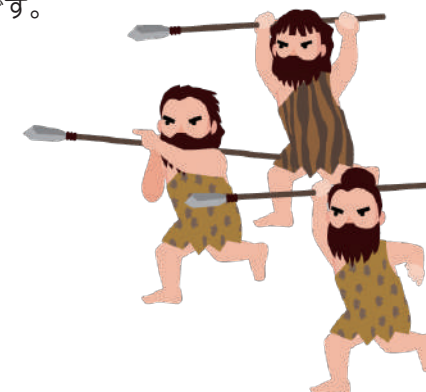
呼吸器内科 ち はら 順一(元秋田大学附属病院 病院長)

5000年前の世界とアレルギーについて考える
—生活環境・習慣の変化がアレルギーにおよぼすもの—

今回は、イタリアの氷河で偶然発見された、約5000年前に生活していた人類史上最古のミイラである「アイスマン」を紹介し、5000年前当時の生活を思い浮かべながら、現代との関連やその克服の手がかりについての考えを述べさせて頂きました。このアイスマンの研究は現在でも精力的に行われていますが、前回では書き尽くせなかった興味深い点がありますので、今回もアイスマンについてこれまでの研究成果を含め、紹介したいと思います。

アイスマンについては、現在のどの民族の起源になっているのか、体格や当時の生活はどのようなものであったのかなど、研究における興味は尽きないのですが、大きな研究の争点となったのは、その死因でした。

発見当初は凍死説が最も有力な論説だったのですが、その後、左肩に矢尻が見つかり、この負傷が死亡の原因ではないかという説が浮上しました。この説について、2007年にスイス・チューリッヒ大学の研究グループがコンピューター断層撮影などの近代的手法により、動脈の損傷を明らかとし、動脈損傷による失血死であることが実証され、現在死因については、この説が最も有力となっています。また死亡時期についても研究が行われていますが、衣服に付着した花粉の分析から、春から初夏頃であると推定されています。5000年前にも花粉が存在していることは、よく考えれば当然のことですが、花粉はアレルギー性鼻炎などアレルギー発症に重要なアレルゲンです。**5000年前当時の人々が花粉症などのアレルギー疾患を患っていたのか**という点も興味深いものです。



前回もお話しましたが、5000年前の世界は、飢餓との戦いであったため恐らく血糖を下げる必要などなく、そのような体質を現代も持ち続けているため飽食の時代に糖尿病が増えているとも考えられます。一方アレルギーはどうかというと、アレルギー発症には、「**衛生仮説**」という考え方が存在します。これは簡単に言うと、衛生状態の良い環境で暮らすよりも、少しくらい衛生状態の悪い環境で暮らした方が、アレルギーになりにくいという考え方で、この仮説を裏付ける研究報告も多く存在しています。

たとえば東ドイツ、いわゆるベルリンの壁がこわれ、**ドイツ統一がなされ、急激な近代化によって東ドイツではアレルギーが増えたという論文もあります**。実際に先進国に比べ、発展途上国で暮らすの方がアレルギー疾患に罹患する割合が少ないことがわかっており、この説を裏付けています。この**衛生仮説**という考え方からみれば、現代にくらべ当時は衛生状態が悪かったでしょうから、花粉などのアレルゲンは存在していたものの、我々のようには、花粉症などアレルギー疾患に苦しんでいた人は少なかったのではないかと考えたりします。

いずれにせよ、この5000年前のアイスマンは、我々に様々なことを考えさせてくれる大きな発見でした。今後もその研究成果を注視していきたいと考えています。

今回はこの「**衛生仮説**」についてお話しできればと思います。



渡航外来のご案内



総合内科 医師 来住 知美：感染症専門医 家庭医療専門医

【渡航外来とは】

異文化に身を置き、新しい食や言語、音楽、自然に触れ、人と出会う経験は、心躍るものです。歴史をさかのぼると、人類で最も古い旅行の記録は、紀元前50年、古代ローマ

の政治家・哲学者キケローによるものだそうです。

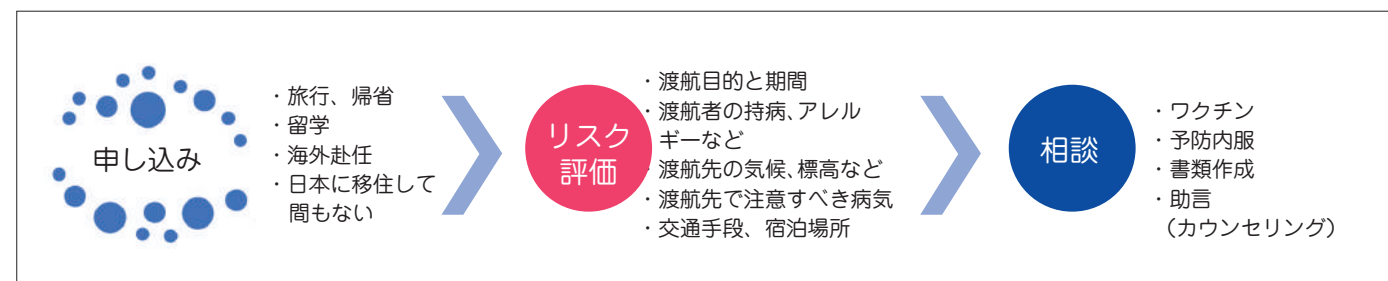
近年、海外に渡航する人が増えています。2023年の国内統計では、年間の海外出国者962万人と、コロナ禍前の約5割に回復しました。また国境を越えて生活する人も増えており、海外で長期的に暮らす邦人は129万人¹⁾、日本で中長期的に生活する外国人は322万人²⁾です。こうした、国際間の移動を計画する方々の健康をサポートするため、当院では2023年6月に渡航外来(travel clinic)を開設しました。渡航外来では「けがなく無事カエル」を合言葉に、海外で起こりうる健康問題について話し合い、ワクチン接種などの予防医療を提供しています。

【渡航外来で提供するサービス】

渡航外来では、国境を越えた移動を予定されている方の、怪我や病気の予防に関するご相談を承ります。相談のニーズは多種多様で、友人との登山に備えた高山病予防、調査研究でフィールドワークに出かける前のワクチン接種、出張前の健康診断書作成などがあります。提供するサービスを定めるにあたって、渡航の目的はもちろん、渡航される方の普段の健康状態を把握し、渡航先での過ごし方を詳しく伺います。これは健康リスクがそれぞれ異なるからです。

例えば、1泊数百円の安宿、冷暖房完備の高級リゾートホテル、どちらに宿泊するかで、感染対策は異なります。また滞在先で川下り、ダイビング、登山などの予定があれば、それぞれの活動内容に応じた予防策について提案することもあります。

最もニーズが多いのは**ワクチン接種**です。海外では、A型肝炎や麻疹など、日本では稀にしかみられない病気に感染することがあります(逆に日本脳炎など、欧米ではみられず東南アジアで流行している疾患もあります)。これらのワクチンを完了するためには数週間～数カ月かかるため、渡航予定日の2-3か月前の受診をお勧めしています。



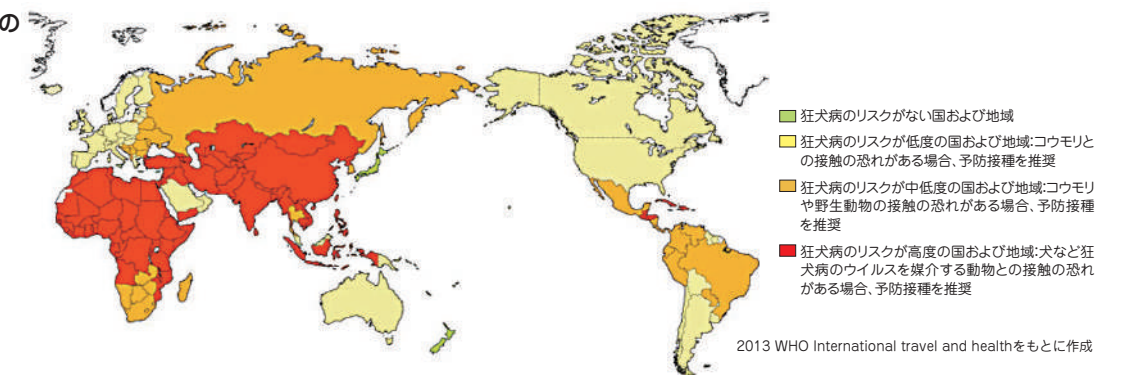
【渡航外来で予防できる病気とは】

ではモデルケースを通じて、渡航外来で提供しているサービスをご紹介します。

Aさん 30代女性

フィリピンに暮らす親戚を訪ねて、2週間マニラ近郊に滞在した。滞在中に、野犬に足を噛まれたが様子を見ていた。帰国後、傷口が膿んできたため、病院を受診した。

図1:狂犬病のリスクのある国³⁾



●**解説:**フィリピンで犬に噛まれると、①狂犬病 ②破傷風 ③傷口の感染症、の3つのリスクがあります。このうち**狂犬病**は、発症するとほぼ100%死亡する重篤な病気です。現在、日本で狂犬病に感染することはなく、1957年以降、国内で狂犬病の報告はありません³⁾。一方で、世界では年間5万人が死亡しています。海外で犬に噛まれ、日本で狂犬病を発症した方は2006年以降3名あり、いずれも死亡しています。そのため**図1**の国々で犬、サル、コウモリなどの哺乳類に噛まれた場合には、すぐに傷口を石鹸と水で洗い、現地の病院を受診し、感染症の予防について相談する必要があります。

●**Aさんの場合は**…傷の手当の他に、破傷風・狂犬病の予防のため即座にワクチンを開始しました。幸い大きな病気は起こりませんでした。

●**渡航外来では**…渡航先で流行している疾患を調べ、予防策を一緒に考えます。狂犬病であれば、事前に2～3回の狂犬病ワクチンを接種することで、発症率を大幅に抑えることができます(噛まれた後もワクチン接種が必要ですが、その効果が強化します)。現地で哺乳類に噛まれないための工夫や、万が一、噛まれたときの対応についてもお話しします。

Bさん 20代男性

アメリカの大学に1年間留学し、寮生活を送ることになった。大学から、ワクチン接種証明書を作成するよう要求されたため、渡航外来を予約した。子どもの頃からのワクチン接種記録がある母子手帳を持って、受診した。

●**解説:**近年、留学にあたり特定のワクチン接種を義務化する大学が増えています。日本の予防接種スケジュールとは異なるものも多くあります。日本では定期接種になっていない(幼少時に接種されていないことが多い)髄膜炎菌ワクチンが必要になることもあります。またB型肝炎など、最近定期接種化されたワクチンを求められることもあります。

●**Bさんの場合は**…大学の要件を確認すると、おたふくかぜと水痘のワクチンが1回分不足していることが分かりました。また髄膜炎菌、B型肝炎のワクチンが必須だったため、新たに接種しました。

●**渡航外来では**…留学先で要求される健康診断、ワクチンを一緒に確認します。特にワクチンについては厳格に規定されていることがしばしばあります。母子手帳などで過去に接種したワクチンを確認し、不足しているワクチンがないか、どのワクチンを打つかを相談します。

渡航外来を予約するには

渡航外来は電話でご予約下さい。週2回で完全予約制です。診察日などの詳細はこちらのURLをご覧ください。

<https://www.jbh.or.jp/patient/outpatient/tokou.html>



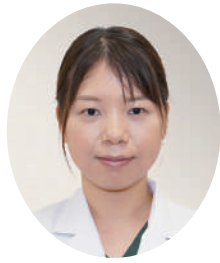
渡航外来ページ

参考文献
1) 外務省、海外在留邦人数調査統計、2023年10月1日現在 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100436737.pdf>
2) 出入国在留管理庁「令和4年末現在における在留外国人数について」2023年3月 https://www.moi.go.jp/isa/publications/press/13_00033.html
3) 厚生労働省検疫所、狂犬病(rabies)とは <https://www.forth.go.jp/moreinfo/topics/name47.html>



糖尿病教育入院について

糖尿病内科 医師 岡本 裕子



糖尿病の治療は薬だけではなく、食事や運動など生活習慣の見直しがとても大切です。糖尿病と診断されても、上手く付き合うことで健康な方と同様の生活を送ることができます。

糖尿病教育入院とは

「糖尿病教育入院」という言葉を聞いたことはありますか？教育という堅苦しい言葉を使っていますが、実際は食事療法や運動療法、薬物療法を実践しながら糖尿病チームのスタッフと一緒に糖尿病について知っていただき、今後の糖尿病との付き合い方を考えていただくための入院です。初めて糖尿病と診断された方だけでなく、糖尿病の治療は継続しているにもかかわらず、なかなか血糖コントロールがうまくいかない方もご自身の生活習慣を見直すきっかけにさせていただければと思います。

糖尿病教育入院のメリット

入院中は日々の血糖を確認し、よりきめ細やかな薬剤調整や栄養指導を行い、良好な血糖のコントロールを目指します。治療と並行して病態や合併症を評価するための検査を行うことができます。同時に血糖コントロールの悪化や治療が

うまくいかない原因を一緒に考え、病態やライフスタイルに合わせた治療を提案します。また、インスリンやGLP-1製剤などの自己注射や自己血糖測定の練習をすることで退院後も安心して治療を継続できるようサポートします。

当院の教育入院スケジュール

当院では下記のスケジュールで教育入院を実施しております。教室の内容は栄養士による栄養指導、医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師による講義、ビデオの視聴となっています。また、糖尿病食を実際に食べていただくことで食事療法への理解も深まります。教室の合間に、腎症や神経障害など合併症の評価を行っています。

医師から入院を勧める場合もありますが、短期間で振り返り、治療、合併症の精査を行いたい方にもお勧めです。教育入院にご興味がある方は是非担当の医師やスタッフにお声がけ下さい。

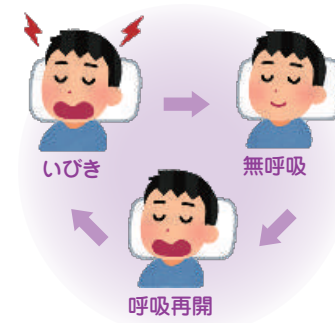
● 糖尿病教育入院プログラム

曜日	月	火	水	木	金	
A週 (基礎コース)	午前	糖尿病について (ビデオ)	食事療法 (ビデオ)	運動療法 (ビデオ)	糖尿病網膜症 (ビデオ)	カードバイキング (管理栄養士)
	午後	★糖尿病とはどんな病気? (医師)	★検査のはなし【血糖値とHbA1c】 (看護師・臨床検査技師)	薬物療法【飲みぐすり】 (ビデオ)	★糖尿病食事療法のための食品交換表 (管理栄養士)	★歯周病と口腔ケア (看護師)
B週	午前	低血糖 (ビデオ)	食事療法 (ビデオ)	運動療法 (ビデオ)	日常生活の注意点とシックデイ (看護師)	★フットケア (看護師)
	午後	糖尿病の合併症 (看護師)	検査のはなし【生理検査など】 (臨床検査技師)	薬物療法【注射】 (薬剤師)	外食のしかた【災害時の備え】 (管理栄養士・看護師)	★献立作成の実際 (管理栄養士)

※病状説明は医師より、指導は管理栄養士・薬剤師・検査技師より個別にさせていただきます。

睡眠中、呼吸がとまっていませんか？ (睡眠時無呼吸症候群 後編)

臨床検査技師 森坂 亜希



ご家族などに、寝ている時『呼吸がとまってない?』『いびきがすごいよ』などといわれませんか? しっかり睡眠がとれていないのではないのでしょうか?

前回はセルフチェックを含めて、睡眠時無呼吸症候群の可能性についてお話ししました。今回はもし睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、どんな治療をするのかについてご説明します。

前回のおさらいです。睡眠時無呼吸症候群かどうかは、下図のような検査により、無呼吸低呼吸指数(AHI:apnea hypopnea index)をみて判断します。AHIとは、睡眠1時間あたりの無呼吸および低呼吸の合計回数を指します。

正常・・・AHI 5未満
軽症・・・AHI 5～15未満
中等症・・・AHI 15～30未満
重症・・・AHI 30以上



簡易睡眠時無呼吸検査



ポリソムノグラフィ

AHIが5以上あれば、「睡眠時無呼吸症候群」と診断されます。では、治療方法にはどのようなものがあるのでしょうか?

1. 持続陽圧呼吸療法 (CPAP)

持続陽圧呼吸療法 (CPAP) とは、睡眠時に鼻にマスクを装着してそこから空気を送り込むことによって、空気圧により気道が塞がるのを防ぐ治療方法です。患者さんに適した空気圧を設定することで、呼吸がスムーズにできるようになり、無呼吸やいびきを軽減します。上気道の閉塞が原因となる中等症～重症の患者さんに対して適応されます。



持続陽圧呼吸療法 (CPAP)

CPAP治療を行うことで睡眠の質が改善し、しっかりと眠れるようになるため、昼間の眠気や疲労感などの症状が改善します。マスクを装着して寝ることに違和感がある人もいますが、毎日装着しているうちに多くの患者さんが慣れていきます。

また治療の効果として、睡眠時無呼吸症候群の症状を改善するだけでなく、高血圧などの生活習慣病のコントロール、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながる動脈硬化の進行予防

などにも役立つことがわかっています。この治療方法は、気道が塞がるのを防ぐもので、無呼吸になりやすい状態を根本的に治す治療ではありません。CPAPを使用していないときはもとの状態であるため、毎日継続的に使用することが重要です。

2. 口腔内装置 (OA) 治療

患者さんに合わせてマウスピースを作成し就寝時に装着する治療法です。マウスピースによって下あごが固定され、寝ている間の気道閉塞を防ぎ、呼吸を楽にします。軽症～中等症の患者さんやCPAP療法ができない患者さんに対して行います。マウスピースによる治療はCPAP療法と比べると治療効果は低くなりますが、機械を装着する手間が少ないのがメリットです。いびきに対しても効果があるといわれています。

3. 手術による治療

アデノイド肥大や扁桃肥大が原因で気道が塞がり、睡眠時に呼吸障害が起きている患者さんで、CPAP療法やOA治療ができない場合、手術を行うことがあります。子どものアデノイド肥大は年齢とともに小さくなるのが一般的ですが、睡眠時無呼吸症候群の症状がある場合は小さくなるまで待たずに手術を行うことがあります。扁桃肥大も同様です。また、鼻づまりが原因で睡眠時無呼吸症候群になっている場合で薬による治療で効果がない場合には、手術を検討します。

4. 生活習慣の改善

まずは生活習慣の改善が最も重要です。肥満の解消や禁酒、禁煙などでも無呼吸が改善する場合があります。まずは原因を明確にしましょう。それによって治療方法は異なります。気になる方は、一度ご相談ください。



貴方にとっての『心の健康』とは?心の健康の維持のために…



緩和ケア認定看護師 阿比留 玲子

私は緩和ケアの認定看護師として、2013年から当院ホスピスに勤務し《終末期のがん患者さんへのケア》を中心として業務しています。

緩和ケア病棟に入院されている患者さんは、死と隣り合わせの状況で療養をされている方が殆どです。そのような患者さんの体や心のケアを行う中で心の疲労を感じる看護師も多くあります。

そんな中、一体スタッフ達は自分たちの心の健康の為にどのような事に留意し、そして心が不健康にならないように、どんな注意をしているのかとても関心を持ちスタッフに尋ねてみました。今回は、その結果をお伝えしたいと思います。

貴方にとって心の健康とは、 どんな事でしょうか?

- 常に、イライラしたり、精神的な落ち込みが無い事
- 大切な人と一緒に食事ができる、一緒に過ごせる事
- 食事が美味しく感じられる事
- 自分の時間を楽しめる事
- 旅行ができる事
- マイナス要素の無い状態
- 些細な事でも笑える事
- 心から笑える事
- まわりに感謝できる事
- しっかり睡眠がとれること
- 五感がちゃんと働き、心が動く事
- 他者を思いやり優しく出来る事
- 自分の思っている事、不安や悩みを他者に言語化できる事
(心が不調なら言葉に出して相手に伝える事も疲れてしまうとと思うから)
- 何をするにも意欲が湧いている事
- 素直に気持ちが表現できる状態
- 余裕がある状態
- 前向きに物事を考えられる、捉えられる状態
- 落ち込んでまた前を向ける状態
- 趣味が続けられる事
(精神的に落ち込んでいると趣味は続かないから)



貴方が、心の健康を維持するために 気を付けている事はありますか?

- 話せる範囲で仕事のモヤモヤした事を家族や友人に聞いて貰う
- 好きな物や欲しいものを自分へのご褒美として買う
- 楽しみを作る(例:旅行・推し活・ゲームなど)
- 家に仕事は持ち込まない
- 仕事の事を考えない時間を意識して作る
- 好きな本、漫画を読む
- 好きなアーティストのライブ、舞台などの鑑賞
- お酒や美味しいものを楽しむ、体に良いものをしっかり食べる
- 何もしない時間や、好きな事をする時間を作る
- 家族や友人など大切な人と過ごす
- 睡眠をしっかり取る、(寝ると忘れてリセットされる)
- 現実逃避もする、旅に出る
- 早寝、早起き、バランスの良い食事を摂る
- 休みの日でも外に出る時間をつくり、散歩・ランニングなどの軽い運動、好きな運動をして発散する
- 人との繋がりを持ち、会話し孤独にならないようにしている
- 趣味を持つ事
(例えば、生け花、短歌など)



このように、看護師は心を健康にするために意識して自身をコントロールしていこうと考えている事が解りました。これらの意見は、緩和ケア病棟に限った事ではなく、働いている全ての人に共通している内容かとも思いました。心も体も健やかに保つことが明日からの患者さんへのケアの活力になるのだと思います。どうか皆さんも参考にさせて頂けたらと思います。



ゴールデンウィークのご予定はいかがでしょう。旅行や帰省、家でゆっくり過ごす…など楽しみにされていると思います。

皆さま、旅行のプランは「自由に行動するノープラン派」or「しっかりと計画を立てる派」ですか?旅行の楽しみ方は性格や趣味嗜好によってさまざまです。私は後悔しないようにしっかりと下調べをします。“楽しみたいこと”の優先順位を決めて、交通手段・予算を調べます。また、余裕をもった時間配分の計画を立てることで、その場の思いつきで行動することもでき、それもまた旅行の楽しみのひとつです。

どうぞ、楽しい連休をお過ごしください!(編集事務担当 浜)



「Wellness 予防と健康」

第4巻1号(通巻13号) 発行日 2024年4月1日

- 発行人 尼川 龍一
- 編集人 河津 晶子
- 編集事務 藁部 亜矢子 嵐津 里沙子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町 47

TEL 075-781-5191(代) <https://www.jbh.or.jp/>

