

日高徳洲会病院公認キャラクター

名前を募集します!

身長 157cm

体重 48kg

職業 看護師

出身地

新ひだか町

性格

明るくて、とにかく
元気いっぱい

趣味 乗馬



日本中から日高へ!を
スローガンに、日高を盛
り上げようと日高徳洲会
病院に新人看護師がや
ってきます。父は競走馬
の生産牧場を経営し、
母方は昆布漁師という
生粋の日高っ子です。
彼女に相応しい名前を
みんなで考えてあげて
下さい☆

実家の手伝いも
バッチリ!!



採用された方には**10,000円**、
惜しかった方には**1,000円**の
ギフトカードをプレゼント!!

募集期間

2020年3月1日 日 まで

応募方法

次の項目を記入いただき、LINE、メール、
もしくは院内の専用応募箱へ投函下さい。

- ①キャラクター名(氏名)、ふりがな
- ②名前の理由
- ③応募者名
- ④年齢
- ⑤郵便番号、住所
- ⑥連絡先(電話、メール、LINE)

問い合わせ先

日高徳洲会病院看護対策チーム
nurse@hidakatokushukai.com

LINE
QRコード
(ID:cev5453i)



Inkar - インカラ - vol.14



- TOPICS -

院長の独り言
ケアマネージャー募集中です
コロナウイルスを知ろう
キャラクター名を募集します

医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

死亡率を最低にするBMIとは

私は小太りなので、小太りを正当化するために好都合な医学論文を見つけると嬉しい気持ちになるのですが、このたび非常に魅力的な医学論文が紹介されました。Obesity（肥満という意味）という医学雑誌で、医学雑誌の評価基準インパクトファクターも2018/2019年は1.87で肥満関連では最も優れた雑誌です。

論文の題名は「一般的な日本人の死亡率を最低にする年齢別・性別のBMI」で、茨城県において40-79歳の男性32,060人、



女性61,916人を対象とした大規模研究です。BMI（体格指数）は、成人対象で男女共通です。計算式は「体重(kg)/身長(m)の2乗」です。私は体重が73kgで身長が164cm = 1.64mですので、1.64の2乗は2.6896、73÷2.6896=27.14となります。



研究の結果、60代男性はBMI 25.1、女性はBMI 22.8、70代男性25.5、女性24.1が最も死亡リスクが低くなりま

す。今まで標準とされてきた22よりもかなり大きな数字です。さらに日本人の高齢者（65～79歳）を11年間追跡した研究では、女性は軽度肥満(BMI 23~24.9)、男性は中等度肥満(BMI 27~29.9)の人が最も死亡リスクが低くなります。



アメリカの研究では、高齢者は中等度肥満(BMI 27前後)の人が最も死亡リスクが低くなっていました。高齢者の場合、標準体形といわれるBMI 22だと、BMI 27の人と比べて死亡リスクが1.4倍にもなります。

高齢者では小太りの方が死亡リスクが低い理由としては、栄養補給など体重が増えることの保護作用が過体重の悪い影響よりも優っている可能性がありますし、太って元気な人は太り過ぎの悪影響から身体を保護する特性を持っているのかもしれない。以上より、私(BMI 27.14)はこの体重を維持して、今の仕事を続けながら長生きすることを誓います。



ケアマネージャー募集中です

気軽に見学にお越しください

私たちと一緒に楽しく働きませんか？

休日は月8日以上
退職金・昇給・賞与あり
経験者大歓迎です！

詳細は **TEL: 0146-42-0701**
居宅介護支援事業所 山口まで



コロナウイルスを知ろう

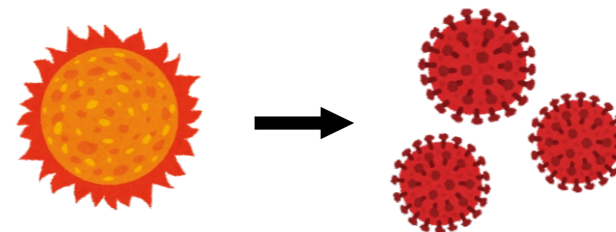
理解して適切な対策を

中国で新型コロナウイルスが発生

昨年12月に、中国の武漢にて今までにない肺炎の感染例が確認され、検査の結果、新型コロナウイルスであることが判明しました。その大多数が武漢市の市場で働いていた人だったために感染経路は市場にて取引されていた野生動物の可能性が高いとされていますが、2020年1月23日現在、はっきりとした感染源は判明していません。感染は中国内だけに留まらず世界中へ広がる動きを見せており、厚生労働省から注意を呼び掛ける通知が出されています。このようにコロナウイルスに関する報道は毎日、耳にしていますが、コロナウイルスとは一体どういったものなのか、理解している人は少ないのではないのでしょうか。この機会に理解を深めて、適切な対策を取りましょう。

コロナウイルスとは

コロナウイルスとは普通の風邪から重症の呼吸器疾患まで、さまざまな呼吸系感染症の原因となる病原体で、人や動物の中で広く感染症を引き起こします。ウイルス粒子の構造に無数の突起があり、それが太陽のコロナを想起させるためコロナウイルスと呼ばれます。



コロナウイルスの特徴は

コロナウイルス科には多くのウイルスが属していますが、その中で人に感染することがわかっているのは今回の新型を含め7種類で、人に蔓延している風邪のウイルス4種類と、動物から感染する重症肺炎ウイルス2種類が知られています。わずか7種類のコロナウイルスが家畜、人に感染し、健康に重大な影響を及ぼすのです。コロナウイル

スの最大の特徴は、人体に入った際に、呼吸器系に深刻なダメージを与えることです。2003年に流行したSARSコロナウイルスでは、8000人以上の方が罹患し、肺炎や呼吸困難といった症状を訴えられました。

感染しないために

新型コロナウイルスについては、まだまだわかっていないことが多いですが、インフルエンザ対策と同様の咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行うことが望ましいとされています。



マスクを着用する

鼻からあごまでをしっかりと覆い、隙間がないように装着しましょう。



マスクがない時は、袖で口や鼻を覆う

とっさの時は手で覆いがちですが、袖で覆うほうが効果的です。



マスクがない時は、ハンカチ等で口や鼻を覆う

ハンカチ等は、利用後はできるだけ早く洗うようにしましょう。



外出から帰宅した際には、忘れず手洗いうがいを行う

予防の基本は手洗いうがいです。外出から帰宅した際には忘れずに。

感染対策を行っていても、感染は100%防げるものではありません。もし、気になる症状が出現した場合には、速やかに最寄りの医療機関を受診してください。