

## 感染症関連情報

### 新型コロナワクチン感染症と免疫について

#### ワクチンを接種する前にすでに免疫で守られている可能性はありますか？

今回の新型コロナウイルス感染症は、重症化する人がいる一方で、軽症や無症状で済む人も多くいることが知られています。このような症状の違いが起きる理由について、まだ十分に分かっていません。

人間の免疫には、大きく分けて自然免疫と獲得免疫があります。自然免疫は過去に遭遇したことがない病原体にも反応をしてくれる免疫のシステムです。新型コロナウイルスへの感染予防や重症感染予防について、自然免疫が重要な働きをしている可能性が示唆されています。

また、過去の風邪を引き起こすコロナウイルスなど他のウイルスへの感染や曝露によって得られた獲得免疫が、新型コロナウイルスに対する防御効果があるとする説もあります。しかし、他のウイルスに対する獲得免疫が、新型コロナウイルスに対してどの程度有効であるかはまだ分かっていません。

新型コロナウイルス感染症に対する免疫を得るには、ワクチンの接種により自然免疫と獲得免疫を活性化させることが最も有効です。

#### 免疫力はワクチン接種以外でも上げられますか？

「免疫力」は厳密な定義のある言葉ではありません。人間の体を病原体から守る免疫の仕組みは非常に複雑なものであり、免疫機能を単純な言葉で表現することは困難です。

免疫システムは大きく「自然免疫」と「獲得免疫」に分けることができます。自然免疫と獲得免疫はお互いに協力しあって私たちの体を病原体から守っています。栄養、運動、睡眠、ストレス、肥満などが免疫に与える影響については、多くの研究が行われていますが、完全にメカニズムが解明されているわけではありません。一般的に、よく睡眠を取ること、運動すること、禁煙すること、健康な体重を維持すること、バランスの良い食事を摂ることなどが、感染防御に有利に働くのではないかと考えられています。

ワクチン接種は特定の感染症に対して、自然免疫や獲得免疫を活性化させ、感染リスクを下げることが知られています。逆に、食事などの工夫のみでワクチンのように有効な感染症防御を行うことは難しいと考えられています。

情報元：厚生労働省

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

ともに生きるかい  
**共生会通信**

**VOL.45** 

2022.4  
発行：SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
<https://saitomedical.jp/>

## 川湯の森病院 近況

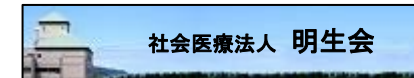
### 新年度

令和4年度がスタートしました。進学や就職で新しい生活を迎える方も多いかと思えます。川湯の森病院にも3月に看護師と介護スタッフが1名ずつ、4月1日からは看護師と心理士が入職しました。

川湯の森病院では、年度替わりや時期に関係なく職員を募集しています。看護スタッフや介護スタッフを増強して病棟でのサービスを向上させていきます。

川湯の森病院では随時、職員を募集しています。通勤方法で悩んでいる方、当院では送迎を行っていますので大丈夫。職員宿舎もありますのでご検討ください。

自然豊かな環境で、あなたのスキルを活かしてみませんか？



## おいしい健康食レシピ

### 手作り豆腐ハンバーグの野菜あんかけ

1. 絹ごし豆腐をざるに上げて水切りをする。
2. 長ネギ、エリンギをみじん切りにする。
3. ボールに鶏ひき肉を入れてよくもみ、他のAの材料を加えてさらにもみ合わせる。
4. 粘り気が出たら、小判型に成形する。
5. Bの材料を千切りにし、鍋に水を入れてBの材料を入れて沸かし、にんじんが柔らかくなったら調味料を入れ、味を調える。
6. フライパンに油をひき、ハンバーグを焼く。
7. お皿に盛り付け、(5)で作った野菜あんかけをかけて完成。

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で提供された食事です。  
森の家しらかばホームページ  
<https://shirakaba.tomoni-ikirukai.jp/>



※ 分量 (1人分)

材料A	
・鶏ひき肉	70g
・絹ごし豆腐	50g
・長ネギ	20g
・エリンギ	30g
・片栗粉	4.5g
・酒	1.2g
・おろし生姜	0.6g
・塩	少々
材料B	
・にんじん	12g
・たまねぎ	30g
・ピーマン	6g
調味料	
・だし(素)	0.5g
・料理酒	3g
・砂糖	1.4g
・しょうゆ	5g
・片栗粉	1.2g

## 栄養課だより

3月の行事食は「ひな祭り」でした。



## 昭和の日 (4月29日)

国民の祝日のひとつです。

昭和天皇の誕生日として、存命中からこの日は法定祝日でした。亡くなってからこの「天皇誕生日」だった4月29日は、1989年(平成元年)以降「みどりの日」と呼ばれていましたが、2007年からは「昭和の日」と休日名称が改められています。

もともとの「みどりの日」の名称の由来は、「生物学者であり自然を愛した昭和天皇をしのぶ日」として名づけられました。2007年からは、「激動の日々を経て、復興を遂げた“昭和”の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」、ということから4月29日は「昭和の日」に、そして「みどりの日」は5月4日に移動して、今もカレンダー上に存続しています。

ちなみに、「文化の日」にあたる11月3日は明治天皇の誕生日であった日であり、戦前には「明治節」(明治時代には天長節)という祝日でした。

春の大型連休の始まりの日にもなります。新型コロナウイルスで自粛ムードが漂っていますが、感染対策を万全にして、社会ルールを守って行楽を楽しみましょう。



## 農園園芸課だより

トマト、ほうれん草、キュウリなどが収穫できます。コーヒーの実も次々、赤くなっています。

雪解けが進み、露地畑の整備も始まります。



## スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集(ハローワークにて情報公開)しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか?

