

# しののめ

第46号

発行者 医療法人聖仁会森病院  
発行責任者 管理者 森 久恒  
発行日 平成 27年 5月 15日



## 医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

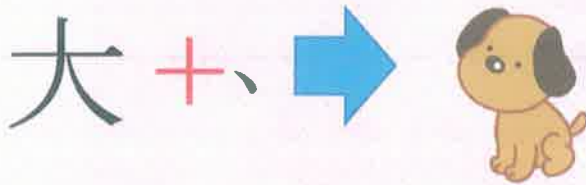
### 基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

# 「くすり」と薬」のお話

先日、テレビを見ていると、ある外国人の芸人さんが「Why, Japanese people! (なぜだ?日本人!)」と叫んでいました。ホワイトボードに漢字の【大】に点をつけて「【太】っている人は大きいから【大】に点で分かるけど、【犬】はなぜ【大】に点がつくんだ?」そして「Why, Japanese people!」と絶叫。次にホワイトボードに【楽】と書いて「【楽】しいに草で【薬】。やばすぎるだろう!?!」そして「Why, Japanese people!」と叫んで、お客さんを笑わせていました。

**Why, Japanese people!**



この芸人さんの勢いのある話し方や外国人の視点でのなぜ?という部分に思わず笑ってしまいました。薬剤師である身としては、楽しいに草で薬なのかな?とふと疑問に思いました。そこで改めて【薬】という言葉調べてみました。

まず【薬】という漢字の語源です。語源には諸説あるようですが、【薬】はもともと【藥】という字が変化したもので、【楽】には楽器という意味があったそうです。楽器は音楽によって人に快楽や健康をもたらすものと考えられていました。一方、薬は植物(草木の根や皮)を煎じたり、すり潰したりしてつくるのが主流だったため、【楽】に草をつけて【薬】となったようです。また【楽】にはすりつぶすという意味があり、草をすりつぶすことから【薬】となったという説もあるようです。



次に【くすり】という言葉ですが、これは「奇(ク)すしき力を発揮するもの」から「くすり」となったという説があるようです。「奇(ク)すしきとは、不思議な、とか神秘的な、といったような意味で大昔から「くすり」は人の体に作用する神秘的なものとしてとらえられていたようです。



芸人さんは【楽】を楽しいと言っていました。【楽】には楽しいという意味の他に快楽や治癒といった意味もあり、快楽や治癒があるからこそ、楽しいと感ぜられる。そのように結びついているのではないかと思います。語源とは奥深いものですね。

最後に余談ですが、皆さんは「やかん」を感じて書くどのような字を書くか、ご存知でしょうか? 「薬缶(薬罐)と書きます。



「やかん」はもともと中国から伝わってきた漢方薬を煎じるために使用していたものが、湯を沸かす道具として用いられるようになったそうです。漢字だけを見ても薬と深い関わりがあることがわかりますね。



薬剤師 石井 敦



# 行事の様子



3月3日、2-1病棟で「ひな祭り」が行われました。

職員による踊りを披露し患者様から拍手を頂きました。



サザエさんの劇を行い、患者様・御家族が手を叩いて笑ったりする姿が見られ、とても盛り上がりました♪



最後に職員と患者様皆で「春の歌」を歌い、楽しまれていました。

次の催しも患者様・御家族に喜んで頂ける様考えていきたいと思えます。



★ 肩の柔軟性について ★

みなさんは、肩の動きは良いですか？悪いですか？肩を大きく回せない方や痛みを感じる方は、肩の動きが悪く、動きの良い方に比べて怪我をし易く、関節炎などの障がいが起こり易いと言われております。例えば、肩の動きが悪い方が遠くの物を取ろうとした時・・・「身体を大きく動かさなければならず、バランスを崩して転倒してしまう」「無理に腕を上げて腱鞘炎になる」など様々な危険が伴います。また肩の動きが悪い状態が続くと、血液循環が悪くなり、「肩こり」「頭痛」といった症状も出てきます。今回は、肩の動きを良くする為のストレッチを紹介させていただきます。

- 効果**
- 血液循環 ↑
  - 肩の動き ↑
  - 柔軟性 ↑
  - 基礎代謝 ↑
  - リラクゼーション効果
  - などなど…

- 注意点**
- 呼吸を止めない。
  - 伸ばされている筋を意識する。
  - ゆっくり行なう。
  - 大きく動かす。
  - 痛みがあるときは無理をしない。
  - などなど…



肩だけではなく、全身的に体の柔軟性を良くして健康を維持していきましょう。

リハビリテーション室

外来診療割

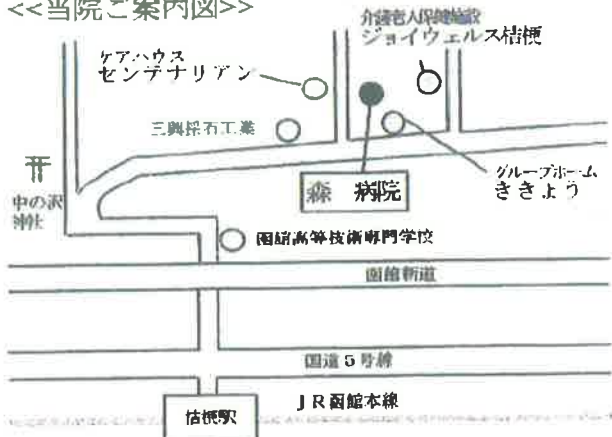
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

診療時間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編集後記

新緑の匂い立つ、素敵な季節となりました。「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)  
FAX 0138-47-2200



今回のテーマ

## 高血圧について

☆高血圧予防のために注意したい食事のポイント☆



### ①塩分を控える

1日に摂取する塩分は6g未満に抑えるようにしましょう。(医師の指示がある場合は、それに従ってください)。塩分のとりすぎに注意しましょう。



### ②野菜をしっかりとり

～カリウム・カルシウムも大切～

野菜・海藻類などに多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排出を促す働きがあります。また、乳製品や小魚、緑黄色野菜などに多く含まれるカルシウムの不足は、血管を収縮させ血圧上昇を招きます。



### ③コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える

～肉より魚を食べる機会を増やしましょう～

コレステロールや、肉などに含まれる飽和脂肪酸の過剰摂取は、動脈硬化を招きます。これらを多く含む食品はエネルギーが高い事も多く、肥満の原因にも...



### ④アルコールは適量を

～週に2日は休刊日をもうけましょう～

適度のアルコールは、血圧を上昇させ、脳卒中などの危険因子にもなります。

#### おすすめレシピその①

#### <あさりと高野豆腐の煮物>

1人分 カロリー115kcal 塩分0.8g



#### 材料 (2人分)

あさり(殻付き)	150g
高野豆腐(サイコロ)	30g
えのき茸	100g
A 水	200cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
おろし生姜	1かけ

#### 作り方

- ①フライパンにAを煮立てて、高野豆腐とえのき茸を加え蓋をし、弱火の中火で3~4分煮る。
- ②あさりを加えて火を強め、蓋をして2~3分あさりの口が開くまで煮る。
- ③器に盛って煮汁をはり、おろし生姜と小ねぎを散らす。

# ☆ 高血圧になりやすさのチェックリスト ☆

あなたはいくつ当てはまりますか？ さっそくチェックしてみましょう！

- 家族に高血圧の人がいる
- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- ストレスが溜まりやすい
- たばこを吸う
- お酒をたくさん飲む
- 肥満である
- 血糖値が高いと言われた事がある
- 脂っこい食べ物が好き



チェック項目が二つ以上ある人は要注意です！  
 チェックの数が多いほど高血圧になりやすいので注意が必要です。

## おすすめレシピ②

### <納豆とオクラの磯辺揚げ>

1人分

カロリー160kcal 塩分1.0g



### 材料 (2人分)

きざみ納豆	小2個
オクラ	4本
長葱	20g
1/2	
長芋	80g
焼のり	2枚
かぼす又はレモン	少量

A

だし汁 大さじ2  
 醤油 小さじ1と

### 作り方

- ①オクラ・ねぎは小口切りにし、きざみ納豆と混ぜ合わせる。
- ②長芋は長さ4cmの千切りにする。焼きのりは4等分に切る。
- ③焼きのりで①と長芋を巻き、低温（150℃～160℃）の油でさっと揚げる。