

しののめ

第 54 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 30 年 1 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。

「かぜ」のお話

～簡単そうで難しい病気～

早津 栄一 医師

「かぜ」は難しい言葉で急性気道感染症とも言います。上気道（鼻・のど）や下気道（気管支）の感染症です。より大きく、副鼻腔炎などを含める場合もあります。ですが、実はここまであげた病気はどれもそこまで怖くはありません。ですが同じような症状でも、命にも関わるような怖い病気もあります。そういった病気をしっかり見つけるのは私達医者腕の見せ所なのですね。肺炎、結核、髄膜炎、急性喉頭蓋炎、敗血症・・・これらはみんな「一見かぜに見えることも」あります。もちろん確率は非常に低いです。時として、1回の受診でこれらの病気を全て判別することは難しいことがあります。例え検査をしたとしても。なので、よく「様子を見てみましょう」と申し上げることになります。時間の経過で症状がどのように変化していくか、それはとても大きな情報源になるのです。

さて、診察の結果かぜの可能性が高い、と判断したとしましょう。その時実は「治す薬」が使えることは多くないのです。「かぜ」の中でも一部の病気、中等度以上の副鼻腔炎や、咽頭炎（溶連菌感染という言葉をお聞きになったことのある方もおられるでしょう）以外は、自然の経過で治すしかありません。よく「かぜを早く治すために抗生物質を下さい」という方もいますが、残念ながら抗生物質は殆どのかぜには効きません（また、怖い病気の予防にも効きません）。抗生物質には、吐き気・下痢・腹痛などの副作用があります。メリットをデメリットが上回ってしまうのです。

では僕ら医者はかぜに対して無力なのか。それもまた異なります。かぜを治す手助けはできなくても、かぜの症状を抑えることはできます。熱はかつては「下げてしまうと免疫が落ちる」と言われたこともありますが、最近の知見では「熱を薬で下げたとしても、治りに差はない」が優勢なようです。熱が出て辛い時はお薬を使うのは良いことだと思います。鼻水が辛い時に分泌を抑える薬もありますが、これは患者さんによっては副作用が強く出る場合もありますので要相談ですね。もちろん、そこまで辛くなければ薬を飲まず、しっかり水分をとって休むという方法でも良いと思います。

たかがかぜ、されどかぜ。僕達医者が考えることは実はいっぱいあります（ここに書ききれない事がまだまだたくさんあります）。同じように見えても薬が違ったり、全く薬を出さなかったりまでの裏には、こんな事情があるのです。



まとめ

- ・かぜによく似た症状が出る怖い病気がある。
- ・「かぜ」ならば必要な薬は多くない。
- ・治す薬はないが症状を抑える薬は慎重に使える。



行事の様子

クリスマス会



12月2日(土) 森病院のクリスマス会が開催されました!!!



病棟職員による演目は、患者様から
沢山の拍手を頂き、会場内は大いに
盛り上がりました。



フィナーレには「赤鼻のトナカイ」
を合唱し、患者様・職員の笑顔が
あふれる会となりました。



風邪をひきにくい体作りに役立つ、栄養素たち

- ① ビタミンCで免疫力アップ ② ビタミンAで喉や口の粘膜を守る ③ ビタミンB2にも粘膜を守る効果が

ビタミンCには粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。また、白血球の働きを高め、ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助けます。その為、身体全体の免疫力がアップし風邪を引きにくい身体になるのです。

(食品例)レモン、みかん、トマト、大根、ほうれん草、ブロッコリーなど

ビタミンAには喉や鼻の粘膜を活発にする働きがあり、積極的に摂取することで口や鼻からウイルスが侵入しにくくなります。動物性食品に含まれるビタミンAはレチノール、植物性食品に含まれるものはカロテンと言います。

(食品例)うなぎ、レバー、チーズ、牛乳、卵、南瓜、モロヘイヤなど

ビタミンAやCと同じく、ビタミンB2にも粘膜を正常に保つ効果があり、ウイルスの侵入防止に役立ちます。

(食品例)納豆、卵、のり、舞茸、うなぎ、レバーなど



- ④ ビタミンEで血行改善 ⑤ 蛋白質で抵抗力を高める

ビタミンEには全身の血行を良くするほか、体内の抗酸化作用に働きかけ、栄養をエネルギーに変えて細胞を活発にする作用があります。そのため、自己治癒力や抵抗力が高まると言われています。

(食品例)ナッツ類、植物油、豆類、納豆、緑黄色野菜など



蛋白質もビタミンC同様、ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助けます。鶏肉は動物性食品の中でもカロリーが低いのポイント。また豚肉にはビタミンB群も豊富で、疲労回復にも役立ちます。

(食品例)豚肉、鶏肉、魚類、納豆など

- ⑥ 亜鉛で新陳代謝を活性化

亜鉛には新陳代謝を活発にして免疫力を高めたり、ウイルスが鼻や粘膜から入るのを防ぐ働きがあるとされています。

(食品例)牡蠣、豚レバー、牛肉、かに、たらこなど



外 来 診 療 割

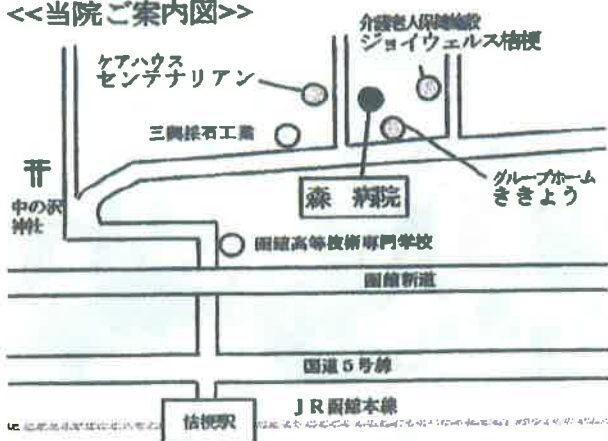
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森・田中 医師	

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

年が明け、まだ来ぬ春が待ち遠しく感じられます。

「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

便秘について

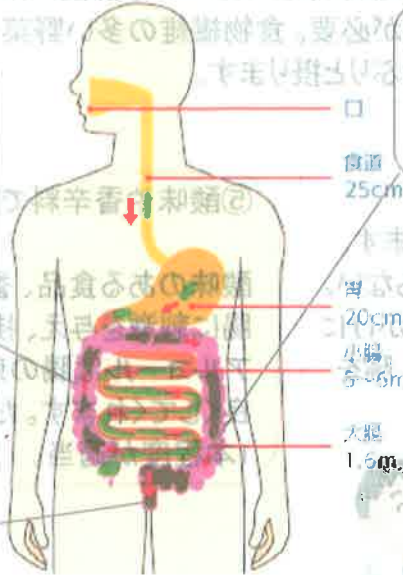


便秘はこうしてやってくる

☞ 排便のメカニズム

①まず、胃から小腸に送り込まれた液状の食べ物のカスは、右側の大腸で腸内細菌によって分解されます。さらに水分が吸収されて泥状になり左の大腸へ。

③直腸は、便の終着駅。便意が脳に伝わり、指令が出て、肛門反射により便が外に出ます。



②左の大腸を通過すると、その先はS状結腸。ここに半固形の便が一定量たまると、一気に直腸に送り込まれます。

☞ 便意はある程度コントロールできるので、我慢したり、不規則な食生活を続けていると、便意を起こす感度が鈍り、便秘を起こしやすくなります。

☞ また、ダイエットや食物繊維の不足から、便が硬かったり、少なかったりすることも原因となります。

☞ 真実の便秘？

「便秘、便秘」と気軽に言うけれど、どの程度から便秘なのかは意外にナゾ。実は、排便が3日以上排便がない状態で不快な症状があり、日常生活に支障がある場合を便秘と呼びます。

☞ 女性と便秘の気になる関係

女性に便秘はつきもの。これは、男性より腹筋が弱いことも一因。その他、排便を我慢したり、過度なダイエットやホルモンバランスが腸の働きを悪くすることなども原因となります。

おすすめレシピ①

<きのここと大根の豆乳鍋>

1人分 カロリー 461kcal
食物繊維 4.74g



材料 (2人分)

大根	1/4本	めんつゆ	1/3カップ
キャベツ	130g	味噌	大匙2
人参	50g	白すりごま	大匙1
鶏もも肉	1枚	酒	大匙2
エリンギ	1パック	砂糖	小匙2
		水	800cc

作り方

- ①野菜、鶏肉をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②800ccの水と具材を鍋に入れ、火にかける。
- ③調味料を混ぜ合わせ、沸騰した鍋に入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったら200ccの豆乳を入れて沸騰しない程度に煮込む。

規則正しい食事と食物繊維が、便秘を追放！

①規則正しく食べてこそ

規則正しい排便を望むなら、まず毎日の食事から規則正しく。規則正しく食べてこそ、規則正しい排便です。特に朝食は必ず摂りたい物。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便に繋がります。



④適量の油をお忘れなく

油は腸で潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのための油抜きの記事が、便秘に繋がっていることがあります。適量の油もお忘れなく！

③食物繊維が決め手です

食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。スムーズな排便には、それなりの量が必要。食物繊維の多い野菜や海藻類をたっぷりと摂ります。



②水分を十分に

水分を十分にとることも、快便に繋がります。日中の忙しさにかまけて水分不足とならない。う、お茶などを忘れずに！また、朝起きがけにコップ1杯の冷水を飲むこともおすすめ。腸を刺激し、排便への合図となります。



⑤酸味や香辛料で腸に刺激を

酸味のある食品、香辛料を使った食品も腸に刺激を与え、排便に効果的。適量のアルコールは腸の刺激にもなり、便通を良くしてくれます。ただし、ビール小ビン1本程度が適当。



おすすめレシピ②

<りんごとさつま芋のパウンドケーキ>

1人分(1/8個) カロリー 228kcal
食物繊維 0.79g

作り方

- ①りんごとさつまいもを1cm角に切り、さつま芋は柔らかくなるまで茹でておく。
- ②鍋にりんご、砂糖、レモン汁、茹でたさつま芋を入れ中火にかけ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ③ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて加える。
- ④溶いた卵を8回くらいに分けて入れ分離しないよう、都度混ぜる。
- ⑤あらかじめ振っておいた薄力粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ⑥バターを塗った型に流し入れ、表面を平らにならす。
- ⑦170度に予熱したオーブンで35分焼く。

材料(18cmパウンド型1個分)

薄力粉	100g
砂糖	70g
バター	100g
鶏卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ1
さつまいも	100g
りんご	1/2個
砂糖	30g
レモン汁	大匙1

