

# しののめ

第 66 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 令和4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) の向上を迫及するべきと考え、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。

## 心身症・心の動きと密接な疾患

早津 栄一 医師

「病は気から」という言葉はみなさん耳にしたり、あるいは実際に使ったりしたことがある言葉だと思います。病気は気の持ちようで、重くもなれば軽くもなる。これは確かに実際の診療でも実感する出来事は多いのですが、今日はその中でも「心身症」にスポットを当ててみようと思います。

心身症とは「その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」と定義されます。いわゆる普通の病気は、何らかの原因によって細胞が壊れたり、変性したりして、結果様々な症状が生じます。しかし、心身症では明確な原因もわからず、症状に対応する臓器の変化も全くないもしくは軽度です。こういう時に私たちは心身症を疑い心理社会的な因子、つまり精神的なトリガーや社会的な環境に思いをはせます。

ここで強調してもしすぎることはないことが一つあります。それは、患者が感じている症状そのものは現実存在しているということです。定義の通り、心身症は心理社会的な因子が発症に関与します。が、そう簡単に心理社会的な因子は除去できません。「病は気からだよ」という言葉だけでは心身症は消えてなくならないのです。また、心身症は「心が弱いから」かかる病気でもありません。この現代社会でストレスと無縁である人間は稀です。だれでもかかりうる病気であるということは覚えておいていただければと思います。

心身症という病態は確かに存在し、様々な検査で普通の病気ではなさそうだという時に我々医療者は心身症を考慮します。このときは丁寧に問診し、時として治療には時間がかかるため対症療法（症状を抑える治療）も平行しながら、改善を目指していきます。心身症はいわゆる身体の病気が隠れていないことも確認しないとイケないため、場合によっては全身の検査も必要です。もしあなたの周りの方がこのような病気であると思われるときは、我々と同じように、患者を焦らせることなく、また患者の感じている症状それ自体は実際あるものであると認めたくえで、ゆっくりむきあっていただければと願っています。



# 円背（えんぱい）について

皆さん、「円背（えんぱい）」って聞いたことはありますか？  
今回は、円背の原因や対策についてお話ししていきたいと思います。



そもそも円背って何だろう・・・

円背とは、イメージとして「猫背」という言葉が最も近い表現とされており、骨の問題（骨粗鬆症や圧迫骨折など）や気分の落ち込み、長時間のゆがんだ姿勢も原因とされています。



円背になると首や肩のこりが生じやすく、呼吸は浅くなり、疲れやすい状態になります。またバランスを崩しやすくなって転倒、骨折する危険もあります。



普段の生活で何をやったらいいんだろう・・・

対策方法としては①日頃から良い姿勢を意識して過ごす

②生活の隙間時間などで運動やストレッチを行う方法があります。

① 日常生活の中では

椅子に座っている時…深く腰掛け、背もたれに背中をしっかりとつけて座る。  
立つ・歩く時…背筋を伸ばし視線を下に向けず前に向ける。

② 運動やストレッチの内容としては

～ ひじ回し ～

両肩に手を置き、  
肘を大きく回す。  
内回し・外回し各 10 回ずつ



～ バンザイ ～

立った姿勢でバンザイします。  
腰はそらさず、胸を張るイメージ  
20～30 秒キープ



**注目!**

いかがでしたか？

円背は、年齢や性別を問わず誰にでも起こり得るものです。  
皆さんも、良い姿勢を意識しながら生活してみましょう！



## <2022 年度診療報酬改定について>

「診療報酬改定」と言いまして、患者様ご家族様におかれましてはあまり聞きなれない事かと思いますが、医療については 2 年に 1 回、介護については 3 年に 1 回、制度の改定があります。これは医療や介護についての色々な決まり事、ご負担額等を計算する上で基となる制度の見直しで、昨今の医療や介護の状況、あるいは人口の動態や社会のニーズ、政治方針等によりその時代、その時代に合わせた制度になるように行われます。2022 年度は医療の診療報酬改定が行われました。外来受診される患者様におかれましては湿布の処方枚数のルールが見直されましたので、これまで一度の受診で 70 枚までの処方でありました湿布薬が、63 枚までとなりました。その他今回の改定では、当院に来院される患者様に関しましてはご負担に大きな変動はございませんが、疑問点などありましたらお気軽にお尋ねください。



管理事務 I

### 外 来 診 療 割

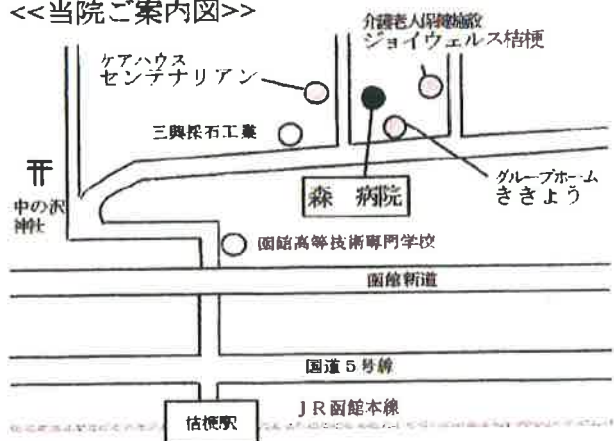
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	森 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	田中 医師
水	田中 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・小野寺・田中 医師	

### 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

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

新年度となりました。暖かくなりました。過ごしやすい季節となりました。今年は何をしようか、どこに出かけようかと考える頃でしょうか。あるいはもう新しい何かを始められた方もいらっしゃるでしょうか。新興感染症もありますが、感染防止を心がけつつ、充実した日々を過ごしたいものです。



今回のテーマ

## 紫外線について

### 春の紫外線対策

5月～8月にピークを迎えると言われる紫外線。日焼けやしわ、シミの原因になるだけでなく白内障や皮膚がんなど、健康に様々な悪影響を及ぼします。紫外線対策におすすめの栄養素と食品について紹介します。

#### ①ビタミンC: シミやそばかすを予防する

パプリカ  ブロッコリー  キウイ  じゃが芋 

水に溶けやすく、熱に弱いビタミンCですが、芋類のビタミンCは調理による損失が少ないです！

#### ②βカロテン、ビタミンE: 紫外線から肌や粘膜を守る

かぼちゃ  人参  モロヘイヤ 

ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ると効果がより高まります！

#### ③ビタミンB<sub>2</sub>、亜鉛: 健康な肌を作る

納豆  卵  牛肉 

#### ④リコピン: メラニンの育成を抑える

トマト  すいか 

紫外線を過剰に浴びると、メラニン色素が合成されます。ほくろやシミだけでなく皮膚がん等に繋がる恐れがあります。

### おすすめレシピ(1)

#### ～パプリカの焼きマリネ～

#### 材料(2人分)

- ・赤パプリカ・・・1個
- ・酢・・・大さじ1
- ・粒マスタード・・・小さじ2
- ・はちみつ・・・小さじ1

#### 作り方

- ①パプリカは半割りにして種を取り、オーブントースターで15分焼く。
- ②酢、粒マスタード、はちみつを混ぜておく。
- ③黒焦げのパプリカは水の中で表面の皮をさっとむき、水分を拭き取ったら食べやすい大きさに切り、温かいまま②に入れ味をなじませる。

☆冷蔵庫で冷やすとより一層美味しくいただけます。





## 紫外線が及ぼす影響

### 《肌に影響のある紫外線は2種類》

紫外線はUV-A、UV-B、UV-Cの3種類あり、肌へ悪影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bの2種類あります。

**UV-A**は肌の表皮からさらに真皮まで吸収され、しわやたるみの原因となります。

**UV-B**は表皮で吸収され、シミやそばかす肌の乾燥の原因となります。

～日焼け止めクリームの表記の意味～



**UV-Aを防ぐ指標**→PA  
+が大きいほど効果が期待できます。  
**UV-Bを防ぐ指標**→SPF  
最大で50+で表記され、肌の炎症を防ぐ効果があります。

### 《ビタミンDの欠乏に注意》

ビタミンDは日光に含まれる紫外線を浴びることで体内で作られ、骨の形成に関わる重要な栄養素です。しかし、1日の必要量を食事から摂るのは簡単ではありません。そのため適度な紫外線を浴びることも健康を維持する上で不可欠です。適度な日光浴をして、紫外線が多い時間帯(10～14時)の外出は避けるなど、うまく付き合っていくことが大切です。

### おすすめレシピ(2)

#### ～ えびとほうれん草のトマト豆乳 Pasta ～

#### 材料(2人分)

・えび(殻付き)・・・8尾 ・ほうれん草・・・100g  
・ブロッコリー・・・30g ・にんにく(みじん切り)・・・1片  
・オリーブ油・・・小さじ1 ・スパゲティ・・・140g  
・白ワイン・・・大さじ1/2 ・トマトピューレ・・・大さじ3 ・調整豆乳・・・75cc  
・コンソメ・・・小さじ1/2 ・塩こしょう・・・少々

#### 作り方

- ①えびは立て塩、水で洗う。ほうれん草とブロッコリーは茹でて、ほうれん草は長さ3cmに切る。パスタも茹でる。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。
- ③えびを加え、色が変わったら火を止め、白ワインを加える。中火で加熱しアルコールが飛んだら、ほうれん草とブロッコリーを加え軽く炒める。
- ④トマトピューレ、豆乳、コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。茹でたパスタと和えて、器に盛り付ける。

