

しののめ

第 67 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 9 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。

「新型コロナウイルス感染症はどうなるか」

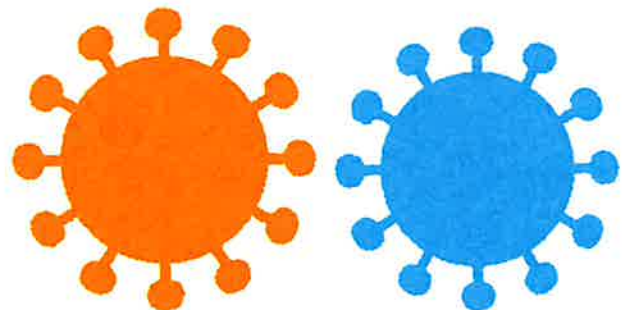
中国で発見されたこのウィルス感染症のため、世界中が大騒ぎになりましたね。当初はウィルスの性質も分からず、ワクチンも治療法もありませんでしたので、沢山の方が亡くなりました。幸い日本は保険制度も医療レベルも高かったため、他国に比べても死者は圧倒的に少ないと言われています。

ウィルスに変異はつきものですが、あまり毒性が強くなると患者さんがすぐに亡くなるため、ウィルスは効率よく増えることができません。そこで「感染力が強く致死性の低い」ウィルスが蔓延（はびこ）ることになります。現在は治療薬も進歩し亡くなる方はさらに少なくなりましたが、合併症のある方、太った方、高齢の方は決して油断できません。子供はあまり亡くならないようですが、後遺症の問題がまだ解決しておりません。

国の方針が定まらず、私たちとしては非常に悩ましいところです。経済のために旅行者を受け入れれば、コロナ感染症が増えるのは当たり前です。それなのに患者が増えると病院や施設の責任で対応するよう指示されます。もうそろそろインフルエンザなどと同じ第5類感染症扱いにしないと、日本の優れた医療制度が崩壊するのではないかと危惧しております。

まあ面倒くさい話はともかく、罹（かか）らない・重症化させない・死なないこと以上に、「他人にうつさない」ことが一番大事ですので、もう少しの間自粛を続けた方が良いと思います。臨床医としては、冬になりインフルエンザAが増える前に国の指針が定まることを願っております。

医療法人聖仁会森病院 院長 森 久恒



食品ロスとは？



食品ロスとは

「食べることが出来たのに破棄される食品」のことです。

例として、賞味（消費）期限が切れて捨ててしまった食品、食べ残した料理、スーパーなどで売れ残った商品、メーカーの規格外で販売できない商品などがあります。



“SDGs”の目標「つくる責任 つかう責任」の中に、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる。」というターゲットがあります。

日本の食品ロスの現状

年間522万トン（2020年度）の食品が破棄されています。

日本の食品ロス量 約522万トン

÷

国民1人当たり 年間約41kg

※年間1人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量

年度	食品ロス量
2020	522万トン
2019	570万トン
2018	600万トン

年々減少はしているものの、全世界で年間13億トンの食品ロスが発生していて、全世界で生産された食料の約1/3が捨てられることになるそうです。

なぜ削減が必要か

現在の世界では約8億人（9人に1人）が飢餓に苦しんでいます。食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけではなく、可燃ごみとして処分されることによる環境悪化や、将来的な人口増加による食糧危機にも適切に対応できません。

家庭でできる食品ロス対策

- 買い物前に家にある食材を確認する
- 食べられる分だけ調理する
- 食べられなかった食材を冷凍などして保存する
- 賞味（消費）期限にこだわり過ぎない



食品ロスは日常生活のちょっとした配慮で削減することができます。一人ひとりが食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していきましょう。



そろそろ秋の始まる時期ですが、写真は七夕の飾りです。当院では患者様が少しでも楽しく明るい入院生活を送られるよう、いろいろな飾りやイベントを企画しています。コロナ禍ですので、できることに限りはありますが、お楽しみいただければ幸いです。

さて、竹の短冊の願いは叶ったでしょうか。もう秋も始まりますので、すでに叶っている方もいらっしゃるかと思います。まだの方も、これからだと思います。・・きっと。



皆様の願いが叶い、良いことがありますように。季節の変わり目、体調にお気をつけて、健やかに過ごしてくださいませ。

事務 I

外 来 診 療 割

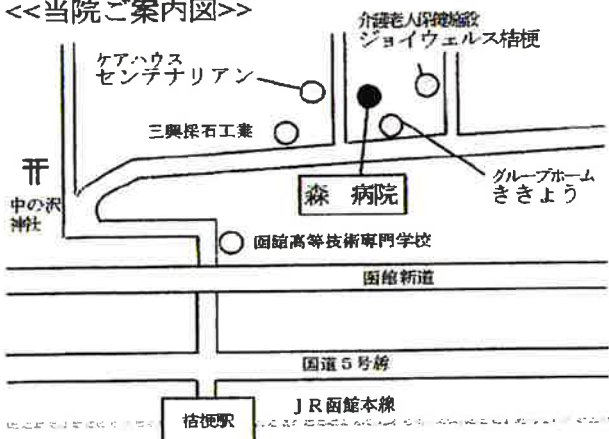
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	森 医 師	田 中 医 師
火	小野寺 医 師	田 中 医 師
水	田 中 医 師	森 医 師
木	小野寺・田中 医 師	
金	森 医 師	小野寺 医 師
土	森・小野寺・田中 医 師	

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

表紙の写真は幌岩山の展望台から見たサロマ湖です。10 数年前に車で北海道一人旅をした際に撮影した写真です。展望台に到着するには観光バスの入れない細い道を通る必要があるため、知っている人は少ないそうです。写真を見る度に、端から端まで見渡せたサロマ湖の迫力を思い出します。かなり遠いですが、おすすめの景色です。

今回のテーマ

秋バテ

9月ごろになると、朝晩は少しずつ気温が下がっていきます。

夏の疲れが残っている時期なので、気温の変化によって体調を崩しやすく、秋バテの症状が出てくることも。

特に、高齢者の方は体温を調整する機能が低下しているため、注意が必要です。

秋バテの症状

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘 | <input type="checkbox"/> 耳鳴りやめまい |
| <input type="checkbox"/> 疲れが抜けない | <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれ |

☆季節の変わり目に大切なこと☆

「自律神経のバランスを整える」

自律神経には2種類あります。心身の活動力を高める「交感神経」と

心身をリラックスさせる「副交感神経」です。気温差が大きかったり、冷たい飲み物や

食べ物を多く摂っていると内臓が冷えてしまい、自律神経が乱れる原因になると

言われています。体を冷やさないようにする事も、自律神経を整える為には大切です。

おすすめレシピ(1)

～れんこんのホットサラダ～

材料(2人分)

- ・れんこん・・・60g ・かぼちゃ・・・100g
- ・砂糖・・・大さじ1.5 ・酢・・・大さじ1
- ・パルメザンチーズ・・・大さじ1 ・塩コショウ、オリーブオイル・・・適量



作り方

- ①かぼちゃは小さめの一口大にし、ラップしてチンする。(2/3火が通るくらい)
- ②フライパンに油を熱し、れんこんをソテーして焼き色が付いたらかぼちゃも加えソテーする。
- ③ボールにドレッシングの調味料を合わせておく。
- ④熱いうちに野菜類とドレッシングを絡ませる。



秋バテの予防と対策



1日3食バランスよく食べる
冷たい飲み物や食べ物は避け
できるだけ1日3食決まった時間に
食べましょう。



適度な運動で血流アップ
1日20～30分程度のウォーキング
などの有酸素運動を
続けると効果的です。



ゆっくりと入浴する
38度程度のぬるめのお風呂にゆっくり
つかりましょう。



良質な睡眠をとる
体の疲れをとるだけではなく
自律神経のバランスを
整える効果もあります。



おすすめレシピ(2) ～ 豚バラと里芋の味噌煮 ～

材料(2人分)

- ・豚バラかたまり肉・・・200g
- ・里芋・・・8個
- ・万能ねぎの小口切り・・・2～3本分
- ◎しょうがの薄切り・・・3～4枚
- ◎酒・・・大さじ2
- ◎しょうゆ、みりん、砂糖・・・各大さじ1
- ◎水・・・1カップ
- ・みそ・・・大さじ1
- ・塩コショウ、サラダ油



作り方

- ①里芋は塩少々をふってもみ、ぬめりを取る。水洗いし、ペーパータオルで拭く。豚肉は1cm幅に切り、塩コショウを少々ふる。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①を炒める。全体に油がなじんだら◎の材料を加えてふたをし、2～3分煮る。ふたを取り、落としふたをする。途中2～3回混ぜながら15～20分、里芋に火が通るまで煮る。
- ③落としふたを外す。みそを煮汁で溶いて加え、煮汁がとろっとするまで煮る。
- ④器に盛り、万能ねぎをのせる。