

医療法人 起生会  
表参道 吉田病院  
介護老人保健施設 なでしこ  
熊本県熊本市中央区  
北千反畑町2-5  
http://www.kiseikai.or.jp/

# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

新春  
随談

## “ドクターX”は本当にいますか？



医療法人起生会 理事長  
吉田憲史

**略歴**  
●九州大学医学部卒業  
●熊本大学医学部  
大学院修了医学博士  
●表参道吉田病院総院長

**専門**  
●腫瘍免疫(がんの免疫細胞治療)

**公職**  
●(公社)日本メディカル給食  
協会会長  
●(公財)日本医療機能評価  
機構評議員  
●(財)医療関連サービス  
振興会評価認定委員

### はつめい

**医療** 療法人起生会の広報誌「なでしこ新聞」が発行されて11年経過しました。これは平成15年に現在の新しい病院(表参道吉田病院)と老健(なでしこ)が新築されてから発行されて以来この48号まで継続されています。昭和47年に、私が起生会理事長に就任した時、機関誌として「起友」を発刊しました。約20年継続して発行して院内外の機関誌として大きな役割を果たしました。

これらの機関誌・広報誌の編集は、職員で形成される地域広報委員会の皆様から原稿集めから始めるまさに手作りの広報誌です。日頃からのご努力に理事長として感謝申し上げます。



### 医療系のドラマが大流行？

**と** ところでこの第1面には、ほとんど医療の解説的な記事が多いのですが、時には肩の力を抜いて軟らかめの記事もいくつかあって、随談風に書いてみましたので、ご読下さい。最近のテレビで医療系のドラマが大流行です。「ドクターX」DOCTORS、最強の名医

「などが高い視聴率を誇っています。テレビ局側からみると、医療ドラマ、警察ドラマ、検事、弁護士ドラマなどは、何となくサスペンス性があって見る方も興味があり視聴率も安定しているという点からテーマとして取り上げ易い事もあるでしょう。」

某有名女優扮する「ドクターX」は、手術の名人で進行したがん、難しい心臓手術、肺や脳の手術など出来ない手術がなく手がけたらいいとも簡単に成功させてしまっスーパー外科医です。気に入らない手術は命令されても「いたしません」と断り、引受けたらどんな困難な手術でも「私、失敗しませんので」と言っつてやっこのける、名医中の名医です。うたい文句は「いかなる群にも属さず専門医としてのスキル」を持つフリーランスドクターでそのスキルは中近東の戦場で身につけた、ということですが、観ている私にさえドラマとしては面白いのです。しかしながらこのようなドクターははたして世の中にいるのでしょうか...結論からいえば日本中探しても、いや世界中探してもいない、といふことです。やはりフィクションなのです。何故ならこのドラマには多くの矛盾点があるのです。



### ドラマと現実医療の違い

では、このドラマの具体的な矛盾点を3つ挙げてみましょう。

#### 1 ドクター一人ですべての手術を担当するのは無い

現在の医療は専門科によって細分化され、外科、内科の領域でも、呼吸器科(肺、気管支など)、循環器科(心臓、血管など)、消化器科(胃、腸、肝臓、胆のう、膵臓など)、脳神経科(大脳、小脳など)などに分化されています。そのそれぞれに専門のドクターがチームを作っって病気を担当しています。他の科のドクターと共同で治療する事はあっても一人でも何もすることはありません。またそれぞれ専門の学会があり、その学会で研修を受けたドクターだけしか何科の専門医という称号を使えません。「群を嫌う

ドクターX」は学会に属しているわけでもなく、専門医の称号は取れないのです。

#### 2 手術時のみ勤務させるシステムは存在しない

ドクターXがフリーランスドクターとして手術をしている病院は関東にある国立系の医療センターを舞台にしています。確かにこれに類似した医療センターは存在しますが、フリーのドクターを手術の時だけ勤務させるシステムは有り得ません。常勤のドクターが術前、術後もきちんと対応しています。全国どの病院も緒だと思えます。

#### 3 病院の組織はお互いに連携しながら動いている

医療センターには総長(一般の病院でいう理事長、あるいは院長)がいて病院を統括している点は似ていますが、部下のドクターやナース、職員達がその言っ「御意」と何でも従っという組織は存在しません。病院の組織は院長のもと医局、看護部、薬剤部、検査部、栄養部、事務部などに組織化されていて、これらが運営会議をして互いに連携しながら、動いています。まさにチーム医療として全員で患者さまと対応しているのです。

などなど矛盾点を上げればきりがありませんが、もともとフィクション、ドラマで矛盾点が多く、非現実性があるから、ドラマとして面白いといえましょう。唯、ドラマの中でドクターXが常々言う「患者さんにとって医者は貴方一人しかいない。貴方を信頼してくる患者さんの命をしっかりと助けてあげない」といふ言葉だけは医療界の大事な真実であり、理念なのです。

### おわりに

**地** 域に根付いて設立115年目を迎える表参道吉田病院を中心として、老人保健施設「なでしこ」、グループホーム「なでしこ」、建設中のサービス付き高齢者住宅「なでしこ」カーケア上熊本、包括支援センター「なでしこ」あま川は互いに連携して今年も住民の皆様方の医療、介護を支援してゆきます。よろしくお願ひ申し上げます。

### 表参道吉田病院の理念

思いやりの心と  
良質で安全な医療を提供し  
選ばれる病院をめざします。

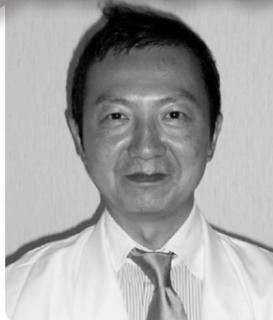
### 基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

表参道  
**吉田病院**  
Yoshida hospital  
NEWS

教えて、ドクター!

vol.43



表参道吉田病院副院長  
**吉田 元樹**

略歴

碩台小学校、白川中学校、熊本高校、福岡大学医学部卒業。平成5年熊本大学第一内科入局、熊本市医師会病院、熊本市民病院、上天草総合病院、済生会熊本病院、熊本労災病院、国立がんセンター東病院、国立がんセンター中央病院、熊本地域医療センター医師会病院消化器内科医長、大阪医科大学附属病院化学療法センター副センター長を経て、平成26年4月から表参道吉田病院副院長就任。

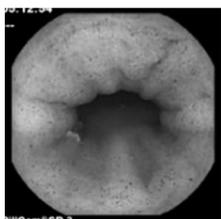
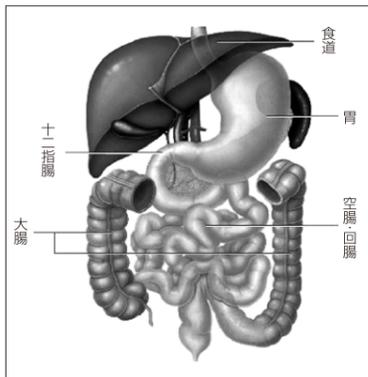
最近のトレンド  
**「カプセル内視鏡」**



僕は小さい頃からお腹が弱く、父から痛み止めをよくもらっていた。大学時代には腹痛で立てなくなってしまう、初めて内視鏡検査を受ける事になった。鎮静剤を使わずにされたため、咽頭反射で苦しんで涙が止まらず、ついには我慢できずに内視鏡を引き抜こうとしてしまった。その時の事は今でも忘れられず、毎年内視鏡検査を受ける時には鎮静剤をたっぷり使ってもらおうようお願いしている。消化器内科医になってもこの時の記憶から、患者さんの苦痛を見るのは忍びない気持ちで一杯になるため、可能な限りの苦痛除去に努めるようにしているつもりである。

一方、医療の分野でも技術の進歩は素晴らしく、苦痛を感じない内視鏡検査が開発された。それが「カプセル内視鏡」である。欧米では、2001年から販売され、全世界80か国以上、2000万人以上の患者さんに使用され、小腸疾患診断のスタンダード検査として認められている。日本では2007年に小腸2014年に大腸カプセル内視鏡検査が可能になり、徐々に検査範囲も広がっている。

消化管の構造



カプセル内視鏡は、検査部位によって腸の形状やカプセルの腸管通過速度が異なることから、撮影時間や撮影速度も異なるため、仕様が異なっている。小腸用のカプセル内視鏡は、長さ26 x 11mm、重さ4g以下というピタピタサイズのサイズながら、1秒間に2

回LEDから光を放ち、二方向の広角カメラレンズで約8時間の撮影が可能で、カプセル内のアンテナから患者様の腰に装着されたデータレコーダ(記録装置)へ電波を送信し、約5万枚を記録する。大腸用は、二方向の広角カメラレンズからひだの裏側までほぼ全方向の撮影を可能にするために、大きさ31 x 11mmと長径が5mmだけ長くなるが、幅は小腸用と同じである。特筆すべきは、カプセルの通過速度を感知し、LEDの放光と撮影速度を1秒間に2コマから最高35コマまで自動変化させ、約10時間の撮影が可能で、病変の感知度を向上させている。

現時点でのカプセル内視鏡は、小腸や大腸の検査が可能で、この数年間で小腸用は第3世代、大腸用は第2世代に進化しており、当院ではこの最新バージョンを県内2施設目として昨年9月に導入した。小腸は、胃と大腸の間にあり、十二指腸、空腸、回腸を総称して小腸といわれ、全長6~7m、表面積はテニスコート2面分になると言われている。カプセル内視鏡は小腸の観察が一度の検査で

行えるようになったのが画期的である。これまで発見率が低かった小腸の疾患が次々と明らかになり、治療も変化し始めている。小児から大人まで発症する炎症性腸疾患(クローン病や潰瘍性大腸炎など)は、慢性的に食道から直腸までの消化管全体に炎症が起こる可能性があり、腹痛や下痢の症状を繰り返す。消化吸収が悪くなる病気が、早期に診断し、治療開始できるようにできていく。某国のA首相も治療しているという、この炎症性腸疾患は、炎症が強い状況が持続すると、がんが発生したり、腸が狭くなり、腸閉塞になると腸切除を行わないといけないことがあるが、何度も腸切除を行うと、腸が短くなり、さらに吸収不良となってしまうため、早期に治療開始し、炎症が軽微な時期に和らげる事が重要となる。胃や大腸は問題なくとも小腸だけが炎症が起これないこともあるので、小腸の検査は欠かせないが、小児でもカプセルを飲み込めるため、カプセル内視鏡を行うことは可能とカプセル内視鏡学会等では報告されている。

**外来担当医師予定表**

**受付時間**  
平日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)  
午後…13:30~17:00  
土曜日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)  
休診日/日曜・祝祭日  
※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

**安藤 Dr の診療について**  
安藤Drの診療は予約制となりますので電話等でのご予約をお願い致します。

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	●			●		●
	午後						●
安藤	午前	●	●	●		●	
	午後						●
田中	午前		●	●			
	午後	●				●	
吉田元	午前	●			●		
	午後					●	
富松	午前		●		●	●	
	午後						●
小島	午前				●		
	午後			●			
吉田俊	午前		●			●	●
	午後		●				●
代謝内科							第2週 板井 第4週 松山

お問い合わせ先 : TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

# 第1回 ヘルシークッキング

万能調味料～オリジナル甘酢を使って～

第1回「ヘルシークッキング」を平成26年11月16日(土)に開催し、13名の方が参加されました。今回は「万能調味料～オリジナル甘酢を使って～」と題して、甘酢を使った料理を参加者のみなさんに作って頂きました。甘酢に用いる「酢」にはさまざまな効能・効果があり、次のようなものが挙げられます。

## 疲労回復

激しい仕事や運動をした時に、疲労物質である乳酸が溜まります。酢の成分であるクエン酸は、疲労物質の原因となる乳酸を分解してくれる役割があり、疲労回復へとつながります。

## 肥満防止

肥満の原因と考えられている物質の一つに悪玉コレステロール(LDLコレステロール)がありますが、酢には悪玉コレステロールを分解し、過剰摂取した栄養分が脂肪になるのを防ぐ効果があるとされています。

## 殺菌、抗菌作用

酢は食品の防腐や殺菌を目的として使用されることもありますが、酢が入っている食品を食べることによって口腔内の雑菌の繁殖を抑え、清潔に保つことができます。

## 消化を促進して便秘改善

酢の独特な匂いや味、成分が消化器の神経を刺激して食欲増進作用を促進し、消化吸収を高め、腸の動きを良くします。また、殺菌力によって腸内環境が改善され、便秘にも効果を発揮します。

このような効能・効果があるとされている「酢」を上手く利用し、健康増進につなげていきたいものです。今回は家庭でも簡単に作れるよう身近な食材を用いたメニューとなっており、会場には美味しそうな匂いが立ち込めて食欲をそそっていました。率先して調理を行っている男性の姿も目立ち、手際良くあっという間に完成。終始和やかな雰囲気の中、会話も弾み、楽しんで頂けたのではないかと思います。

今後も定期的に健康教室を開催しますので、多数の参加をお待ちしています。



## 今回のヘルシーレシピ

### オリジナル甘酢

〈材料 作りやすい分量〉

- 酢 — 600cc(3カップ)
- 水 — 600cc(3カップ)
- 砂糖 — 360g(3カップ)
- 塩 — 16g(大さじ1)
- 赤唐辛子 — 2本

### 【作り方】

酢、水、砂糖、塩を鍋に入れて沸騰させ、火を止めたら赤唐辛子2本(種は取らずにそのまま)を入れて冷やす。

### ちらし寿司

〈材料1人分〉

- 米飯 — 150g
- (昆布、酒を入れて炊く)
- 甘酢 — 20cc
- ゆかりの素 — 2g
- 青じその葉 — 1枚
- 炒りごま(白) — 0.5g
- 卵 — 20g
- 砂糖 — 1g
- 塩 — 少々
- サラダ油 — 1cc

### 【作り方】

- 1.米は昆布と酒を入れて少し固めに炊いておく。
- 2.1の御飯が熱いうちにオリジナル甘酢を混ぜ、冷ましておく。
- 3.青じそは千切りにして水にさらす。
- 4.卵に砂糖と塩を加え、炒り卵を作る。
- 5.酢飯が程よく冷めたら、ゆかりの素、青じその葉、炒りごま、炒り卵を加えて混ぜる。

### チキンソテー

〈材料1人分〉

- 鶏むね肉 — 70g
- 塩 — 0.2g
- こしょう — 少々
- ガーリックパウダー — 少々
- 小麦粉 — 2g
- カリフラワー — 20g
- ミニトマト — 1ヶ
- 甘酢 — 5cc
- 濃口醤油 — 5cc
- 酒 — 5cc
- 水 — 5cc
- サラダ油 — 2cc

### 【作り方】

- 1.(A)を全部合わせておく。
- 2.鶏肉に塩こしょう・ガーリックパウダー・小麦粉をはたいて、熱したフライパンにサラダ油をひいて蓋をして両面を焼く。
- 3.焼き上がった(A)を加え、全体に汁気がなくなるまで絡める。
- 4.付け合せのカリフラワーは熱湯で茹でておく、鶏肉と付け合せの野菜を盛り付ける。

### ピクルス

〈材料〉

- お好みの野菜
- 甘酢

### 【作り方】

- 1.野菜の下準備  
\*下塩が必要な野菜 / 胡瓜、人参、大根、かぶなど  
(塩をふり30分置いて、殺菌のため熱湯をかける。)  
\*下塩が不要な野菜 / サラダ玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリーなど
- 2.下準備が終了したら甘酢を注ぎ、1週間ほど漬けておく

### スープ餃子

〈材料1人分〉

- もずく — 20g
- 小松菜 — 30g
- 水 — 130cc
- 濃口醤油 — 2.5cc
- 中華スープの素 — 1g
- 冷凍餃子 — 1ヶ
- 甘酢 — 5cc
- ごま油 — 1cc
- こしょう — 少々

### 【作り方】

- 1.もずくは水で洗って包丁を入れる。
- 2.小松菜は一口大に切る。
- 3.鍋に(B)を入れて、もずく、小松菜、冷凍餃子を入れる。
- 4.火が通ったら、甘酢・ごま油・こしょうを加える。

### ししゃもマリネ

〈材料1人分〉

- ししゃも — 1尾
- 甘酢 — 適量
- 玉ねぎ — 40g
- 人参 — 20g

### 【作り方】

- 1.甘酢液を軽く沸騰させ、熱いうちに千切りにした玉ねぎ・人参を入れてしんなりさせる。
- 2.ししゃもを焼いて1に漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

(病院・竹原)

## 御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2～3品紹介しています。警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

## 院外講演会

健康寿命を延ばすには 講師:吉田 仁爾

平成26年11月29日(土)14:00より熊本市老人福祉センターで当院長、吉田仁爾先生の講演会がありました。今回の講演テーマは「健康寿命を延ばすには」と題し、健康寿命を延ばす為の対策と生活習慣病の予防等についてスライドと資料を使ってお話されました。

まず、講演のテーマにある「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活出来る期間のことを表します。そして平均寿命とは、死因に関わらず生まれてから死に至る時間の全体の平均を表します。平成22年に於ける平均寿命と健康寿命の差は男性が9.13年、女性が12.68年となっており、男女ともおよそ10年の差があることが判明しています。この健康寿命を延ばす為の対策として、がんの予防と早期発見、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防と早期治療、認知症の予防、規則正しい睡眠や運動、バランスの取れた食事、歯の予防や検診率の向上の大切さをお話されました。

中でも健康寿命を延ばす生活習慣として第一にウォーキングが大切とのことでした。正しいウォーキングの方法として ①呼吸は大きく一定のリズムで行う ②肘は軽く曲げ、大きく振る ③つま先で路面を蹴り出すようにする ④あごは軽く引いて歩くこと、を挙げられました。そして正しくウォーキングを行うことが肥満防止・肥満解消、動脈硬化の改善と血圧の正常化、老化の予防につながるとのことでした。

また、笑うことは、自律神経の安定や免疫力のアップなどに効果があります。さら

に、ドキドキワクワクすることは、脳に重要な刺激を与え脳を活性化させる効果があるそうです。そして認知症予防と足腰の鍛錬の為に有効なことは「毎日お化粧やおしゃれをして鶴屋に行くことである。病院より美容院に行きましょう」と吉田院長がお話されると、会場に来ていただいた皆様から一斉に笑い声が上がりました。

最後の質疑応答では「独身の方が、認知症になりにくいのでしょうか。」との質問に「男性がなりやすく女性がなりにくい。理由は女性の方が孤独に強いからです。」と答えられていました。また、「生まれつき血管が細いと言われたので、太くするにはどのようにしたらよいでしょうか。」という質問には「先天性のものなので血管を大きくすることは出来ません。塩分を控えて動脈硬化を予防しましょう。」と答えられていました。その他2件の質問があり回答されていました。また、アンケートでは、「お話がとても上手で楽しかった。スライドと共に、大変理解しやすいお話だった。」「ユーモアがあり、分かりやすくて良かった。」「資料がとても分かりやすかった。」等のご感想を頂きました。

今回の講演会には総勢53名の方々にご参加いただき、時には真剣に、時には笑い声が出る中とても良い雰囲気でご講演会を終えることができました。

(病院・内田)



NADESHIKO INFORMATION

# なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

## ウインターコンサート2014

美しい音色に包まれ、奏者と観客がひとつに。



ルーテル学院 & 小学生の  
ハンドベル部 & ハンドベルリンガーズ

バイオリニスト  
赤星 結美さん

### 平成26年12月22日(土曜日)に ウインターコンサート2014を開催いたしました!

今年も恒例となっていますウインターコンサートが、12月22日(土曜日)に開催されました。今回は、もうウインターコンサートのレギュラー演奏者となっていますルーテル学院ハンドベル部と小学生のハンドベルリンガーズ2名を交えての演奏と、一昨年と今回2回目になるバイオリニストの赤星結美さんが美しい音色を奏でてくださいました。

ルーテル学院とハンドベルリンガーズは、心躍るクリスマスソングをメドレー演奏で楽しませてくれました。ハンドベルの軽やかで澄んだ音色を聴いていると、間近に迫るクリスマスが待ち遠しくてウキウキとした気分になりました。

ハンドベルの細かい操作と他の奏者との連携は見事なもので、近くで見てもためてこんなに細かい操作をしなから音を出したり止めたりするんだ・と気付いた次第です。指先が黒くなった白い手袋が一生懸命練習した事を物語っていました。

一方、赤星さんは私達が普段直に耳にすることの少ないバイオリンの演奏を、本当に目の前で奏でてくださいました。指先の細かい動きは近くで見ただけでそれを感じ、マイクを通さない直の音色に感動と迫力を感じました。

観客の皆さんも時にうっとり、時にはリズムカクカとテンポを取りながら聴かれ

ていました。

楽曲は「愛の賛歌」に始まり観客の皆さんが馴染みのある童謡や民謡、これぞバイオリンの為にクラシックと言われる「チゴルネルワイゼン」「チャールダッシュ」で最高潮の盛り上がりを見せました。

小さなお子さん達が、目が釘付けになり微動だにせず聴き入る姿や、皆さんが口ずさんだり手拍子を取ったりと奏者と観客が一つになって楽しんだ2014のウインターコンサートでした。

演奏して頂いたルーテル学院ハンドベル部、ハンドベルリンガーズの皆様、赤星様、ご来場くださった皆様、御協力いただいた皆様、心より感謝申し上げます。



(病院・古木)

# 介護保険で何が利用できるの?

【訪問看護について】

居宅介護支援  
事業所なでしこ  
内田 和賀子



みなさま、こんにちは。今回は介護保険サービスの「訪問看護」について、ご説明いたします。

## ◎ 訪問看護とは?

訪問看護とは訪問看護ステーションから、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

## ◎ 訪問看護ステーションのサービス

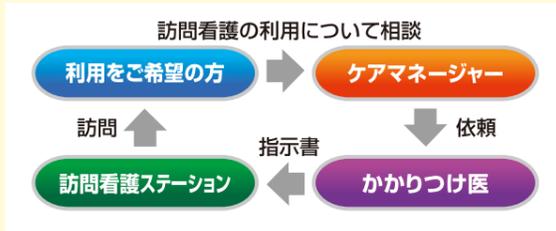
訪問看護ステーションから専門の看護師等が利用者様のご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応し、在宅での療養生活を送れるように支援します。

また、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

### 訪問看護ステーションでは次のようなサービスを提供しています

- 療養上のお世話…身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導
- 医師の指示による医療処置…かかりつけ医の指示に基づく医療処置
- 病状の観察…病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などのチェック
- 医療機器の管理…在宅酸素、人工呼吸器などの管理
- ターミナルケア…がん末期や終末期などでも、自宅で過ごせるよう適切なお手伝い
- 床ずれ予防・処置…床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て
- 在宅でのリハビリテーション…拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練等
- 認知症ケア…事故防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイス
- ご家族等への介護支援・相談…介護方法の指導ほか、さまざまな相談対応
- 介護予防…低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス

## ◎ 介護保険で訪問看護を利用する場合 (要支援、要介護認定が前提です)



「要支援1~2」または「要介護1~5」に該当した方は、ケアマネージャーに相談し居宅サービス計画に訪問看護を組み入れてもらいます。

## ◎ 訪問看護費

指定訪問看護 ステーションの場合 ※1	20分未満 ※2	316単位/回
	30分未満	472単位/回
	30分以上1時間未満	830単位/回
	1時間以上1時間30分未満	1,138単位/回
	理学療法士等による訪問の場合 ※3	316単位/回
病院又は 診療所の場合 ※1	20分未満 ※2	255単位/回
	30分未満	381単位/回
	30分以上1時間未満	550単位/回
	1時間以上1時間30分未満	811単位/回
定期巡回・随時対応型訪問介護看護と連携して行う場合		2,920単位/月

※1/利用者は訪問看護事業所と同一建物に居住する者であり、かつ、前年度の月平均の実利用者が30人以上の場合は、所定単位数の90%で算定 ※2/24時間対応体制の整備、かつ週1回以上、20分以上の保健師又は看護師による訪問看護を行った場合、算定可 ※3/1日に2回を超えて実施する場合は、所定単位数の90%で算定、1週間に6回限度(新設)

興味があれば、何か疑問に思われる事がございましたら、居宅介護支援事業所なでしこまで、ご相談ください。 tel 096-343-7458

# 第34回 健康講演会レポート

冬の健康体操 ~冷え症改善!体の芯からポカポカ~

講師: 今村 郁代



自宅でも簡単にできる  
運動を実践しました!



体操の後は当院栄養科手作りの  
クリスマスケーキとコーヒーで一息!

平成26年12月13日(土)に当院主催の第34回健康講演会を開催いたしました。今回は、運動不足になりがちな冬を健康に過ごしていただきたいと考え、皆様に自宅でも簡単にできる体操についての講演会を企画いたしました。講師は当院のリハビリテーション科科長の今村郁代先生です。

今回のテーマより、冷え症・コリのメカニズム、代謝を上げて体を温める方法等についてお話されました。

まず、寒いと体に力が入り血行不良となり筋肉の動きが悪くなる為、コリが生じます。また、筋肉が硬直し末梢神経を圧迫し、痛みが出る事もあります。更に、外の気温が寒いと外出や活動が減り運動不足になり、衣服が重くかさばることもあり、血行不良を招く悪循環となっていると話されました。寒さを解消するには、①室温を18~23度で保つ ②保湿性の高い衣類を選ぶ ③体の中から温める(体を動かす・運動する、食事を上手に利用する)ことが挙げられました。体を温める食材とは、例えばカボチャ、ほうれん草、魚、肉、大豆、ニンニク、ねぎ、生姜等です。次に、運動で効率よくエネルギーを消費するためには、基礎代謝

を上げる必要があると話されました。基礎代謝とは、生きていくための最低限必要なエネルギーのことを指します。エネルギーを消費することで、熱量が発生し、体の中が温まるのです。ちなみに、基礎代謝が下がると内臓温度が下がり、免疫力も下がるそうです。(内臓温度が1度下がると免疫力が30%ダウンする。)

以上のことを念頭に、自宅でも簡単に出来る棒を使用した体操を実際に行いました。立つと足腰が不安定な方は、椅子に座ったままでも可能な体操です。使用する棒は新聞紙を一冊丸め、両端と真ん中をテープでとめただけの簡単な物です。実際に体を動かし体感することで、皆様の笑顔を頂戴し和気藹々とした会となりました。

体操の後、当院栄養科で作ったクリスマスケーキとコーヒーを振る舞い、皆様においしく召し上がって頂けたと思います。

お忙しい中、ご参加いただいた皆様にお礼申し上げます。今後も皆様の健康増進に繋がるような講演会を企画したいと考えております。次回も是非ご参加ください。

(病院・門間)

# 介護の知恵袋

介護老人保健施設  
なでしこ

NADESHIKO  
NEWS

## 花粉症とは?



現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。  
では、花粉症とはいったいどんな病気なのでしょう?

花粉症とは、**スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気**です。  
季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質(アレルゲン)の種類によって2つに分類されます。

### 季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

**【主なアレルゲン】**スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。

**【症状】**鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れる事があります。

### 通年性アレルギー性鼻炎

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。

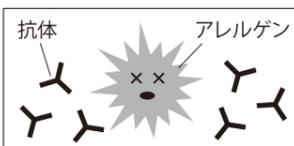
**【主なアレルゲン】**ダニ、家中のちり(ハウスダストなど)、ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど。

**【症状】**喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

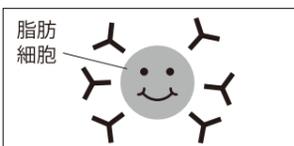
## 花粉症はどうしてなるの?



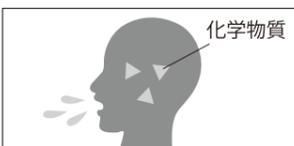
**1** 私たちの体は、「花粉」という**異物(アレルゲン)**が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。



**2** 排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。目の粘膜にある**肥満細胞**の表面にこの物質を「**IgE抗体**」と呼びます。面にある抗体と結合します。



**3** 抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある**肥満細胞**の表面にある抗体と結合します。



**4** その結果、**肥満細胞**から**化学物質(ヒスタミンなど)**が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

## 花粉症が増えている理由

近年、花粉症が増えている背景には、以下の5つのような環境などの変化があると考えられています。

### ●スギ花粉の増加

昭和30年代、盛んに植林されたスギが成熟し、花粉を多く付けるようになったことに加え、その建築資材としての価値が下がり、手入れもされないまま放置されていることが、花粉の飛ぶ量が増えていることと関係しています。

●**気密性の高い住居**…サッシの普及などで住居の気密性が高まった結果、ダニやハウスダストが増加し、アレルギー体質の人が増えてきました。

●**大気汚染**…車の排気ガス中の微粒子が原因となって、アレルギーを起こしやすくさせていることも考えられます。

●**食生活の変化(高たんぱくの食事)**…高タンパクの食生活は正常な免疫反応にとって大切ですが、逆に、アレルギー反応も高める結果となりました。

●**ストレス社会**…アレルギー症状は自律神経と深く関わっているため、ストレスで自律神経の調節が乱れ、花粉症の症状も出やすくなります。

## 花粉症のQ&A

**Q** 花粉症になる人とならない人は何が違うの?

**A** 遺伝的にアレルギー体質を持っているか否かが、大きな分かれめになります。それに加え、食生活を始めとする日常生活の要素が深く関わっている他、花粉が多く飛んでくるところに住んでいる人は、花粉症になりやすいといえます。

**Q** 鼻をかみすぎて荒れてしまったらどうしたらいいの?

**A** 鼻が荒れてしまったら、油分100%のワセリンなどで保護してあげましょう。乳液などを使ってしまうと、傷がある場合には傷にしみこんでしまい悪影響を及ぼす可能性があります。また、鼻が荒れないように、鼻をかむときは保湿ティッシュを使用するのも良いかもしれません。

**Q** 「花粉症かな」と思ったときは?

**A** 医師によるアレルギー検査を受けましょう。抗原(花粉)を直接皮膚につけて反応を調べる「アレルギー皮膚反応検査」で原因の見当をつけ、後は採血して「特異的IgE(アイジーイー)検査」で抗体の量を調べれば、診断できます。

**Q** 目がかゆくて我慢できない時はどうしたらいいの?

**A** 花粉症では多くの方が目のかゆみを伴いますが、かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。そこで、かゆみがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことでかゆみが楽になるといわれています。

**Q** 花粉症は体質を改善すれば治るって、ホント?

**A** 確かに、アレルギー体質をなくすことができれば、花粉症は治ります。しかし、これは普通の生活を変えるだけでは不可能で、医療機関で「減感作(げんかんさ)療法」を受けるしかないのが現状です。

## 花粉症に関する注意点

### 花粉飛散の要注意日

- 風が強く、晴天の日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 最高気温が高い日
- 雨上がりの翌日の晴れた日

### 外出時の注意点

- マスクやメガネ、スカーフなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう
- 花粉の付着しやすいウールなどの衣類の着用は避けましょう
- 晴れた日、風の強い日などは、花粉が飛びやすいため、外出は控えましょう

### 帰宅時の注意点

- 玄関に入る前に、衣類に付着した花粉を払い落としましょう
- 手洗いや洗顔、うがいをを行い、花粉を洗い流しましょう

### 室内での注意点等

- 外に干していた洗濯物などは、付着した花粉を払い落としてから取り込みましょう
- 花粉の飛散量の多い日には、花粉の侵入を防ぐため、ドアや窓は開けておきましょう
- こまめに室内を掃除しましょう
- 睡眠を十分にとって、体調を万全にしましょう
- ストレスはためないように心がけましょう
- 喫煙や飲酒などは控えましょう

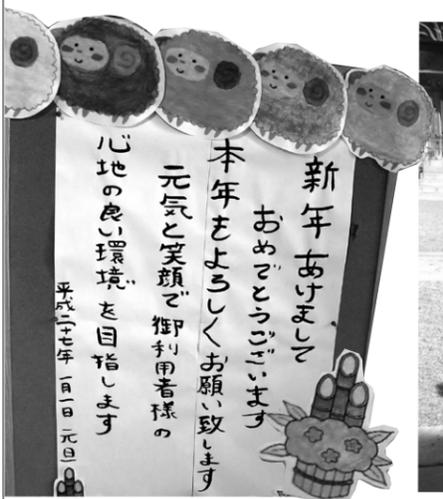
(なでしこ・谷口)

## なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

# 入所トピックス

# 新年おけましておめでとうございます!



療養科では元旦と2日に雪が降り、気温がとても低かったため、3日に入所者と初詣に行ってきた。参拝客も落ち着いていたため、ゆっくりと藤崎宮に向かっていましたが寒かったのか「寒いけん、はよ行くよ!」と怒られてしまう場面も…。

お参りをした後、おみくじを何人かでひきましたが、最高で中吉。私筆者は末吉という結果でした。

皆様の今年の運勢はいかがだったでしょうか?

本年も“元氣”と“笑顔”で皆さんの心地の良い環境を目指していきますので、宜しくお願い致します!



(なでしこ・塩井)

# デイケアトピックス

# ☆クリスマス&初詣☆

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

何かと忙しくなるこの季節、年末に恒例のクリスマスバイキングを行いました。食べきれないほどの豪華なお料理がテーブルに並び「美味しい〜!」という言葉が、あちらこちらから聞こえてきました。笑顔でチキンを頬張る姿は忘れられません。

そしてレクリエーションの時には、職員がサンタとトナカイに変身し、皆様の元へプレゼントを届けに行きました。たくさんの笑顔を頂きましたが、中には感動し涙されるご利用者もおられ、文字通り涙あり笑いありのクリスマス会となりました。

年が明けてからは、初詣に行きました。ご利用者と歩く参道は長い長い道のりに感じられました。手を洗い、二礼二拍手一礼。皆様、何を願ってお参りされたのでしょうか。



(なでしこ・山口)

# こ・こ(Co・Co)トピックス

# 餅つき大会



よいしょ  
よいしょ

毎年恒例となっております、餅つき大会を12月28日に行いました。今年とは違い、日曜日に実施しましたので、デイサービスの職員は全員参加で開催を致しました。

当日は心配された天候にも恵まれ、デイサービスとグループホームのご利用者様はもちろん、多くの地域の皆様や関係事業所様にも参加・お手伝いいただき、ここの玄関先は「よいしょ、よいしょ」の掛け声が響きました。つきたてのお餅を頬張ると、皆さん笑顔になっていました。また、朝早くから手作りした豚汁にも好評をいただきました。

今回、参加を逃された方、随分先にはなりますが、次回の餅つきへの参加をお待ちしております。

最後になりましたが、ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。



(Co・Co・大町)

なでしこ  
その47 調査隊  
ちょうさい

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!  
今回は明午橋通りにある「La Bellezza」さんをご紹介します。

代表の  
上野 真裕さん



バイクファンには  
たまらない  
空間です!



ラ・ベレッツァ  
**La Bellezza**

◎住所/〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-15  
◎TEL/096-351-6915 ◎定休日/水曜日  
◎ホームページ/http://www.la-bellezza.com



明午橋通りを歩いていると、ピカピカに磨かれたバイクが並び真っ赤な建物に目を奪われます。今回は、バイクショップ「La Bellezza(ラ・ベレッツァ)」さんをご紹介します。

このお店は、イタリアのモローニャで作られている「DUCATI」というスポーティーなバイクの専門店です。20年間この場所でバイクを販売しており、知る人ぞ知るバイクの名店です。La Bellezzaさんでは、バイクだけでなく部品等も販売しています。インターネット販売も行っているため、全国から問い合わせがあるそうです。

元々、オーナーさんはバイクレースが好きで、「鈴鹿サーキット」の近くで働いていたそうです。今では「チームラベレッツァスピード」というレーシングチームを作り、鈴鹿8時間耐久レースに15年連続で出場されています。

お店の従業員は、オーナーさんと2名のスタッフさんの3人ですが、イベント

開催時は友人やお客さんが多く集まり、交流を深めていらっしゃるようです。

昨年から熊本県の承認を得て、くまモンのイラストが入ったバイク(ラベレッツァwithくまモン)でバイクレースに出場しており、お店ではバイクに関連したくまモングッズの販売も行われています。

ボランティアとして、「KUMAMOTO SMART DRIVER」のイベントにも参加されており、思いやりとゆずりありの心を持ったライダーの育成や、ライダーのマナー向上にも貢献していきたいと話されていました。バイクの免許をお持ちの方はもちろん、そうでない方も、興味のある方は是非一度お店に足を運んでみてはいかがでしょうか。

(病院・岡田/岩館)

調査隊

ちょうさい  
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??  
皆さん解りますか?  
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



HUMAN OF NADESHIKO

なでしこの「人」

vol.13



今回は碩台校区消防団17分団分団長

「松本 峰生(まつもと みねお)さん」  
をご紹介します。

◎ 消防団に入ることになったきっかけを教えてください

A 消防団に入って34年ほどになりますが、入団のきっかけは、20歳の頃に先輩の薦めで、「ちょっとだけ手伝ってくれたらいいから…」と言われ、地域のために活動したいなんて格好良いものではなかったです。それでも、入団し活動を続けていくなかで消防団としてのやりがいを見出していきました。

◎ 消防団のお仕事をされていて嬉しかったこと、大変だったことを教えてください

A 4年に1回操法大会というものがあるのですが、その大会の練習が5:30~6:00と朝早くとても大変でした。しかし、その大会を経て消防団の団結がより強固になったことが、やりがいにも繋がっています。それが嬉しいことの一つになりますね。

◎ 17分団分団長として、今後消防団の目標などはありますか?

A 消防団の若手を育てていくこと・新しい団員を見つけることです。また、現在消防団の活動として「消火栓の点検」「子ども見守り隊」「イベントの参加」など、沢山の活動をしています。消防団がどんな活動をしているのか、地域の方にもっと認知して頂けるよう今後も頑張りたいと思っています。

◎ 編集後記

本業はテント屋さんをしながら碩台校区の安全を守って下さっています。優しく誠実なお人柄で、質問にも丁寧に答えて下さいました。お忙しい中ご協力ありがとうございました。

(なでしこ・藤田)



熊本城マラソンに  
参加しました!



編集室から

次号(49号)の発行は2015年5月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。