



冬のおすすめ料理

「ハクション！かぜかな？」体調が変化すると、まず「かぜ」を疑うほど、かぜは私たちにとって身近な病気。かぜの予防と治療には、何といても「食事・休養・睡眠・保温」が大切です。ビタミンAやビタミンCを補給してのどや鼻の粘膜を守ったり、抵抗力をつけよう！油やたんぱく質をとって体力をつけよう！温かいものを飲んだり食べたりして体の中から温めよう！かぜをひいてしまった時には、胃腸にやさしく体を温める作用があるかぼちゃを使った

こんなメニューはいかが？

麻婆南京

- ①カボチャは食べやすく切り、部分的に皮をむいてラップに包み電子レンジに約3～4分かけてやわらかくします。
- ②鍋にごま油を熱して赤唐辛子をサッと炒め、ショウガ、ネギ、ミンチを加えて炒め(A)を入れます。
- ③水溶き片栗粉でトロミをつけたら器に盛っておいたカボチャにかけて青ねぎの小口きを散らします。出来上がり。

《 材料 》		(A)	
カボチャ	1/4個	水	1と1/2カップ
ミンチ肉(鶏肉)	80g	チキンコンソメ	1/2個
青ねぎ	1本	酒	大さじ2
赤唐辛子(輪切り)	1本分	砂糖	大さじ1
しょうが(みじん切り)	大さじ1	醤油	大さじ1
ねぎ	大さじ1	塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1/2		
		(水溶き片栗粉)	大さじ1)
			(管理栄養士 清水和江)

ひとくちメモ

手のしもやけ

冬になると手足が赤くなり、冷たくなってかゆみが伴う状態を言います。血液の循環が悪くなると起きるので、気温が下がったり冷たい水を使う仕事をした時に出やすくなります。できるだけ手足を冷やさないようにすることが大切です。特に急激な温度変化は良くありません。しもやけ予防のために、水仕事ではお湯を使いましょう。またどうしても冷たい水を使わなくてはならない時や外出をする時には手袋をしましょう。

手のあかぎれ

皮膚が乾燥し皮脂が少なくなり、ひびが入って裂けてしまった状態です。常にこまめに手のケアをしていると、冬季の悪化を防ぐことができます。最近では洗剤や薬品であかぎれになることもあるようですので、ゴム手袋をする習慣を身に付けましょう。ゴム手袋でアレルギーの出る場合には、ゴム手袋の下に軍手等の綿の手袋をしましょう。

お困りの時は

当院皮膚科にご相談下さい。(亀山裕子)
診察日:毎週火曜日 9:00～13:00

●医療法人社団操仁会 理念●

患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療
- 皆様の笑顔のために -

●基本方針●

- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

編集後記

皆様、明けましておめでとうございます。昨年末、紀宮様のご婚約が内定しました。大災害や痛ましい事件など暗い話題の多い中、久々の明るいニュースに気持ちはずむ思いがします。さて、「さいわいNOW」第2号の発行を迎える事ができました。今後も、皆様の健康のお役に立つようなさまざまな企画を用意しておりますので、ご期待下さい。(虫明)

医療法人社団操仁会

岡山第一病院

岡山市高屋343 086-272-4088

さいわいNOW

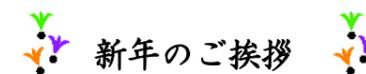
岡山第一病院広報誌

第2号

平成17年1月15日

発行

広報委員会



新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。今年も地域に愛される病院として、皆様の笑顔のために精進して参ります。ご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

医療法人社団操仁会職員一同



<2005年を迎えて>

昨年は、台風、地震などの大災害が世界を襲い、多くの尊い命が奪われました。医療界でも混合診療、株式会社参入の問題が本格的に議論され皆保険制度(フリーアクセス)崩壊の危機、日本の医療そのものの危機が訪れています。

2005年、岡山第一病院は今まで以上に地域に密着した全人的で、安全で質が高く効率的な医療サービスを皆様に提供する努力をします。皆様の声に耳を傾けながら、さら

に患者様にも参加していただきながらチーム医療を目指します。

生活習慣病、特に内臓脂肪型肥満症、動脈硬化症に関連した診断機器を充実させています。内臓脂肪量の測定、早期動脈硬化の診断は、簡単にできる痛くない検査です。積極的に検査をしてみましょう。

また、広報誌第1号でお知らせしましたように、下肢静脈瘤も「日帰り治療」で痛くない治療を行っています。「夕方になると脚がだるくなる方」、「脚がむくむ方」は、お気軽にご相談ください。

日本の人口は、今年を峠に減少します。私たちは元気・健康に生きて若い世代の世話にならないような心構えが必要です。一緒に生活習慣を見直し、健康を守りましょう。

院長 諸國眞太郎

最新型マルチスライスCT装置導入！

このたび私ども岡山第一病院では、最新型マルチスライスCT装置を導入致しました。この装置は非常に高い性能を持ち、短い時間で診療効果の高い検査を行うことができます。患者様の微小な病変を逃すことなく抽出することはもとより、人間工学に基づいたデザインと機能により、安心して検査を受けていただくことができます。

検査はX線を照射することにより体の各部位を画像に致しますが、従来の装置に比べてX線の量も少なくまた非常に短い時間で撮影を行うことができますので、患者様にとってやさしい装置ということが出来ます。検査により得られた

データは最新のコンピューター技術により瞬時に解析が行われ、患者様の患部を三次元表示し立体的に観察することなどにより、よりの確に、より正確に診断を行うことができます。

今回、設置いたしましたこの装置を有効に活用し、患者様にとってより良い医療が行えますようスタッフ一同努力してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



白内障ってなあに？

(当院眼科医: 亀山典子)

白内障は水晶体が濁る病気を言いますが{図1}、水晶体の濁りが強くなると、瞳孔が白く見えます。"ひ"と言われてます

白内障には外傷性のもの、他に病気があって発生

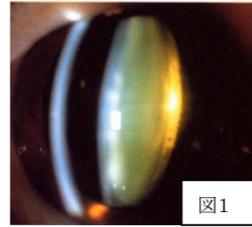


図1

水晶体は瞳孔のすぐ後ろにあるので、水晶体で一般には"しろぞこひ"とか"うみぞこひ"と言われるもの、原因不明のものなどがあります。

前2者は、それぞれ外傷性白内障、併発白内障と言われ、最後の原因不明のものは、先天白内障と老人性白内障に分けられます。

{老人性白内障とは}: 白内障は、水晶体が濁る病気です{図1・2}。り通して見ることになりまますから、かすんで見えるようになります。ませんし、他人に感染することはありません。白内障の原因は不明ですが、白髪になるのと同じで、1種の老化現象です。60歳頃には多少とも白内障にかかっているとされています。

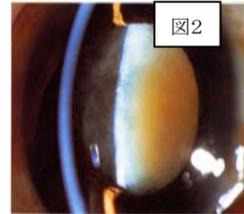


図2

水晶体が濁ると、濁痛みも充血も起こりす。若い人にも起こると、約半数の人

治療

治療は主に白内障の進行を防止するための点眼薬と、手術があります。手術は水晶体を摘出して、かわりに人工水晶体を眼の中に入れこみます{図3}。とほぼ同じ位置にはいれまますのように、はめはずしをする必



図3

人工水晶体は、メガネやコンタクトレンズと違って、元の水晶体から、見え方が最も自然に近くなります。また、コンタクトレンズ要がなく、ころつくこともありません。

肩こり

『肩がこる』『首が痛い』等の症状は多くの方が経験されたことがあると思いますが、原因としては、「肩周辺の筋肉の疲労」が考えられます。これは首から肩、背中にかけていろいろな筋肉があり、これらの筋肉が常に緊張していると、筋肉が収縮して硬くなり、血行が悪くなります。すると、「乳酸」等の疲労物質が筋肉の中にたまって、痛みやこりの症状を引き起こします。さらに、痛みなどがあると、筋肉を動かさなくなるので、余計に筋肉が収縮して痛みも増す、という悪循環に陥ります。

- 注意が必要な症状 -

1.) 痛みやしびれが肩だけでなく指のほうまである。2.) 放散痛(痛みが走る感じ)がある。3.) まひがある。4.) どのような姿勢をとっても痛い。5.) いつまでも同じ場所が痛い。このような症状がある場合は、病気を疑って、当院にご相談下さい。当院では、リハビリテーションにも力を入れています。リハビリテーションは、主に温熱療法と体操を中心に行っています。

肩こり体操 その1



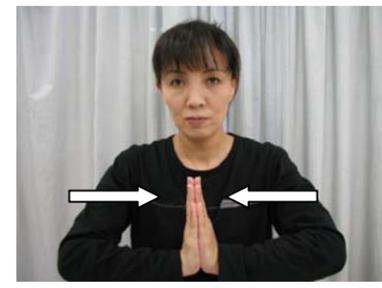
手を組み、額につけて押す。頭でも手を押し返すように、力を入れる。これを5秒間続ける。10回。



手のひらを耳につけ、頭を押す。頭でも手を押し返すように力を入れ、左右交互に、5秒間10回。

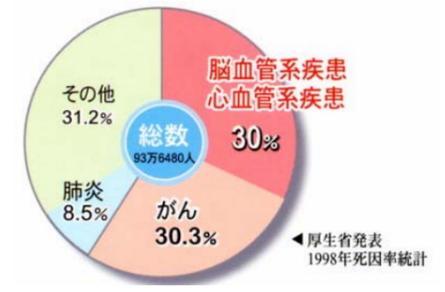


頭の後ろで手を組み、後頭部を押す。首にも力を入れ、手を後ろに押し返す。5秒間10回。



胸の前で手を合わせる。ひじから手首までが、床と平行になるようにひじを上げ、手を押し合わせる。

動脈硬化をご存知ですか？



日本の3大死因は『がん』『脳血管疾患』『心疾患』です。なかでも脳血管疾患と心疾患はいずれも血管の壁が厚くなって弾力性が失われ、血管が劣化したり狭くなってしま『動脈硬化』が原因です。

『動脈硬化』を放っておくと次のようなさまざまな病気が起こってきます。

脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症など

このような動脈硬化度をしらべる検査に『動脈脈波検査』があります。検査はとても簡単で、血圧を測るのと同じくらい気軽に受けられます。両手、両足首の4箇所血圧を同時に測定するだけなので、**ほとんど痛みはありません**。薄手の服でならそのまま測定できます。実際の測定にかかる時間はわずか5分程度です。

Q. なんでわかるの？

この検査はPWVとABIを測定します。

● PWV・・・(脈波伝播速度)

心臓から押し出された血液により生じた拍動が、血管を通じて手や足に届くまでの速度のことです。血管が硬い程、その速度は速くなります。



● ABI・・・(上腕と足首の血圧比)

足首と上腕の血圧比を測定することで血管の狭窄の程度が分かります。健康人の場合、足首血圧は上腕血圧より高いのが普通ですが、足の動脈が脂質等で詰まったりすると、血流が悪くなり上腕の血圧より低くなり、ABIの値が低くなります。



Q. どうして動脈硬化になるの？

『動脈硬化』は、加齢によって誰にでも起こってきますが個人差が大きく、その進展には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関連してきます。原因をあげるとすれば、高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・痛風・喫煙・アルコール過剰摂取・

肥満・運動不足・ストレスなどです。

大変な病気にかからないためには、早期発見が重要です。40歳以上で思い当たる方は、一度当院で検査を受けられることをお勧めいたします。