

まゆだま

Mayudama

第44号

平成30年10月



特集

◆漢方 こぼれ話2~3

◆リハ通信

「座り過ぎ」に要注意！ 4

◆近隣の医療機関の紹介

医療法人清水会 更水医院

小川村国民健康保険直営診療所 5

◆栄養科

さつま芋のババロア 6

◆トピックス 7

◆診療担当医表 8

リレー・フォー・ライフジャパン2018信州長野に参加してまいりました。

篠ノ井中央公園を会場に参会者が交代で24時間歩きました。リレー・フォー・ライフとは、がんサバイバー（がん経験者）、ケアギバー（ご家族、ご遺族、支援者の皆さん）を讃え、域全体でがんと向き合い、そしてがん制圧をめざす、年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

JA 長野厚生連南長野医療センター新町病院 理念

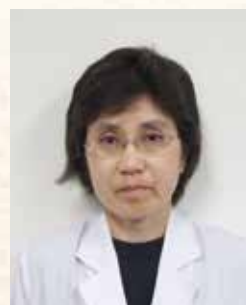
いのちと心を大切に

私たちは人のいのちと心を
大切にする医療を実践します

漢方 こぼれ話

健康管理部 部長

内科 堺澤和泉 医師
さかいざわ いずみ



漢方薬は少数派

漢方薬は1967年に保険薬として認可されて医療の現場で使われるようになりました。

日本では医師の約9割が処方しているといわれていますが、まだまだ少数派です。処方されている保険薬の中で漢方薬が占める割合は2%程度です。

漢方は、科学的な根拠に乏しく、現代医学の視点から全く異なる観念的な東洋思想で成り立つというのが敬遠されてしまう理由でしょうか。

サイエンス漢方

最近ではサイエンス漢方処方という考えが提唱されています。漢方薬を西洋薬と同じ科学的な側面か

らアプローチして、西洋薬では治療しきれない部分をカバーしようというわけです。

観念的な東洋思想は後付けされたもの

漢方は中国の伝統医学(中医学)をルーツとしています。2000年前に張仲景^{ちやうちゆうけい}という人が漢方治療の原典ともいべき「傷寒論^{しょうかんろん}」という本を編集しました。そこではより即効性のある薬剤だけが長い年月を掛けて取捨選択されました。今日言われている東洋思想は後世の人々がその時代の思想に絡めて理論を当てはめていったのです。

漢方医療を取り巻く閉鎖的な状況

もともとは、民間伝承、経験的な思考錯誤を繰り返す中でさまざまに漢方薬のレシピが開発されました。医学として体系化されていく中では、「なぜ効くのか」という根拠を示す必要がでてきたために、紀元前からあった東洋思想をあてはめて、診断法を確立して観念的理論が出来上がったのです。

そうした歴史的背景がまったく考慮されずに、漢方が日本にはいりました。ですから、医学^{いずみ}という範疇^{はんちゆう}のまえに東洋思想、哲学を極める必要性がでてきたわけです。それが、漢方というものの敷居を高くしているのかもしれない。

東洋思想を切り捨てると漢方は飛躍する

日本の医療機関では、科学的根拠に基づいた西洋医学を中心とした医療が常識です。そこでは、西洋医学とは別の医療体系をもち、根拠のないまいた漢方は受け入れにくいのです。東洋思想に縛られているために次のステップに進めないのです。

漢方薬はなにも特別な治療法ではない、東洋思想の観点を切り捨て、現代医学の視点で漢方薬の効果としくみを解明して理解してみれば、漢方は今よりもっと普及していくはずです。

西洋のハーブ療法と漢方薬の違い

西洋のハーブ療法は1種類の薬

漢方に使われている植物の一部



胡麻
ゴマ



山梔子
サンシン



山査子
サンザシ



芍薬
シャクヤク



黄芩
オウゴン



桔梗
キキョウ



枳実
キジツ



菊花
キクカ

用植物を使います。漢方薬は複数の薬草を組み合わせて使います。すると単独の薬草では起こり得ない効能が生まれたのです。これが薬として

の精度を一気に高めたのです。ただこれが科学的根拠を説明するうえでは大きな障壁になっているのも事実です。

漢方薬は「超多成分系薬剤」の中で変身

西洋薬は基本的に一つの成分でできているので、体内に入ったときの働きについては現代薬理学の手法で解析できます。漢方薬は複数の薬草で構成されているため、成分も数十〜数百種類になります。ところがそれが体内に入ると、一定の方向へシステム的に作用するのです。あたかも複数の成分が時間を追って複数のスイッチを連続で押し続けるイメージ。それによって、個々の成分が持っている本来の作用とは全く別の薬理効果が生み出されるのです。

多成分で体の「治す力」の底上げ

薬というものは、病気そのものを治すのではなくて、体にもともと備わっている「治す力」を引き出す原動力です。

どんな病気でも患者さん自身が治しているのです。薬はそのお手伝い。漢方は特にその傾向が強いのかもしれません。

西洋薬は一つの成分なのでスイッ

チはひとつ。それに対して漢方は、全身のあらゆるシステムが一気に立ち上がり体全体の治る力が底上げされるのです。

病気は自分で治せる・・・か

「病気になったら薬をのめばいいね。病院に行けばいいね。」

薬について言えば、治す力を後押しする応援団みたいなものです。

病気を治す力はすべての人に備わっています。それが何らかの影響でうまく機能しなくなると、病気という形で現れます。

体を治す力をどうやって上げるか、下がっている力をどう補うか、そこに漢方の出番があるようです。



リハ 通信 vol.10

「座り過ぎ」に要注意！

皆さん、一日の大半を座って過ごしていませんか？

「座り過ぎていると寿命が短くなる」という報告があります。「私は座り過ぎではない」「時々散歩しているから大丈夫」と思うかもしれませんが、しかし実際は、ほとんどの日本人が座り過ぎているそうです。特に高齢者は、起きている時間の60～70%ほど座っているとされています。

テレビを見たりパソコンの操作、仕事中、車やバスなどの移動中。一日の多くの時間を座って過ごしていませんか？高齢者に限らず、子供、働く人、車に乗る人、普段は運動やスポーツをしている人にも、誰にでも座り過ぎのリスクがあります。テレビ視聴の為1時間座り続けることに、一日22分ずつ平均余命が短くなるという結果が報告されています。また、一日の座位時間が4時間未満の人たちと比べて、8～11時間の人たちはがんのリスクが約1.2倍との報告もあります。他にも糖尿病、心血管疾患、肥満等のリスクが高まるという結果もあります。もちろん足腰の力も弱くなってしまう、要介護状態になるリスクも高まってしまいます。



理学療法士
寺島 ちえ

座り過ぎを解消するために、**まずは30分に1度立ちあがりましょう**。立ち上がることが大変な人は、座ったままでも出来る「座り過ぎ」を解消する運動をしてみましょう。



つま先を引き上げる



かかとを引き上げる



ふくらはぎを軽く揉む



片足ずつ膝を伸ばす



両手を組んで頭上に引き上げる



上体を動かさずに首だけ曲げる(左右)

まずは立つ習慣をつけましょう。いつまでも健康で楽しく生活していくために、高齢者も、子供も、働く人も、「座り過ぎてはいけない」という意識を持って生活するようにしてみてください。

近隣の 医療機関の紹介

新町病院と連携している近隣の
医療機関を紹介します

小川村国民健康保険 直営診療所

本村 光明 先生

当院は、昭和49年3月15日に開設され、以後、小川村における、外来診療・在宅医療に携ってきた診療所です。新町病院の先生方には日頃から当院の医療にご協力頂き、深謝申し上げます。

診療科目は、内科・アレルギー科・整形外科を標榜し、私以外に4名（整形外科専門医、2名の消化器科専門医、循環器内科専門医）の非常勤医師にご勤務頂いております。

小川村は、平成30年4月1日付けにて人口2,585名（男性1,265名・女性1,320名）高齢化率45.11%世帯数1,072世帯の自然豊かな、鳥のさえずりにて朝をむかえる山村です。

今後の超高齢化時代の中、地域包括ケアシステムを構築しつつ、かかりつけ医として、微力ながらお役に立てばと存じております。

診療科目

内科・アレルギー科
整形外科（月曜のみ）

診療日

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|-----------|---|---|--------------|---|
| 8:30~11:15 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 第1・第2のみ ○ | × |
| 14:00~16:00 | ○ | × | ○ | × | × | × | × |
| 18:00~19:30 | × | × | 第2のみ ○ | × | × | × | × |

※土曜日：診療は11:00まで

〒381-3302 長野県上水内郡小川村高府13467

小川村国民健康保険直営診療所

TEL:026-269-2279

所長 本村 光明

日本内科学会 認定内科医

日本肝臓学会 肝臓専門医

認知症サポート医

日本医師会 認定産業医



医療法人清水会 更水医院

清水 慎介 先生

当院は大正12年開院。その特徴は往診する町医者で、毎日午後は患者さんのお宅へ訪問しています。ご希望があれば在宅でのお看取りも行っています。胃と大腸の内視鏡検査は苦しくない楽な検査をモットーに様々な工夫をしています。腹部エコーやCTを用いて人間ドックも行っています。また6年前から認知症診療の名医である名古屋の河野和彦先生から直接指導を受け、その治療のノウハウを学んできました。今では遠方からも当院の治療を希望される認知症患者さんが来院されます。介護者の声をよく聞き、そばに寄り添う認知症診療を心がけています。新町病院には入院などでいつも大変お世話になり感謝しています。これからもどうぞ宜しくお願いします。

診療科目

内科・消化器科（胃腸科）
認知症外来・予防接種
人間ドック（半日コース）

診療日

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 16:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |

〒381-2405 長野県長野市信州新町新町606

医療法人清水会 更水医院

TEL:026-262-2027

院長 清水 慎介

認知症サポート医



『さつまい芋』

別名は甘藷（かんしょ）と言います。優しい甘みが特徴の芋類で秋が旬です。黄色い果肉のほか、中まで紫色のものもあります。石焼き芋のように低温でじっくり時間をかけて加熱するとより甘くなります。

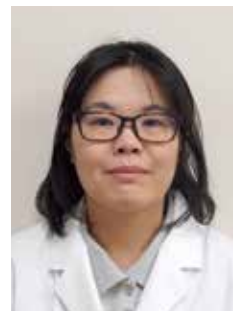
買う時にはずっしりと太く、皮につやのあるものを選ぶとよいでしょう。変色を防ぐためには、切ったら水にさらしましょう。



100gあたりの栄養価

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| エネルギー | 134kcal | 食物繊維 | 2.2g |
| ビタミンC | 29mg | カリウム | 480mg |

栄養



管理栄養士
深澤 彩子

さつまい芋はビタミンC、食物繊維が多く、ビタミンCは芋類の中で一番多く含まれています。ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。抗酸化作用もあり、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。食物繊維は便通を促進するので、便秘解消の効果が期待できます。また、セラピンという切り口から出る白い液体には、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする効果があります。さつまい芋が便秘に効果的なのは食物繊維とセラピンの相乗効果が大きいと言われています。

さつまい芋のババロア

材料(2人分)

| | |
|-------------|---------------|
| さつまい芋(皮を除く) | 180g |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 粉ゼラチン | 1/2袋(2.5g) |
| 水 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 1/2カップ |
| バニラアイスクリーム | 小1個(90~100ml) |

作り方

- ① さつまい芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。鍋に入れてやわらかくなるまで茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ② ボールに①を入れ、なめらかな状態になるまですりこぎやマッシャーなどでよくつぶす。
- ③ 別の小さなボールに分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ④ 小鍋に牛乳を入れ、中火で少し湯気が出るまで温める。火を消して③を加え、ゴムべらで混ぜながら溶かす。
- ⑤ ②に④を少しずつ加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。バニラアイスを2~3回に分けて加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を氷水に当て、とろみがつくまでゴムべらでかき混ぜながら冷やす。器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

- ・今回は生クリームの代わりにバニラアイスを使用しましたが生クリームでも作れます。
- ・お好みで甘納豆やドライフルーツを飾るのもおすすめです。



1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 207kcal |
| 塩分 | 0.2g |

第75回長野県農村医学会総会

新町病院
トピックス
Topics

長野県農村医学会は昭和22年に「長野県農村医学研究会」として発足し、毎年県内の厚生連病院をはじめとした多数の公的医療機関から医師、看護師、保健師など多職種の方が農村の健康を守るべく保健・医療・福祉活動の実践や臨床研究の成果について発表や検討議論を行っています。

今後も地域住民の皆さまが安心してより良い医療を受けることが出来るよう日々研究をしていきます。



今回当院では本郷院長と2名の看護師が発表しました。

防災訓練



有事の火災に備え防災訓練を行いました。

消火器を使用した初期消火訓練、夜間における火災を想定した消防署への通報訓練、患者さんの避難誘導などを行いました。

今回は西病棟の火災を想定し、歩いて避難が出来ない方が多い為エアストレッチャーやシーツを使用した避難訓練を行いました。

職場体験

今年も夏休み等を利用して小川中学校から2名・篠ノ井高校犀峽校から2名の学生さんが職場体験学習を行いました。

体験学習を行った小川中学校の学生さんは看護部をはじめ、臨床検査科、臨床工学科など様々な分野で体験をしました。

この体験を将来の目標に生かしてもらいたいです。



小川中学校の学生さん
患者さんの足浴を体験しました。



篠ノ井高校犀峽校の学生さん
血圧計を使用して実際に血圧を測りました。

第7回地域医療講演会

長野松代総合病院 総合診療科の新井浩朗医師より「そのお薬、多すぎやしませんか」と題して処方薬についてご講演いただきました。講演の中で新井医師は、薬を飲む際に相性の悪い飲み物の紹介や「飲み忘れ等でお薬が余った時や、治療を進めて行く中で症状が軽くなってきたとしても自己判断でお薬を飲むことをやめずに主治医に相談して欲しい。」と参加者に伝えていました。その後、当院の中澤薬剤部長による「おくすりのはなし」ではジェネリック医薬品などの薬について詳しく紹介しました。



新町病院外来診療担当表

平成30年10月1日現在

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(1・4週) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|--|-----------------|-------------------|------------------------------------|
| 内 科 | 本 郷 堺 澤 小瀬川 | 細 川 長 坂 | 細 川 佐 藤 1診 循環器外来 パート 第1・3週午後診察 ※予約制 | 堺 澤 | 本 郷 細 川 佐 藤 | 佐 藤④ 堺 澤① |
| 総合診療科 | | | | 後 藤 | | |
| 神経内科 | | | | 中 川④ ※予約制 | | |
| 心療内科 | | | 古 屋①③ ※予約制 | 倉 石(三)③ ※予約制 | | |
| 小児科 | 諸 橋 (午後休診) | 大 塚 (午後休診) | 大 塚 (午後・予防接種) | 大 塚 (午後休診) | 大 塚 (午後休診) | 信大医師 |
| 外科 | 川 手 | 検査・手術 (外来休診) | 川 手 | 検査・手術 (外来休診) | 川 手 | 川 手 |
| 整形外科 | 大 塚①③ 竹 山②④ パート医師⑤ | 竹 山 | 下 川 | 下 川 | 竹 山 | 木 下 |
| 婦人科 | 第2・4週 植 田 | | | 信大医師 | | |
| 耳鼻科 | 信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30 | | 信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30 | | | 信大医師 午前診察 受付午前 8:30~11:30 |
| 眼科 | 吉 田 | 新 井(郷) | 窪 田 | | 信大医師 | 信大医師 |
| 皮膚科 | | | | | 信大医師 | |
| 泌尿器科 | | | 信大医師 | | | |

内視鏡検査担当表 ※都合により変更する場合があります

| | | | | | | |
|-----|-------------------|-----------------|------------|--------------------|------------|--|
| 担当医 | 細 川 佐 藤 小瀬川 | 佐 藤 澤 川 手 | 堺 澤 穂 苺 | 細 川・佐 藤 川 手・穂 苺 | 堺 澤 穂 苺 | |
|-----|-------------------|-----------------|------------|--------------------|------------|--|

- ◆ 毎月第2土曜日・第3土曜日・第5土曜日は休診です。
- ◆ 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分～午前11時30分迄です。
- ◆ 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。



平成最後の夏も終わり、いよいよ秋シーズンの到来です！
「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」・・・皆様はどのようにお過ごしでしょうか？猛暑からの季節の変わり目ということもあり急に涼しくなってきた今日この頃・・・体調管理に気を付け、実りのある秋にできるといいですね！
まゆだま44号をお届けします。皆様でご高覧いただければ幸いです。