

ANIMATO

アニマート (音楽用語):『活発な、生き生きとした』という意

〒344-0001

埼玉県春日部市不動院野 1112-1

TEL 048-760-1200

FAX 048-760-1201

<https://www.saintnoah.jp/kasukabe/>

病院短信

副院長 高野 正孝

『わたしの養生訓ー風邪は万病のもと』

私が日常励行している風邪予防法を紹介いたします。今話題の新型コロナウイルスもウイルス性ですから基本的に同じです。

①人ごみは避け、マスク着用。帰宅時は、手指の消毒、手洗い、うがいを行ないます。

②ツムラ麻黄湯(まおうとう)はインフルエンザウイルスにも風邪にも効きます。常時携行し寒気などしたらすぐ服用します。(新型コロナウイルスへの効果は未定です)

③生姜(ショウガ)紅茶を毎日2杯くらい飲んでいただきます。これは体を温めて免疫力をアップするといわれています。生姜をすって入れるのもいいですが、手間がかかります。粉末の生姜が市販されていますから、粉末生姜を紅茶に入れて飲んでいただきます。慣れると美味しいものです。

紅茶がインフルエンザウイルスをやっつけるという論文がありました。紅茶は一時的に口に含むだけでもインフルエンザ感染を予防できるそうです。医局のデスクにこの生姜紅茶を置いておき、仕事の合間に喉を潤し、ウイルスの殺菌をしています。

④夜寝る時も、市販の使い捨てマスクを着用しています。しかもマスクの内側にガーゼを1枚当てて少し厚めにします。喉を痛めた時などは、そのガーゼを水で湿らせます。枕元に水を入れたコップを置いておき、ガーゼが乾いたらその水で湿らせます。喉が大変楽になります。睡眠中にマスクが外れてしまう場合は、耳に付けるゴム紐を丸く結んで張力を強めます。

⑤足を暖かくして寝ます。足が冷えると喉の血行が悪くなり、粘膜が傷つきやすくなり、傷ついた粘膜にウイルスが侵入します。私の場合は、極寒の時は靴下を履いて寝ます。

⑥腹巻をして寝ます。お腹を温めると手足の血行が良くなることは実証されています。手足の冷える人は腹巻をするといいいのは、この理屈からです。

⑦寝ている時に、布団と首に隙間が開いて首元が寒いことがあります。布団の一番上に1枚毛布をかけ、毛布の一番頭側にバスタオルを軽く縫い付けておきます。それを首元にかぶせます。

⑧頑固な咽頭痛に最後の手段としてインタール点鼻薬がいいようです。インタールは花粉症などに使う抗アレルギー剤です。滅多に風邪などひかない馬鹿の私ですが、ある時、マスクを付けていても喉が痛くなり38℃くらいの熱が出ました。色々なものでうがいをしましたが駄目でした。そこで女房が鼻炎のために使っているインタール点鼻薬を試してみました。1日で治りました。

⑨免疫力アップの食事…シリアルに、ニンジンとりんごのミックスジュースをかけて食べるのが私の朝食です。ニンジンとりんごのミックスジュースは、体を温め免疫力をアップします。お陰で私の体温は、以前は35℃台だったものが、最近36℃の前半にあり、布団1枚、着衣1枚不要なほどに寒がりが改善しました。(↑) どうだい)



いきいき介護

3病棟 介護福祉士

安西 勇太

入職して5年目が過ぎました。今回で2回目のいきいき介護の執筆となります。皆さま如何お過ごしでしょうか。

今回は、ストレッチについてお話をさせていただきます。皆さんは、運動(ジョギング、野球、サッカーなど)前にストレッチをしますよね?ストレッチのやり方次第では、パフォーマンスの低下を招くとされています。ストレッチの種類は様々ですが、大きく分けると二つに分類されます。

一つは動的ストレッチと呼ばれるもので、名前の通り動きながら筋肉をストレッチする方法で、代表的なものが皆さんもよく知っているラジオ体操です。このラジオ体操ですが心拍数を向上させ関節の可動域を広げ、怪我の予防に効果的とされています。二つ目は静的ストレッチと呼ばれるもので、代表的なものがアキレス腱や肩のストレッチなどがあります。



これら二つのストレッチですが、先にお話しした動的ストレッチは運動前に行い、静的ストレッチは運動後に行うのが良いと言われています。逆に静的ストレッチを先に行うと筋肉が伸びた状態になり、パフォーマンスは低下すると言われています。皆さんも運動をする機会があれば、動的ストレッチを先に行ってみてはいかがでしょうか。



収穫のお手伝い

ご褒美は

大根サラダ

事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『抗菌薬(抗生物質)の処方』

前回、インフルエンザ治療薬の「ゾフルーザ」に耐性菌が出現した、というお話をしましたが、今回は皆さんが何らかの疾患で病院や医院にかかった時、医師から処方される薬の中でよく目にされる「抗菌薬(抗生物質)」のお話です。その話の前に一つお断りしておきますが、抗菌薬と病院等でよく使われている抗生剤(抗生物質)は厳密に言えば科学的に少し違う薬です。でも解り辛くなりますので、ここでは抗菌薬と抗生物質を総称して「抗生剤」と言っておきます。

さて、この「抗生剤」、昔、魔法の薬と言われたペニシリン(第一世代)から始まって、現在では第4世代まで進み、しかも様々な細菌に効くとされる『広域抗生剤』が現在では主流となっています。

しかしこの広域抗生剤、困ったことに使えば使うほど耐性菌が出来やすいといわれています。そして耐性の出来た菌は、そのまま人から人へ感染していきます。つまり治療において、重大かつ肝心な時に抗生剤が効かないという事になります。実はこの『耐性菌の拡大』が今、世界中で問題になっているのです。(日本では正確な統計はまだありませんが、米国では年間3万6千人が死亡しているそうです。)

この問題の原因は、全てにおいて抗生剤の濫用に他なりません。例えば、皆さんがインフルエンザに感染し、病院や医院で治療を受けたとき、処方された薬の中に抗生剤が含まれていることはありませんか。もしあるとすれば少し注意してください。何故ならこの「抗生剤」は、細菌性感染の疾患には絶大な効果を発揮する薬ですが、インフルエンザに代表されるようなウイルス性の感染症には全くと言っていいほど効果が無いからです。インフルエンザに限らず、一般的に風邪といわれている疾患や、それに伴う急性気管支炎、急性咽頭炎、扁桃炎、急性副鼻腔炎等々は、約8割から9割がウイルス性の感染症だという調査・研究もあります。ですからこれらの疾患には抗生剤は殆ど効かないと言っても過言ではないでしょう。ところが『これらの疾患においても抗生物質が全国の病院や医院で数多く処方されていた』と発表したのが自治医科大学細菌学部門研究チームでした。その発表によれば、全国の外来診療で処方されていた抗生剤のうち、約6割近くが効果のないウイルス性感染症への処方だったというのです。

何故こんなことになっているのでしょうか。感染症専門医のある医師によれば、『風邪や急性気管支炎などのウイルス性感染症に抗生剤が効かないことは多くの医師が分っています。それでも「二次性細菌性感染症が怖い」とか「ウイルス性が細菌性かの区別に自信が持てない」などの理由で、今も抗生剤を処方している』のだそうです。ちよつと無責任な話ではありますが、今も抗生剤を処方している「感受性テスト」という検査をしなければなりません。多分そんな手間暇はかけられないという事なのでしょう。何処の病院や医院でもこの『広域抗生剤』が間違いなく処方されますから、そしてそれが抗生剤の濫用に繋がってしまうのです。20数年前になりましたが、全国の病院で黄色ブドウ球菌の耐性菌(MRSA)が発生し、その対策に全国の病院という病院が右往左往したことがあります。その結果はというと、耐性菌に抗生剤、新抗生剤にまた耐性菌というイタチごっこが長年続いた末、耐性菌の勝ち。最近では製薬会社も抗生剤の開発にはあまり熱心ではないという話もチラホラあります。いずれにしても耐性菌多発の原因の一つには日本人の薬好き、そして病院や医院で薬を出せば出すほどお金になるシステムが災いしているのかもしれない。ちよつと穿ち過ぎかも知れませんが、とにかく『広域抗生剤』の濫用の責任は処方する側の医者にあることに違いはありませんが、いずれにしても処方する側とされる側、双方が注意して頂くよりほかに濫用を止める術はありませんよね。



初詣&獅子舞

金獅子

無病息災を祈念してガブリッ(*^▽^*)

神主さんにお祓いを
してもらいました('▽')

今年も良い年でありますように♡

餅つき
よいしょっ♡

獅子舞にあらずシーサー舞(´▽`)

大吉出ました!(^^)!

相談室だより



ホスピタルライフマネージャー
田中 ひとみ

新元号になって初めての春を迎えました。

“2020”のかけ声も日増しに大きくなり、2回目の日本でのオリンピックの開催を盛上げてくれています。若いアスリートの晴れやかな勝利の汗のかけに、苦しい練習や諦めない努力の長い道程があったことを思いやり応援したいですね。

私どもの入院患者さんにおいても、入院相談の時、ご家族の方々とお話をさせて頂きますが、認知症を患い、言葉がうまく出なくなり、妻に暴力をふるう。今の辛い症状を淡々と話される様子に、ご苦労や、胸のうちを思うと頭が下がり、胸が熱くなります。時には、思い出話や、ご家族の心に輝く患者さんとの大切なことを話してくださいませ。「今は食べることも一人で出来なくなりましたが、私の料理を褒めて、お味噌汁をお代わりしてくれて・・・。」とどこかで聞いたことがあるようなエピソードですが、そのご家庭の場面や、関係性が見えて来るようです。それだけに今の実情を受け入れることが出来ずに、周りの人に委ねることに、踏ん切りがつかないのだと思います。入院相談では患者さんの問題点だけではなく、生活歴の中から少しでも良い記憶につながる情報も受け取って、病棟スタッフに届けたいと思っています。そのためにも、医学では限界のある認知症の患者さんを安全に安楽に過ごして頂けるよう支えるために、みなさまからたくさんのお話を聞かせていただきたいと思っています。



看護のひろば♡

1病棟 看護師
熱田 由美子

冬場のお手軽フルーツ『ミカン』の驚きのパワー！ 1日に3個で様々な健康効果が期待できます。



皆さんは、冬季の代表的なフルーツ『ミカン』はお好きですか？近年、低価格で手軽に入手できる『ミカン』の健康効果が各研究機関で次々に発表されています。主な期待できる健康効果は、以下の4つです。

- 1、血管を強化する（脳卒中を防ぐ）・・・ミカンに含まれる「β-クリプトキサンチン」が血管強化に効果を発揮するそうです。
- 2、骨を強くする（骨粗しょう症の予防）・・・「β-クリプトキサンチン」が骨代謝の働きを助けるそうです。ミカンと一緒に乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）を摂取するのが効果的だそうです。（※骨粗しょう症リスクが約90%減のデータあり）
- 3、冷え性の改善・・・ミカンに含まれる「ヘスペリジン」（ポリフェノールの一種）が血液の循環を改善するそうです。スジの部分に多く含まれていて、その吸収率を更にアップさせるため「緑茶（カテキン）」と一緒に取りましょう。
- 4、認知症を防ぐ・・・ミカンに含まれる「ノビレチン」が予防に効果的だそうです。※ノビレチン：柑橘類、特にシークワサー・ポンカンに多く含まれます。（認知症に効果があるとした東北大学の研究データあり）

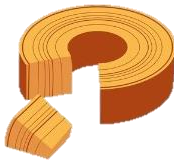
皆さんも1日3個のミカンで「健康管理」をお試くださいね。



スタッフ紹介



栄養科
いとう なおみ
伊藤 直美
星 座： やぎ座
血液型： O型
好きな食べ物： パームクーヘン



昨年6月に入職しました栄養科職員の伊藤です。最近では大学でアメフトをしている息子の応援にはまっています。戦いの前のハドル*、チーム一丸となった雄叫び。私も観客席から吠えています!!!!

仕事では患者様に見た目で美味しさを感じて頂けるような盛り付けで提供できるよう頑張ります。

*ハドル (Huddle) とはコーチと選手間の戦略・戦術的相互理解を深めチームを勝利に導くためのミーティング



2月の予定

- ◆節分
2月 3日 (月) 1・2病棟
2月 5日 (水) 3病棟
各病棟ダイルーム 14:00~

- ◆誕生日会
2月 3日 (月) 1病棟
2月 19日 (水) 2病棟
2月 5日 (水) 3病棟
各病棟ダイルーム
14:00~

