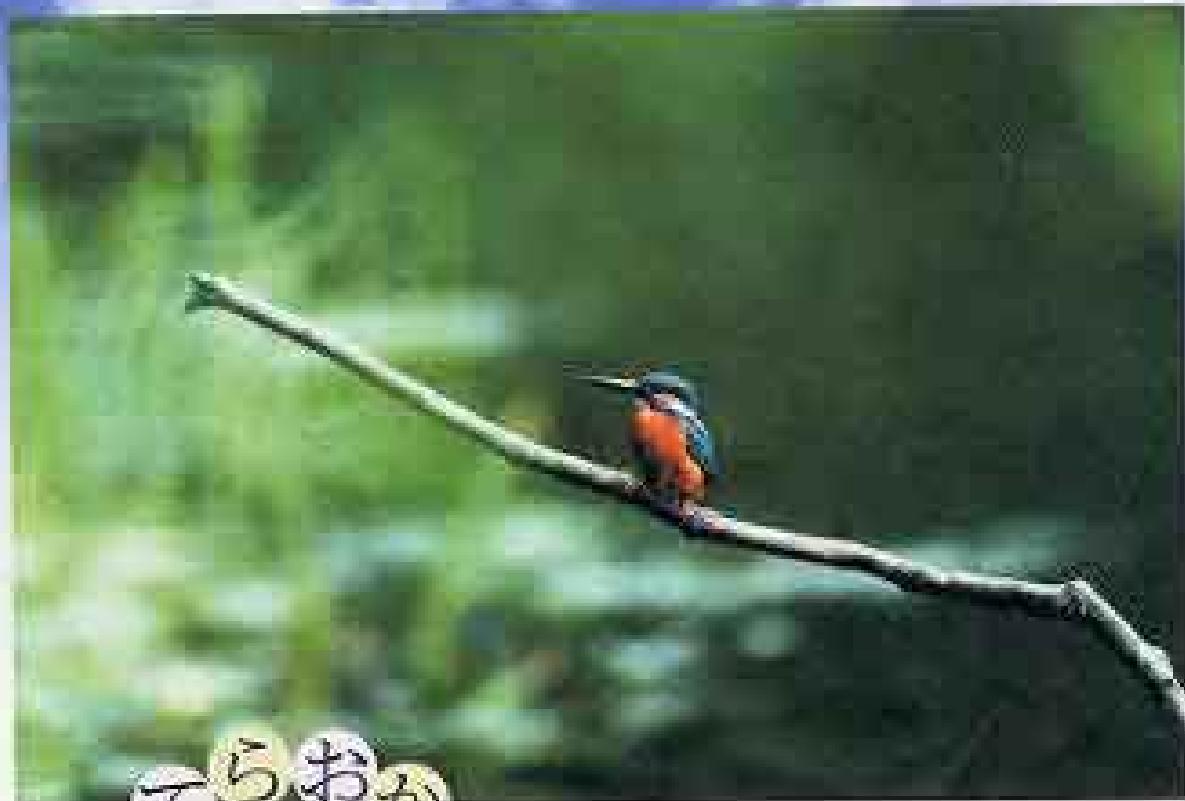


医療法人社団麗正会

寺岡記念病院

T H R E A T O R A O K A M E D I C A L Q U A R T E R L Y



てらおか

メディカル・

クオータリー

## INDEX

「夏に勝つ！」	P2～P5
医療福祉相談室をご利用ください！	P5
夏はて防止とストレッチ	P6
夏の食中毒を防ぎましょう	P6
駄ドックが並りました！	P7
「一日看護体験学習」について	P8
看護の日のイベント・春の病院コンサート	P9
リハビリ通話	P10
野球で夏バテ予防しましょう！	P10
2005年カレンダー	P11
診療表	P12

2005年7月発行

〒729-3103 広島県福山市新市町新市 37

電話 0847-52-3140 E-mail info@teracka-hosp.jp

<http://www.teracka-hosp.jp/>

# 「夏に勝つ！」

寺岡記念病院 内科 小畠敏嗣



## 「夏に勝つ！」には

### ①「夏ばて」とは？

今年も暑い夏がやつてきました。毎年のことながら、夏になると調子が悪いという方が多いのではないかと思います。そこで、今回は、「夏に勝つ！」と題しまして、このしんどい季節を乗りきるにはどうすれば良いか、考えてみたいと思います。

くなる見込みです。平均気温は、平年並みか、少し高くなりそうです。降水量は平年並みとなりそうです。しかし、この平年並みという言葉が気になります。というのも、私が、子どもの頃（今から約40年前）には、夏とはいえ、最高気温が30℃を越えると「猛暑」と言つていたように思うのですが、最近では、6月の時点で最高気温が30℃を越えています。やはり、年々地球温暖化が進んでいるのかと思われます。ですから、今年も、平年並みといつても暑いことには変わりないと思われます。

「夏に勝つ！」といつても、夏という季節を変えることはできないので、言葉を変えますといわゆる「夏ばて」に勝つことだと思っていただきたいと思います。ここで「夏ばて」の語源について書いてみたいと思います。某国営放送の番組でクイズ形式で「夏ばて」の語源について放送されていたのです。が、「夏ばて」の「ばてる」という言葉の語源となつた「ある動物の様子」とは次のどれ？というものでした。①疲れて舌を出す犬②長い距離を渡る白鳥③走り疲れた馬④暑さが苦手な白熊？さて、皆様おわかりでしょうか？答えは、③走り疲れた馬です。競馬用語で、走つていた馬が疲れて足がもつれることを「ばたばたになる」と言います。それが縮まり「ばてる」になりました。また、他には「疲れ果てる」の「果てる」が「ばてる」に変わったという説もあります。いずれにしても、「ばてる」とは、もう身体がどうにも動けない状態になるという極限状態を表していると思われます。

## 今年の夏の天気



気象庁の長期予報によりますと、6月から7月は、平年と同様に曇りや雨の日が多く、その後は、晴れの日が多くなります。6月

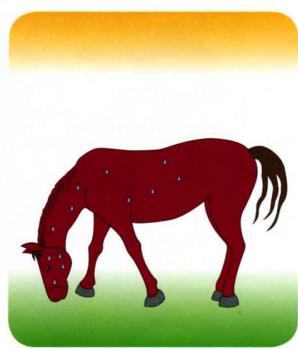


### はじめに

「夏に勝つ！」といつても、夏という季節を変えることはできないので、言葉を変えますといわゆる「夏ばて」に勝つことだと思っていただきたいと思います。ここで「夏ばて」の語源について書いてみたいと思います。某国営放送の番組でクイズ形式で「夏ばて」の語源について放送されていたのです。が、「夏ばて」の「ばてる」という言葉の語源となつた「ある動物の様子」とは次のどれ？というものでした。①疲れて舌を出す犬②長い距離を渡る白鳥③走り疲れた馬④暑さが苦手な白熊？さて、皆様おわかりでしょうか？答えは、③走り疲れた馬です。競馬用語で、走つていた馬が疲れて足がもつれることを「ばたばたになる」と言います。それが縮まり「ばてる」になりました。また、他には「疲れ果てる」の「果てる」が「ばてる」に変わったという説もあります。いずれにしても、「ばてる」とは、もう身体がどうにも動けない状態になるという極限状態を表していると思われます。

### ②「夏ばて」の発生

「暑氣あたり」とか「夏負け」などとも呼ばれる「夏ばて」は、多量の汗をかくことによる脱水や、食欲不振からくる栄養素の不足、寝苦しい夜が続くことでの睡眠不足、うだるような外の気温と冷房の効いた室内との温度差による体温の調整不良などが原因となることがあります。「夏ばて」が悪化すると。免疫力が低下したり、自律神経のバランスを乱して体調を崩すこともあります。「夏ばて」する人は、毎年、梅雨の時期の最高気温25℃になつた頃から、お腹は空くけれども、いざ食べると段になると、お腹が一杯のような気がして食べる気持ちが失せ始め、夜も足となり、だるい日が続くようになります。「夏ばて」の原因とし



ては暑さより湿度とも言われています。

### ③「夏ばて」の対策

暑さで汗をかくと皮膚がべたつき、この不快さが自律神経に影響し、内臓器官の働きを低下させ、胃腸が活発に働きがなくなり、食欲減退に陥ります。これに暑い夜の不眠が重なり、次第に体力が落ち、元気がなくなつて、いくと考えられています。食欲がないと、どうしても、そうめんやそばなどの口当たりの良いさつぱりした食事で済ませてしまいますが、こういう食事ばかりしていると、体温調節に重要な役割を果たすビタミンやミネラルが不足しがちになり、一層倦怠感や疲労感が増すという悪循環に陥ります。



ビタミンやミネラルが不足することで「夏ばて」が増強されるので、何とかそれらを効率よく身体に取り入れることが「夏ばて」対策には重要です。胃腸にもリズムを作るために、朝はきちんと朝食をとり、1日の始めに胃腸を動かしてしまいましょう。朝ならば、まだ暑さも弱く、食欲も出やすいと思われます。ビタミンの中でも「夏ばて」と一番関係が深いのはビタミンB1です。ビタミンB1は食事からとった糖質や脂肪がエネルギーに変換される時に必要不可欠です。ですから、不足するとスムーズにエネルギーを作ることができなくなり、疲労感や脱力感など「夏ばて」の特徴的な症状が出やすくなります。ビタミンB1はウナギや豚肉、レバーなどに多く含まれています。

「土用の丑の日」にウナギを食べる習慣がありますが、「夏ばて」防止のために理にかなっていると言えます。ビタミンB1に限らず、栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がけることが、「夏ばて」予防の第一歩です。また、わざびやしょうが、しそ、唐辛子などのスパイス類を上手に使つて食欲増進をはかったり、消化のいい良質の蛋白質（牛乳や乳製品、卵、豆腐、脂肪の少な

い魚や肉）や、旬の緑黄色野菜（いわゆる夏野菜）をたっぷりとるなどの工夫も、「夏ばて」防止には大切なことと言えます。栄養バランスと並んで「夏ばて」を防止する的確なポイントが水分補給です。などが渴くからと言つても、そうめんやそばなどの口当たりの良いさつぱりした食事で済ませてしまいますが、こういう食事ばかりしていると、体温調節に重要な役割を果たすビタミンやミネラルが不足しがちになり、一層倦怠感や疲労感が増すという悪循環に陥ることになります。



熱帯夜が続くと睡眠不足になりがちですが、そのことも「夏ばて」の原因のひとつに挙げられます。蒸し暑い夜は、なかなか寝付けないものですが、だからといってエアコンを一晩中つけたまま寝たのでは、夏かぜや下痢、体

は電解質を含むスポーツドリンクを飲むようにしたり、冷たい飲み物は、なるべく避けて温かい物を飲むようにするなどの工夫も大切です。

調不良を起こし「夏ばて」を悪化させるきっかけになりかねません。眠れないときは、シャワーより身体が休まるお風呂が良いようです。ぬるめのお風呂につかって、汗が出る直前に上がるのも良いようです。寝室の環境を整えることも、質の良い睡眠をとるために大切な要素です。間接照明にしたり、静かな音楽を流したり、リラクゼーション効果が高いといわれているカモミールやローズマリー、ラベンダー、アンジエリカなどのエッセンシャルオイルをタオルや小皿に1~2滴垂らして、枕元に置いたり、お香をたいたりすることで眠りに入りやすい環境をつくるのも良いでしょう。暑くてどうしても眠れないときは、寝る前に寝室を冷やしておき、寝るときにエアコンを切るとか、睡眠後30分~1時間くらいでエアコンが切れるようタイマーを設定するなどの工夫をしてください。

「夏ばて」のもうひとつ的原因が冷房です。アスファルトの照り返しやビルからの放射熱などによって、夏の外気温は一層高くなる傾向があります。その一方で、通勤電車やオフィス、デパートなどでは冷房が効きすぎて寒いくらいです。こうした室内と屋外の温度差に身体がついていけずに体調をくずしてしまることがあります。5℃以上の温度差がある場所を出たり入ったりし

ていると、体温調節をしている自律神経の働きが乱されて体調を崩しやすくなると言われています。その結果、だるさや頭痛、神経痛、下半身の冷え、関節痛、下痢、腰痛などに加えて、女性の場合は生理不順などの症状が現れやすくなります。

なるべく冷風を直接身体に当てないようにする、カーディガンなど羽織るものやひざ掛けを用意する、外から戻つたら汗をきちんと拭き取る、使い捨てカイロを活用するなどの自衛手段を徹底するようにしましょう。



暑い夏に思いつきり運動して汗をかくのは、なんともいえない爽快感が得られます。ですが、スポーツ後のビールのおいしさ倍増のために運動中に水分摂取を我慢している方や運動の最中に水を飲むのは「根性なし」と考えている方は、夏の頑張りすぎが、熱中症につながることを忘れないでください。高温多湿の中で運動したりすると、時に汗がうまく体外に出ないなどの原因で体温の調節機能が十分に働かなくなり、体温が上昇します。疲労感に襲われ、吐き気や頭痛、めまい、下痢などが起きます。これがひどくなると意識障害で倒れたり、痙攣を起こしたりして、生命に関わることもあります。これを熱中症と言います。夏の暑い日のゴルフや風通しの悪い作業場などで倦怠感に襲われたり、気分が悪くなり、立ちくらみのようになつたりするのは、熱中症の前触れです。特に高齢になると、のどの渴きを感じにくくなるので、水分の補給が遅れがちになり、血液の濃度が濃くドロドロになり、心臓や脳の細い血管が詰まりやすくなり、大事に至る可能性があります。上司とのゴルフの時

#### ④熱中症対策

暑い夏に思いつきり運動して汗をかくのは、なんともいえない爽快感が得られますが、スポーツ後のビールのおいしさ倍増のために運動中に水分摂取を我慢している方や運動の最中に水を飲むのは「根性なし」と考えている方は、夏の頑張りすぎが、熱中症につながることを忘れないでください。高温多湿の中で運動したりすると、時に汗がうまく体外に出ないなどの原因で体温の調節機能が十分に働かなくなり、体温が上昇します。疲労感に襲われ、吐き気や頭痛、めまい、下痢などが起きます。これがひどくなると意識障害で倒れたり、痙攣を起こしたりして、生命に関わることもあります。これを熱中症と言います。夏の暑い日のゴルフや風通しの悪い作業場などで倦怠感に襲われたり、気分が悪くなり、立ちくらみのようになつたりするのは、熱中症の前触れです。特に高齢になると、のどの渴きを感じにくくなるので、水分の補給が遅れがちになり、血液の濃度が濃くドロドロになり、心臓や脳の細い血管が詰まりやすくなり、大事に至る可

などは水分補給を促すように気配りをしてあげることが大切です。運動中には涼しい場所に移動してベルトを緩めたりして安静にしてください。足の付け根や脇の下、首の両脇を冷たいタオルで冷やすのも効果があります。汗と一緒に体内の塩分も失われているので、ナトリウムやカリウムなどの塩分を液体と同じ濃度で作られているスポーツドリンクや水や麦茶を梅干や塩などを一緒にとると症状を回復させてくれます。痙攣や意識障害などが起こっている時、体温が異常に高くなっている時（38℃以上）には、すぐに医師に診て貰う事が必要です。暑い季節の頑張りすぎは、思わず危険をはらんでいることを忘れないでください。

#### ⑤日焼け対策

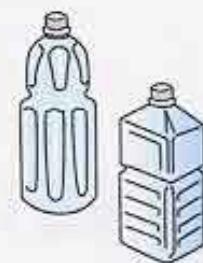


夏の戸外では、直射日光に当たらぬい場所、例えば木陰などに長くいてもお肌が赤くなってしまいます。ましてや、海岸などで直射日光を浴びれば、すぐ赤くなるだけでなく、炎症を起こしてヒリヒリしたり、ひどい時には水ぶくれ（水泡）になります。これが、日光に含まれた紫外線による日焼け、皮膚の炎症です。水ぶくれになってしまっては、もうやけど（熱傷）と言つても良いぐらいの炎症です。戸外に出る時には、日焼け止めクリームをしっかり塗つておくようにしましょう。また、紫外線による皮膚癌の発生も問題になつております。特に幼少児期には紫外線対策を怠らないようにしてください。もちろん、紫外線はお肌にどうて好ましくない、シミやシワなどを作り出す原因にもなりますので、特に女性は要注意です。



## 終わりに

「夏ばて」について、その発生および対策について述べさせていただきました。色々な対策を調べましたが、昔から伝えられていたことが多く、敢えて新しい対策と言えるものは水分（スポーツドリンク）の補給ぐらいであったかと思われました。



「夏ばて」予防として、「上田の廿の日」にウナギを食べることなど、先人が、日々の暮らしの中で、すでに実践されていることが多く、今更ながら先人の知恵の素晴らしさが実感されました。これから、地球温暖化によって、日本の気候は、ますます熱帯化してゆき、より高温多湿となつてゆくと想像されます。もちろん、温暖化を抑止しなければなりませんが、環境に適応しながら健康を保つように先人の知恵に学び、我々の知恵を結集して厳しくなる環境に対応して行きたいと感ぜずにはいられませんでした。

また、オゾン層の破壊により紫外線が増加している問題も次代を担う子ども達に影響が出ています。これも現在の人が解決しなければならない課題です。「夏ばて」のこと調べて行くうちに環境問題にまで考えが及んでしまいました。

我々が、いつまでも、きれいな地球に住めるよう努力して行かねばならないと感じつつ稿を終えたいと思いま



## 医療福祉相談室をご利用ください！



昨今、医療機関・従事者の患者さま側への説明不足が、問題になっています。まったく説明がされない上で治療や手術がされる事は絶対にあってはならない事ですが、逆に説明がされてもそれが中途半端なものであったり分かり難い言葉をたくさん使ったりするものだと、かえって患者さまを混乱させてしまう事になります。今、医療機関・医療従事者に求められている事は、患者さまの疑問には分かり易い言葉で徹底的に説明し、そして患者さまの声に真摯に耳を傾けるという事です。

そこで、寺岡記念病院では今後の目標の一つとして、全病院を挙げて患者さまのあらゆる疑問へ“徹底した説明”に取り組んでいく事にいたしました。この目標達成のための一つの手段として、1階の総合受付となりの磨りガラスの部屋に医療福祉相談室を設置いたしました。ここでは、患者さまのあらゆる疑問に、徹底的にお答えするために担当者を1名（看護師）配置しております。ここでは、疾病に関する事や患者さまの生活指導などを行いますし、また（当院の実績を含む）治療の事や手術の事などの説明も行います。それに加え、栄養士による栄養指導、薬剤師による服薬指導、ソーシャルワーカーによる介護相談、医事課事務員による医療費の説明など、あらゆる疑問に対する“説明”をこの部屋で行ってまいります。

ご利用されたい方は、1階総合案内にお申し出いただくかお近くのスタッフにお申し出下さい。



# 夏ばて防止



と

## ストレッチ



## 夏の食中毒を防ぎまじょう!!



食中毒は、主に食中毒の原因菌やウイルスがついた食品を食べたり、飲んだりすることが原因でおこります。特に、高温多湿になる夏場（7月～9月）に多発する傾向があります。

主な食中毒の原因一覧表			
原因・ウイルス等	潜伏期間	主な症状	原因となりやすい食品
サルモネラ	6～72時間	下痢、腹痛、発熱	鶏肉、牛肉等及びその加工品
カンピロバクター	2～7日	発熱、腹痛、下痢	鶏肉、食肉等及びその加工品
腸炎ビブリオ	4～28時間	激しい腹痛、下痢、発熱	鮮魚、貝類等及びその加工品
病原大腸菌	12～72時間	腹痛、下痢、発熱	食肉等
黄色ブドウ球菌	1～6時間	激しい嘔吐、腹痛、下痢	おにぎり、弁当、生菓子等
ウエルシュ菌	6～18時間	下痢、腹痛	カレー、シチュー、スープ等
ノロウイルス	24～48時間	嘔吐、下痢、発熱、腹痛	二枚貝、かき等
自然毒	20分	嘔吐、下痢、しびれ、麻痺等	ふぐ中毒、きのこ中毒等

### 食中毒予防の3原則

つけない　・・・ 細菌は目には見えません。手、調理器具はしっかり洗いましょう。

ふやさない　・・・ 細菌が増えても味、色、香りは変わりません。冷凍庫は-15℃以下、冷蔵庫は10℃以下で、食品を保管しましょう。また調理後の食品は早めに食べましょう。

やっつける　・・・ 細菌は加熱や消毒に弱いので食品内部まで充分に加熱しましょう。調理器具は定期的に消毒しましょう。

# 脳ドックが変わりました！

寺岡記念病院では6月より、第2・第4金曜日に当院でバーキンソン外来を担当しています中村重信  
広島大学名誉教授（前脳神経内科教授）をお迎えし、脳ドック機能を拡充しています。健康増進と維持の  
ため、吉岡・中村両先生の脳ドックを受けてみませんか？

## 寺岡記念病院 脳ドック 料金

全額負担の場合 ¥47,250

福山市・府中市役所に申込みの場合 ¥9,450

詳細は、寺岡記念病院 受付にお問い合わせ下さい。

電話番号 (0847) 52-3140 医事課 広瀬まで



※中村先生のバーキンソン外来は、現状どおり行います。

## 担当医プロフィール

### 吉岡 真澄（毎週水曜／第1・第3金曜日担当）

昭和3年5月23日生まれ

昭和29年 東京大学医学部卒

昭和39年 東京大学医学部附属病院

脳神経外科助手（文部教官）

昭和43年 国立東京第一病院脳神経外科医長

平成5年 国立国際医療センター病院長

退官後、寺岡記念病院 名誉院長に就任

### 中村 重信（第2・第4金曜日）

昭和13年11月18日生まれ

昭和38年 京都大学医学部卒

昭和55年 京都大学医学部助教授

平成2年 広島大学医学部教授

平成14年 広島大学名誉教授

平成11年から、寺岡記念病院でバーキンソン  
外来を担当。



日本は、平均寿命が益々延びて世界一の長寿国になりました。主要死因は、悪性新生物（がん）・心疾患（心筋梗塞など）に次いで脳血管疾患（脳卒中）が第3位ですが、高齢化による脳疾患（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等の血管障害、腫瘍、痴呆症等）は増加しています。

寺岡記念病院・脳神経検診センターでは、皆様に健康で明るく楽しい人生を送っていただきますよう、これらの脳に関する病気を予防したり早期発見したりするために脳を中心に重点的に検査します。

## 脳ドック 検査項目

身体測定	身長、体重、胸囲、脈拍、体温、血圧、握力
診察	一般内科診察、神経学的所見
生理検査	視力、眼底、聴力、心電図、24時間連続血圧測定
MRI断層撮影	頭部断層撮影（MRI）、脳と首の血管撮影（MRA）
超音波検査	頸動脈血流動態（頸部エコー）
単純X線撮影	頭部・頸椎・胸部・腰椎
脳波検査	
メンタルテスト	MiniMental State (MMS)
骨密度検査	骨粗鬆症の検査
生化学検査	総蛋白、アルブミン、A/G比、尿素窒素、クレアチニン、尿酸、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、GOT、GPT、ALP、LDH、γ-GTP、血糖
血液学検査	赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC、血沈
尿検査	蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血、PH

## 「一日看護体験学習」について

療養病棟師長 藤原百代



ションが難しかった。コミュニケーションの大切さがわかった」「患者さんと接することは楽しい。ありがとうと言われうれしかった」など多くの感想がありました。

当院では平成3年5月より、近隣の高等学校生を中心に一日体験学習を行っています。今年は、5月9日(月)～12日(木)に行われ、近隣の高校5校21名の参加がありました。

午前中は、病棟での清潔の援助・食事介助・血圧測定など患者様とのふれあい体験、午後からは、院内の最新医



そして体験後のアンケート結果、「看護師になりたい」と答えた学生が81%、「看護師の仕事はつらい仕事だと思った。他職種について知ることができたので、迷っている。わからない」が19%でした。

体験学習した学生さんの感想として、「やりがいがある仕事」「病院は多くの資格のある人が協力し合って成り立っていることがわかった」「看護師がどんな仕事をしているのか見ることができ理解できた」「患者さんとコミュニケーションが取れていた」といった意見が多かった。また、「医療の見学・各職種の見学体験を行いましたが、学生さんの看護に対する意欲と感動、医療職への関心はとても強いものがありました。

今後も、私達・看護師・医療従事者は、高校生との一日体験学習を通じて、健康と人命の尊さを体験しながら、看護の心の大切さを伝えていきたい。また、逆に、学生さんの新鮮な感動・意欲を、更なる看護に対する活力とし、努力していきたいと思います。

当院では毎月1回「集団栄養教室」「糖尿病教室」を開催しております。各教室当日は医師を始め各スタッフも参加しております。不安に思っていることや、わからないうことがありますれば、是非参加して相談して下さい。

今後の日程は左表の通りです。尚、「集団栄養教室」は予約が必要となります。詳しくは当院スタッフに御相談ください。

## 糖尿病ライフメール

糖尿病療養指導士 安原 真奈美

### 2005年 集団栄養指導・糖尿病教室開催予定表

集団栄養指導 予約が必要になります。		糖尿病教室 どなたでもお気軽に参加してください。		
8/25	【味付け】どうされていますか?	8/27	インスリン	薬剤師
9/22	食欲の秋について	9/24	糖尿病の検査	臨床検査技師
10/27	【惣菜】って外食になるの?	10/29	運動療法について	理学療法士
11/24	1杯のつもりがいつのまにやら…(アルコールについて)	11/26	合併症の薬	薬剤師
12/22	季節料理の食べ方	12/24	糖尿病トレビア	管理栄養士

★都合によって内容が変更になることがあります。

★集団栄養指導・・・木曜日 15:00  
糖尿病教室・・・土曜日 14:30

# 看護の日のイベント

5月14日(土)  
9:30~13:00

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私達一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わず誰もが育むきっかけとなるよう「看護の日」が制定されました。

当院では「看護の日」の行事を始めて今回で15回目となります。今年も玄関フロアをメイン会場に「あなたができる生活習慣病の予防」と題して以下の様なイベントを行いました。

日頃の生活習慣のチェック	参加者：67名
脳年齢チェック	参加者：78名
健康相談	参加者：27件(医師12名、栄養士12名、リハ3名)
禁煙相談・服薬相談	参加者：7名
健康チェック	参加者：血圧測定112名・血糖測定100名
医療福祉相談	参加者：3名
介護用品の展示	参加者：25名(相談8名)
その他	生活習慣病にならないための食生活や簡単に出来る体力づくりなどの相談・指導を行いました。



脳年齢チェックは、行列が出来るほどの大好評でした。待っていただいたにもかかわらず好評でした。あなたの脳年齢は( )歳です。と解りやすく「脳の元気度・すばやさ・有効活用度」をグラフに表わし、総合アドバイスも記入されたものをプリントしてお渡しました。皆さん「呆けて人の手を借りるようになりたくない」と言わる声が聞かれ多くの人に助け合いの心を広めてゆきたいと思いました。

また、血糖・血圧測定には、100名以上の参加があり、糖尿病、高血圧など生活習慣病への关心の高さを感じられました。

平成3年に「看護の日」が制定され、私たちも毎年の関心の持たれる内容を検討し、工夫をして頑張っています。来年も皆さまのご参加をお待ち致しております。

## 看護の日記念

## 春の病院コンサート

5月14日(土)

14:30~15:00

奏者 川田 理恵子さま(ソプラノ)

羽原 久美子さま(ピアノ) 参加者：約100名(患者さま、家族、職員)

曲名	おぼろ月夜	ふるさと	宵待ち草	花かけ	桜子の実	夏の思い出
	かあさんの歌	ロンドンデリーエー	風になりたい	アンニーローリー	四季の歌	計11曲



「夏の思い出」は、看護の日実行委員が参加して、皆さんの前で歌声を披露しました。そして最後は、全員で「四季の歌」を歌いました。入院期間が長い患者さまが、コンサートに参加したいと言われて、聞きに来てくださいました。「気分転換になりとても良かったです」と大変喜ばれました。

また、他の患者さまからも「久々に歌を歌いました」「大きい声で歌って、ストレス解消になりました」と言わされました。家族の方からも大好評で、「毎月して下さいよ」との声が掛かりました。

次回のコンサートにも、職員が参加して、大きな声で歌を歌ってリフレッシュして、頑張っていきたいと思います。

## 『絵画教室』について

リハビリテーションセンター  
言語聴覚士 厚谷 幸男



現在、リハビリテーションセンターでは言語療法室において1ヶ月に1回のベースで絵画教室を行っています。画家・林幹人先生(写真)の御指導の下、季節の草花などを題材に患者さまは筆を持たれています。林先生の優しいお人柄により、毎回和気あいあいとした楽しい時間を過ごしています。



参加される患者さまは主に言葉に障害を持たれた方々で、趣味の1つに加えていただければと始めたこの企画でしたが、今では絵を描くことでコミュニケーションの幅自体が広がっていくことを実感しています。ご自宅でもスケッチブックに絵を描いて来られる方、題材を持参される方、絵を描いたことはな

かつたけれど今はこの日を楽しみにされ積極的に参加される方など皆様それに有意義なものにされています。リハビリテーションセンター内に患者さまの製作された作品を展示させていただいております。ぜひ、皆様もご覧になって下さい。



## 野菜で夏バテ予防しましょ!



夏になると暑くてぐったり、という暑さバテはもちろん、冷房で体が冷えきってしまうという冷えバテで悩む人も多いのです?

中国医学に基づく薬膳の考え方によれば、食べ物は「熱・温・平・涼・寒」の五つの性に分ることができます。熱性の食べ物は、体を温め、興奮作用があります。寒性の食べ物は、体を冷やし、鎮静、消炎の作用があります。温性は熱性より弱く、涼性は寒性より弱いのですが、それぞれの性質をもっています。平性は、熱・寒のいずれにも属さない、平凡で穏やかな性です。食べ物の性を知っていれば、自分の体調に合わせて何を食べるかを選ぶことができます。

例えば、夏の暑さで体が熱せられているときには、涼性や寒性の食べ物を食べ、余分な熱をとるように心がければよいのです。夏が旬のとうがんやきゅうりは、体を冷やす涼性ですので、その季節の野菜を食べることは、理にかなっているといえますね。体を冷やす野菜、体を温める野菜を上手に組み合わせて、夏バテ＆冷えバテとサヨナラしましょう。

- 体の余分な熱をとる(涼性・寒性)野菜···  
きゅうり、とうがん、セロリ、すいか、トマト、なす、レタス、アスパラ、たけのこなど
- 体を温める(温性・熱性)野菜···  
しそ、しょうが、とうがらし、かぼちゃ、ねぎ、にんにく、小松菜など
- 余分な水分をとる野菜···枝豆、白菜、もやしなど
- 水分を補う野菜···梅、トマトなど

### ★暑くてイライラする時におすすめの献立★

#### セロリと牛肉の炒め物

##### 材料 (2人分)

セロリ···2本	(作り方)
薄切り牛肉···100 g	①セロリは1cm幅の斜め切りにする。牛肉を切る
みそ···20 g	②みそ・砂糖・酒・スープを合わせておく
砂糖・酒···各大さじ1	③フライパンを熱し、サラダ油大さじ1をひいてセロリをさっといため、取り出しておく
スープ···大さじ1	④同じフライパンに牛肉をいれて、炒める。③の調味料を加えて混ぜる。セロリも加え、仕上げにごま油適量をいれて、出来上がり。
サラダ油···大さじ1	
ごま油···適量	

#### ※一口メモ

セロリ···体の熱を取る働きと、神経を鎮める働きがあるので、暑さでバテてイライラしているときに食べたい野菜です。

# 2005年 寺岡記念病院カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ 日曜・祝日以外の休診日

## 頭痛でお悩みの方へ



脳神経外科診療において、患者様の訴えで一番多いものは頭痛です。ある調査では、日本人の成人のうち、実に4分の1が頭痛持ちだという結果も出ています。そこで当院では、竹信脳神経外科医長による“頭痛外来”を7月23日(土)より開始いたしております。慢性的な頭痛でお困りの方は、この機会に是非とも受診されてみては如何でしょうか？また、地域の先生方には、頭痛を訴えられる患者さまがおられましたら、当院ではいつでも紹介を受けますのでよろしくお願いします。

### 寺岡記念病院の頭痛外来

毎月第2・第4 土曜日 9:00～

担当 医：竹信 敦充 脳神経外科医長

対象患者：慢性的な頭痛でお悩みの方

※詳細は、1階総合案内にお問い合わせ下さい。

### 担当医プロフィール

#### 竹信 敦充

昭和60年、鳥根大学医学部（旧鳥根医科大学）を卒業。日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会専門医。平成16年に寺岡記念病院に着任同年、脳神経外科医長に就任。



### ☆血中薬物濃度について☆

## 検査室からのお知らせ

今まででは外部委託していたため測定結果が返ってくるまで数日要していましたが、院内実施により30分足らずで測定結果が得られるようになります。これにより診察時の血中薬物濃度測定値を基に投薬量を調節し、より有効で安全な薬物療法が行われるようになります。  
今後も安全で快適な医療を提供できるよう邁進したいと思います。)

# 平成17年 外来診療表

2005年7月1日現在

診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本	武田 院長代行	藤原	武田 院長代行	藤岡 (肝臓外来)
	2診	熊谷	熊谷	松本	平野	熊谷
	3診	松岡 (血液)	小畠	竹原	大橋	大橋
	4診	小畠				平野
	初診	武田 院長代行	平野	歳森	熊谷	
		(松岡)	(松岡)			横野(月1回) (腎疾患)
	専門外来	前島 (糖尿病)	梶谷 (循環器)			藤岡 (肝臓)
脳外科	1診	理事長				理事長
	2診	竹信	竹信	西堂	鳥取大	竹信
	3診	西堂	定作	東京大	竹信	定作
	専門外来		東京大	東京大		
	専門外来	竹原 (機能回復)		脳健診		脳健診
外科	1診	小橋	庄賀	小橋	庄賀	小橋
	2診	村上	木村	木村	木村	庄賀
	専門外来		神吉 (心臓血管)			
	1診	小坂	織田	小坂	織田	小坂
整形外科	専門外来			小坂 (小児整形)		
	1診	志田原	志田原	志田原	志田原	志田原
泌尿科	1診	志田原	志田原	志田原	志田原	志田原

## 地域医療連携室

- 外来・入院紹介 : TEL.0847-40-3656  
: FAX.0847-40-3657
- CT・MRI検査予約 : TEL.0847-51-8045

2003年4月より「地域医療連携室」として、  
より充実した活動に努めています。

担当 小畠敦嗣(内科医長) 小川知子(看護師主任)  
寺岡謙(企画経営部部長)  
藤井美香(地域医療連携・入退院管理室主任)  
西浦麻由、上手弘美(医療福祉相談室)

## 編集後記

空梅雨かと思えば一転して豪雨に見舞われ、なんとも天候不順の夏ですね。ただできえ休調を崩しやすい季節ですので、より体調管理には気をつけて頂きたいと考え、今号は「夏に勝つ」と題して特集を組みました。夏はて、熱中症・日焼け対策・ストレッチなど参考にしていただければ幸いです。また、病院としての新たな取り組みや、「看護の日」の様ななどを掲載しております。皆さまからのご意見ご感想をお待ちしております。

## 外来診療受付時間

- 平日: 午前8時30分~11時30分
- 土曜日: 午前8時30分~11時00分

## 専門外来

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ● 糖尿病            | (月) 午後2:00~4:00 (予約制)    |
| ● 肝臓病            | (金) 午前9:00~12:00 (予約制)   |
| ● 脳血管障害          | (火・水) 午後2:00~4:00 (予約制)  |
| ● 小児整形           | (水) 午後2:00~3:00          |
| ● 心臓血管外科         | (火) 午前9:00~12:00 (予約制)   |
| ● 循環器            | (火) 午後3:00~4:00 (予約制)    |
| ● 脳健診            | (水・金) (予約制)              |
| ● パーキンソン外来       | 月2回(金) 午後2:00~4:00 (予約制) |
| ● 頭痛外来(第2・第4)(土) | 午前9:00~11:00             |

## 寺岡記念病院 理念

1. 患者ニーズが第一優先
2. 患者の生命「生活」の質を高める医療を行う。
3. 安全で快適な医療に向かって、常に療養環境改善を図る。
4. 社会に開かれた医療を行う。
5. 地域医療における役割を分担し、有機的連携医療を行う。