

## みらい

Vol  
2

2004

もっと身近に東洋医学

すっきりしない風邪に  
よい処方があります

## 劉先生の健康料理

今月の食材 **大根**

最新医療

## 耳より情報

／糖尿病と遺伝  
／安全で苦痛のない内視鏡検査

健康散歩

## いきいき介護Q&amp;A

福祉現場からのレポート

## 動脈硬化 ドック開始

あなたの血管年齢を  
チェックしませんか？

TOPICS &amp; NEWS



## レモンバーム

- 和名 セイヨウヤマハッカ
- シソ科 多年草
- 原産地 ヨーロッパや地中海沿岸
- 利用部分 葉

貧しい農家でビールと食事を振る舞われた旅人が、重い肺病を患っている主人に教えます。「ビールの壺にレモンバームを3枚入れて毎日グラス1杯飲みなさい」。半信半疑で試したところ2週間ほどで元気になったとか。ユダヤに伝わる古いお話です。



医療法人社団

映寿会 **みらい病院**

ココロと体  
調子はいかが？

もっと身近に東洋医学

すっきりしない風邪によい処方があります



これから風邪ひきさんの多くなる季節です。治ったと思っただけでまたひき返したり…何だかすっきりしない時、漢方薬が効く場合があります。

症状が激しいときは  
現代医学で

症状によって効果の  
ある処方もいろいろ

「風邪に葛根湯」というのはよく  
いわれる言葉ですが、その通りで風  
邪の初期で症状が余りひどくない場合、  
葛根湯は非常によく効きます。桂枝  
加葛根湯、桂枝麻黄各半湯などもよ  
く使われます。ただし高熱や激しい咳、  
強い扁桃炎などの激しい症状では、  
抗生剤も含めた現代医学の治療を受  
けるべきで、無理に漢方に頼るべき  
ではありません。



葛かつ  
根こん

クズ (マメ科)

葛餅や葛饅頭でおなじみだが、根  
の外皮を取り乾燥させて薬用にも  
なる。発汗、解熱、消化管運動亢  
進作用などがあるとされる。

強い症状はとれても、何だかすつ  
きりせずに長びいていたり、新たに  
風邪をひき返したために数カ月にわ  
たつて治りきらない場合があります、  
このような時、現代医学ではあまり  
適切な薬がなく、漢方薬の柴胡剤が  
非常によく効きます。その他、頭痛・  
頭重がして気分がすぐれず食欲がな  
いような風邪に香蘇散。平熱なのに  
ただ寒気が強い場合の麻黄附子細辛  
湯。痰の出ない、から咳が続く場合  
の麦門冬湯。風邪が長引いて体力が  
低下し、食欲が落ちて倦怠感も強い  
時の補中益気湯など、現代医学の薬  
では十分対応しきれない場合に、効  
果をあげてくれるありがたい処方が  
たくさんありますので、漢方の専門  
の医師に一度相談してみられるとよ  
いと思います。

桂けい  
皮ひ



中国産桂 (クスノキ科)

白い可憐な花を咲かせるが、薬用  
にするのは樹皮。発汗、解熱、鎮  
痛、抗血栓、胃健などに効果があ  
るとされている。

柴さい  
胡こ



ミシマサイコ (セリ科)

根を薬用として用い、主成分のサイ  
コサポニン是有名。抗消化性潰  
瘍、抗炎症、抗アレルギー、ステ  
ロイド様の作用などが期待できる。

今年の冬は、漢方  
薬を適材適所で使  
って風邪をのりき  
りしましょう。



副院長  
(内科・リウマチ科)  
竹村 修

# 大根

## 劉先生の健康料理

冬には大根、夏にはしょうが。無病息災

冬は食欲が盛んになる季節でもあり、高カロリー食品や酒類の摂り過ぎで体内に熱がこもりやすくなり、食積（口臭・口渇・大便が臭い・胸焼け・嘔吐などの消化不良症状）が生じやすくなります。その場合は、体内の熱をとり消化を促進する旬の野菜・大根を食べると良いでしょう。中国のことわざには「冬には大根を食い、夏には生姜を食う、無病息災」とうたわれています。

### 和の食材のイメージですが

毎日の食卓になくってはならない野菜ですが、原産地は定かではありません。古代エジプトのピラミッド建設に携わった人々たちへの報酬に使われたと記述がありますから、人類が古くから食用にしていた野菜のひとつであることは間違いありません。

日本には中国から伝わり『古事記』



漢方アドバイザー 劉 園英

旬の食材の味や性質を活かした「食養生」で冬の病気を予防しましょう。

には清白すずしろという美しい呼び名で登場します。女性の白い腕にたとえられるので、現代とは大違い！もちろん品種改良が進んだ今とは、その姿も違っていったとは思いますが…。

### 大根は大地の消化剤

でんぷんの消化酵素「ジアスターゼ」を含み整腸作用があることは有名です。また葉には根にないビタミンAやEが含まれ、ビタミンCも豊富ですから、丸ごと1本おいしくいただきたいですね。

食積を防ぎ、冬におすすめ

### 大根ギョーザ（水餃子）



### 作り方

- ①ボールに小麦粉をふるいにかけて入れ、塩少々と水を加えて粘り気が出るまでよく練る。それをラップで包み、30分寝かす（餃子の皮のもと）。
- ②大根の皮を剥いてみじん切りにし、塩少々を振って水気をきる。ほかの野菜はみじん切りにする。
- ③豚肉に調味料Aを入れ、野菜を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④①を直径2センチの棒状に伸ばして1センチ幅に切る。麺棒で直径8センチの円形に伸ばし、③で作った中身を包む。
- ⑤④を6〜7分ゆでる。
- ⑥餃子の水気を切り、皿にのせる。

### 生薬・食材の効能

大根（味―甘・辛 性―涼）  
痰を取り咳をしずめ、利水効果もあります。消化不良、食積症などにも効果的。  
『食養生の知恵』より

### 材料（4人分）

- 大根300g 豚もも赤身ひき肉150g
- 生しいたけ2枚・にんじん30g
- 小麦粉（薄力粉と強力粉）各120g
- ねぎのみじん切り 20g
- しょうがのみじん切り5g
- A（しょうゆ／大さじ1・サラダ油／大さじ2・ごま油／大さじ1
- 塩／3g）
- タレ（しょうゆ／大さじ1・酢／大さじ2・ラー油大さじ1／2）

### 『食養生の知恵』

著者：劉園英  
発行：橋本確文堂  
価格：1200円



# 糖尿病と遺伝

## 飽食の時代、節約遺伝子が招く危険

副院長（内科） 毛利 郁朗



遺伝は除くことができない因子ですが、生活習慣は変えることができる因子です。

糖尿病、特に日本人に多い2型糖尿病は、遺伝的要因に過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子が重なったとき発症します。アメリカ人の平均発症率は6%ですが、ハワイ在住日系人では、19%と明らかに日系人の発症率が高いのです。また日本人では、両親が共に糖尿病の子は70%が糖尿病を発症し、片親が糖尿病の子は20%が発症するといわれています。

糖尿病になりやすい遺伝子は数十種類あり、多くは「節約遺伝子（節約遺伝子）」というものです。氷河期のような、食料の確保がいつできるかわからない時代には、エネルギー消費率を低下させ、余ったエネルギーを脂肪細胞に速やかに蓄積させる「まとめ食い」をできる個体が生存に有利でした。進化の過程で、一旦は有利に働いていた節約遺伝子が、飽食の現代では、

逆に人体にとって不利に働くことになりました。高率な節約遺伝子の存在のもとに、高脂肪食に代えられる欧米型の生活習慣の導入により、急速に糖尿病患者が増えています。節約遺伝子の解析は効果的な発症予防を可能にし、発症後ではその治療薬の選択を適切にすると期待されます。

# 安全で苦痛のない内視鏡検査

## 充実した診療の提供のために

診療部長（外科・肛門科） 渡辺 美智夫



早期発見、早期治療のため、ぜひ内視鏡検査を!!

私も、安全かつ最適な医療を受けていただくことが、最も大切であると考えており、内視鏡検査も例外ではありません。

当院では、お体の状態に見合う鎮静剤を使用し、検査中も心臓や呼吸の状態をモニターで観察しながら、検査を行っています。また内視鏡室をリニューアルし、検査の前後を通して、安らげる環境を提供できるように（音楽やリクライニングシートなど）配慮しています。お陰様で、比較的楽に検査ができたというお声をよくいただいております。

また機器の面でも、ハイビジョンモニターや拡大観察内視鏡（より正確な診断）、アルゴンプラズマ凝固装置（止血、早期がんの治療）、通常の半分の細さの胃カメラや

硬さを変えられる細い大腸内視鏡（苦痛が非常に少ない）、早期がんの治療に使用するさまざまな処置具など、トップレベルの診療が行えます。スタッフはこれら現状に甘んじることなく、日々の研鑽を積み、皆様方により充実した診療をご提供できるよう努力いたしております。

## 耳より情報

### 最新医療



# いきいき介護

## Q & A

### 福祉現場からのレポート

今回は在宅診療の大きな柱である訪問看護についてお話ししましょう。訪問看護とは、文字通り看護師が自宅に伺ってさまざまなケアを行うものです。

**Q1** 訪問看護ってどんなことをしてくれるの？

**A1** 患者様の状態によって行うことはさまざま。介護指導も行います。

体温・血圧の測定や床ずれができていないかなど全身状態をチェック、熱いタオルで体をふく、自宅のお風呂での入浴の手助け、場合によっては浣腸や排便で排便の管理などをします。患者様の必要に応じて、手足を動かす、歩行練習などのリハビリテーションや胃腸栄養や尿道カテーテル留置といった特別な治療の管理、傷の手当てなど行うことはさまざまです。主治医との連絡を密にとり、介護する方の負担を少しでも減らすような工夫をお教えするなど、介護指導も行います。

**Q2** 頻繁に来てもらえるのかしら？

**A2** サービス開始前に訪問回数を決めますが、体の状態によって臨機応変に対応します。

主治医の指示をもとにして、サービス開始の前にご本人、ご家族と医療相談員、在宅担当医、訪問看護師などで話し合い、患者様にとってどのような介護がどの程度必要か検討します。もちろんサービス開始後も訪問する回数はいつでも変更できます。食欲がない、熱があるなどいつもと違う状態の時は、臨時で訪問回数を増やしますし、末期がんの患者様や中心静脈栄養を受けておられる方の場合、毎日伺うこともありますよ。

**Q3** 費用はどれくらいかかるのですか？

**A3** 詳しい料金は、お気軽にお尋ねください。

医療保険の1割負担の方や介護保険でのご利用の方は1回550～830円程度になります。

週1回、入浴も含めて90分の訪問看護を行った場合の例

830円×4回+290円(緊急時訪問看護加算) = 3610円

在宅酸素療法など特別な医療を行っている方の場合、特別管理加算として250円が加わります。詳しい料金については、お気軽にお尋ねください。

### 患者様の支えになりたい

訪問するスタッフは皆、看護の一口として必要な技術を提供するだけでなく、在宅療養中の皆様の心の支えとなるよう努めております。

まずは当院相談員や担当ケアマネジャーにご相談ください。

太陽の里  
施設長  
横山 博子



# 動脈硬化ドック開始

あなたの血管年齢をチェックしませんか？

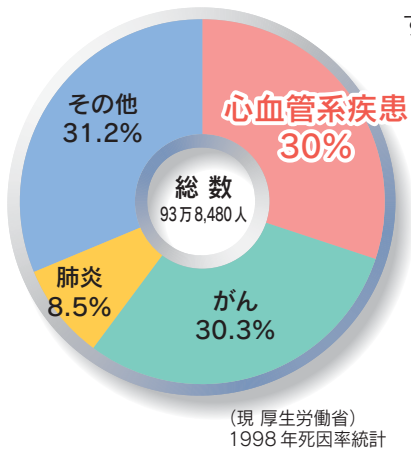


健診科長  
大道 敏久

## 動脈硬化とは

1位がん・2位心臓病・3位脳卒中。これは日本人の死因の順位で、この3つで死因の約6割を占めるため、3大疾患とよばれています。

そして脳卒中、心臓病のおおもととなるのが、「動脈硬化」なのです。2位と3位の2つの死因で1位のがんとほぼ同じくらいになることから、動脈硬化は隠れた死因No.1ともいえます。動脈硬化の恐いところは、何の自覚症状もないまま病状が確実に進行していくことです。特に肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病がそろっている場合は「死の四重奏」といわれ、心筋梗塞が普通の人の何倍も高い率で発症します。



## 検査方法は

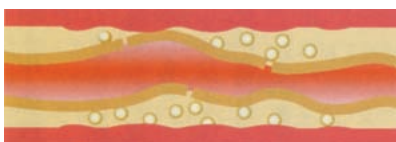
当院では動脈硬化の早期発見を目的として、血圧脈波検査装置による動脈硬化ドックを開始いたしました。この検査は、血管の硬さ(PWV)と血管の詰まり(AB)を測定して年齢に対する動脈硬化度を調べます。検査方法はとても簡単でかかる時間は約10分程度です。両手、両足首の4カ所の血圧を同時に測定するだけでなく、ほとんど痛みはありません。

病気になる前の健康管理が何よりも大切です。生活習慣を見直す上でも血管の健康診断をおすすめいたします。

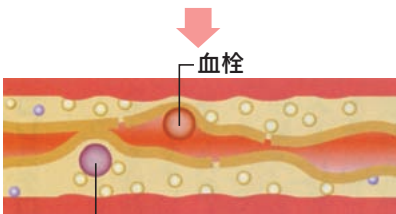


検査後に管理栄養士による栄養相談と、医師による結果説明を行います。

## 動脈硬化が進行すると



▲動脈硬化が進行した血管  
コレステロールが血管に付着して内壁が厚くなり、血管の通り道が狭くなる



▲血栓や粥腫ができ、血管がつまる



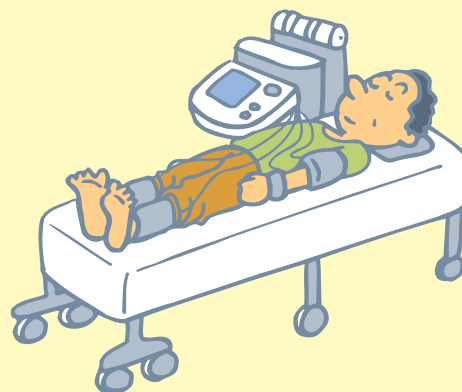
▲心臓病や脳卒中などが起こる

## こんなにカンタン! 動脈硬化検査

1 問診、身長・体重測定(約10分)  
**健診室**

2 検査(約10分)  
**生理機能室**

両手、両足首の血圧を測るだけなので検査は簡単。腕と膝下が出せる衣服であれば、準備時間を入れても10分ほどで終わります。



3 栄養相談  
**栄養指導室**

管理栄養士による栄養相談を行います。

4 わかりやすい検査結果  
**健診医師室**

検査は数値だけでなくわかりやすい図でも表示され、年齢に対する動脈硬化の進行度などがわかります。

# TOPICS & NEWS



忘れていたこと  
はありませんか？  
教室卒業生もまた教  
室に足を運んでく  
ださい！

栄養指導部科長  
西川 圭子

## 平成16年 糖尿病教室予定

第1回	平成16年1月10日(土)	午前11時～12時
第2回	平成16年2月14日(土)	午前11時～12時
第3回	平成16年3月13日(土)	午前11時～12時
第4回	平成16年4月10日(土)	午前11時～12時

※場所/当院外来 サロン「メイ・キッツ」  
病気や食事、薬、ケアなどわかりやすい内容です。

介護予防のた  
めに、外出する機  
会を積極的にもち  
ましょう。



社会福祉士  
新田 潮

◆ **お問い合わせ先**  
金沢お年寄り介護相談センター 映寿会  
TEL 267-8003

### ◆ 場所

金石西4丁目 金石町公民館1階にて

◆ **日時 (各回とも2時から3時)**

1月15日(木) 懐かしのビデオ上映

2月12日(木) 上手に気分転換

3月11日(木) ポケないための工夫

◆ **興味のある方は、お気軽にお立ち寄りください (参加無料)。**

◆ **高齢者の在宅生活について相談にのる一方、介護予防の観点から各種介護予防教室を開催しています。**

◆ **金沢お年寄り介護相談センターは、中学校下に1カ所の割合で設置されており、相談センター 映寿会は大野・金石地域を担当しています。**

## 介護予防教室のご案内

金沢お年寄り介護相談センターより

## 編集後記

### 医療人の義務と責任

法を順守し(Compliance)情報を開示し(Disclosure)治療計画(Critical pass)に関して責任ある説明を行い(Accountability)、患者さんの同意を得て(Informed Consent)初めてわれわれの仕事はスタートできます。どれ一つ欠けても正しい仕事とは言えません。

例えば先に閣議決定されたイラクへの自衛隊派遣はどうでしょうか。憲法を順守し国民に十分な情報を開示し、現地での行動計画について責任ある説明をし、国民の過半数の同意を得た正しい仕事であると果たして言えるでしょうか。

われわれ医療人は人の生命の尊厳を守る義務と責任、そして誇りをこれからも大切に仕事をしてまいります。

編集人



正面玄関が  
明るく生まれ  
変わりました

◀ サロン メイ・キッツの外には木のぬくもりが感じられる休憩スペースが。

## 理念

人が心身ともに健康で  
楽しく長生きできるよう  
手助けをする

## 基本方針

1. 医療を受けるすべての人々の生命・尊厳・人権を尊重する
2. 常に研鑽、向上に努め一人一人の個性を尊重した最善の治療を行う
3. 西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の実践に努力する
4. 社会的責任を自覚し、地域及び人の幸福のために奉仕、貢献する
5. 職員が誇りと生きがいを持てる職場とする

総合的な健康づくりをお手伝い

医療法人社団 映寿会みらい病院



院長 前田 敏男

## 診療科目

内科・外科・神経内科・リハビリテーション科・循環器科・放射線科・消化器科・肛門科・泌尿器科・呼吸器科・皮膚科・アレルギー科・リウマチ科・東洋医学診療科

## 病床数

150床（一般病床38、療養病床112）

## 診療時間

月～金 ■午前9時～午後5時  
（受付/午前8時50分～午後4時30分）  
土 ■午前9時～午後3時  
（受付/午前8時50分～午後2時30分）

金沢市鞍月東1丁目9番地  
TEL(076)237-8000 FAX(076)238-7624  
ホームページ <http://www8.ocn.ne.jp/~eijukai/>  
映寿会みらい病院の情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。

まごころを込めて応援します。1人ひとりの生き方を!

## 老人保健施設 太陽の里

事務長  
出井 弘行

明るくアットホームな雰囲気心がけ、  
○利用される方の想いを尊重して  
○1人ひとりの自立を支援して  
○地域社会への貢献をめざして  
介護が必要な利用者の皆様とご家族の「生き方」を「まごころを込めて」応援いたします。

## 入所定員

100名（ショートステイ3名、デイ・ケア18名を含む）

金沢市鞍月東1丁目17番地  
TEL(076)237-2821 FAX(076)237-2832

きめ細かくゆき届いたサービスを提供します

## 社会福祉法人 中央福祉会 特別養護老人ホーム 寿晃園

事務長  
細川 八朗

家庭的な雰囲気づくりをモットーに、日常生活（食事・排泄・入浴など）が困難な方々に対し介護を行っております。個人の尊厳を重視し、利用者の皆様にどれだけ満足していただけるか日々追究して、個別ケアの実践に取り組んでおります。

## 入所定員

50名、ショートステイ3名

金沢市鞍月東1丁目19番地  
TEL(076)237-8300 FAX(076)237-0318

ロビーの改修工事が終了しました。  
木肌のぬくもりと自然の光、そして潤いにあふれた  
新しいロビーで皆様をお迎えいたします。

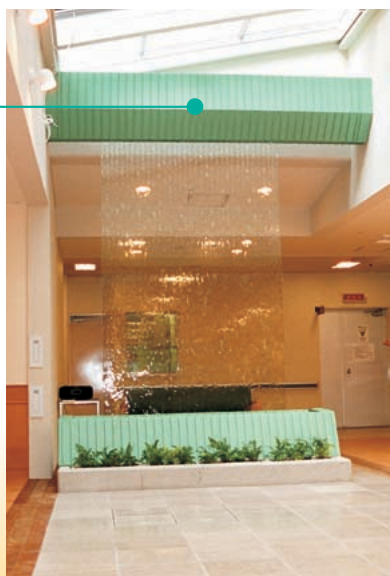
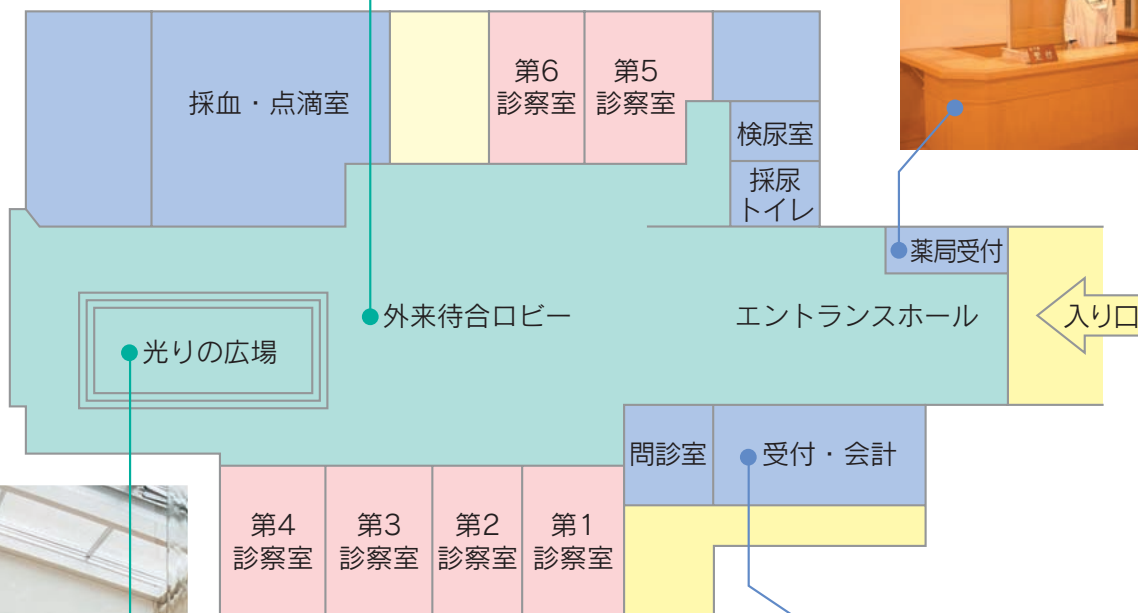


### 1階ホール

木肌のぬくもりと自然の光、そして潤いにあふれた  
新しいロビーで皆様をお迎えいたします。

### 薬局受付

親切なスタッフが心のこもった対  
応をします。



### 受付・会計

ホテルのフロントのようにゆったりと落ち着いた  
雰囲気。

### 光りの広場

天窓から差し込む明るい陽差しとガラスを  
伝う水の流れがやすらぎを感じさせます。