

みらい

Vol
3

2004

お腹の調子大丈夫？

内視鏡検査を受けましょう

もっと身近に東洋医学

胃腸に効く！漢方のススメ

劉先生の健康料理
今月の食材 セロリ

最新医療

耳より情報

／コーヒーは糖尿病の発生を抑える
／嗜好飲料について

「太陽の里」が生まれ変わります

介護予防教室のご案内

アンケートのご協力ありがとうございました

皆様のご意見についてお答えします

オレガノ

- 和 名 ハナハッカ
- シソ科
- 原 産 地 ヨーロッパ
- 利用部分 葉、花、若枝、茎

スパイシーな強い香りで消化促進、防腐、殺菌作用などがある。古くから修道院の庭で栽培され、土間にまいて踏み、その殺菌効果を生かすなど、生活空間の清浄にも利用されていた。トマトとも好合性でイタリア料理には欠かせない。



お腹の
調子

大丈夫？

内視鏡検査を受けましょう。



早期発見、早期治療のため、ぜひ内視鏡検査を受けましょう。
安全で苦痛のない内視鏡検査を目指しています。

内視鏡センターを開設しました。

癌を中心とした消化器疾患に対する幅広いニーズにお応えするために、平成十六年四月から、内視鏡センターを開設いたしました。当院では最新の内視鏡設備を整え、安全性、快適性においても充実がはかられ皆様に質の高い医療をご提供しています。

そして今回開設と同時にセンター長として、前金沢大学がん研究所腫瘍外科教授の磨伊正義先生をお迎えいたしました。磨伊先生は、長年にわたり消化器癌（特に胃癌）の診断、検診、治療、研究に従事され、多大な実績をつくられました。

スタッフは、磨伊センター長のほ



センター長 磨伊 正義

昭和38年、金沢大学医学部卒業
金沢大学名誉教授
(前金沢大学がん研究所腫瘍外科教授)
日本外科学会専門医・指導医
日本消化器病学会専門医・指導医

かに、消化器内視鏡認定専門医の毛利副院長、渡辺診療部長、認定内視鏡技師を含む専任看護師で構成され充実した診療を行うべく、皆一丸となり一層の努力をいたします。充実したスタッフと最新の設備を備え、皆様にさらにご満足いただける医療をご提供できるものと確信いたしております。

センターでの診療内容は、検診、精密検査、内視鏡治療はもちろんですが、手術などの癌の治療を含めた総合的な診療まで行うことを目指しています。また、癌以外の消化器疾患、胃瘻造設、消化管出血など急病への対応にも積極的に取り組んでまいります。

専門的な診療を行うということで、内視鏡センターという名称といたしました。皆様にはお気軽にご利用いただきたいと思います。今後ともよろしく願っています。

内視鏡は恐くない!! 気軽に受けましょう。



内視鏡をムリに飲みこもうとせず、医師の指示に従って軽い気持ちで飲みこみます。



胃をきれいにする薬を最初に飲みます。内視鏡を飲みやすくするために、ノドの奥を麻酔します。



検査の結果について専門の医師が分かり易くご説明いたします。短い時間で的確な診断が行えるのが内視鏡検査の優れた点です。

準備
10分

検査時間
10分

ココロと体
調子はいかが？

もつと身近に東洋医学

胃腸に効く！漢方のススメ



胃腸の調子はいかがですか？治ったと思ったらまた痛くなったり…
何だかすっきりしない時、漢方薬が効く場合があります。

胃腸の漢方は、非常に多いし、世

間でもポピュラーになっているよう
です。薬局で相談して購入した胃腸
薬を内服しているケースは日常茶飯
事です。その中には漢方薬も多く、
食べ過ぎ、飲みすぎに、〇〇漢方胃
腸薬はその代表でしょう。

日常の診療でも非常に役立つケース
が沢山あります。血液検査や内視鏡
検査等で、特に異常は指摘されない
が症状がなかなかとれないケースで
役立つ事が多いです。過敏性大腸症
候群、術後不定愁訴、神経性胃炎、



茴香

ウイキョウ (セリ科)

帯緑黄色～帯褐緑色の円筒形の果
実を薬用とする。健胃、駆風、去
痰などの作用があるとされ、安中
散などの構成生薬となる。



黄柏

キハダ (ミカン科)

薬用としては周皮を除いた樹皮を
用いるが、皮が厚く、黄味の強い
ものを重用する。健胃、整腸、下
痢止めとする。

胃腸虚弱等は良い適応であろうと考
えています。便秘は、単に便秘だけ
というより、肩こり、頭痛、腰痛な
ど他に強い不調のある人の方が治療
のうまみがでてきます。また、腸閉
塞、潰瘍性大腸炎といった疾患の補
助療法としても役に立つ場合が多い
ように思われます。胃潰瘍については、
最近では現代医学の薬が非常によく効
くので急性期は漢方の併用は必要と
されないのが普通です。痔疾の症状
軽減にも役に立つ場合が多いです。
胃腸疾患の漢方治療も適材適所なの
で期待をもたれたら一度ご相談下さい。

黄連



オウレン (キンポウゲ科)

根茎は多数の細根をつけ、黄色で、
なめると苦く、主根茎を薬用とす
る。苦味健胃薬等単味でも薬用と
する。

芍薬



シャクヤク (ボタン科)

根を薬用として用いる。鎮痛、鎮
痙、駆瘀血作用がある。薬用種と
しては一重の白花種を好んで栽培
する。

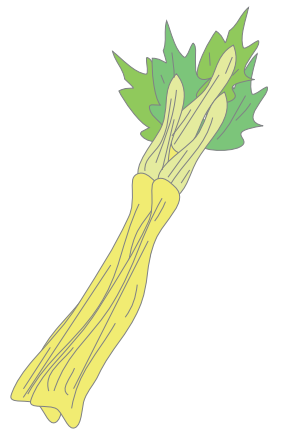
胃腸の調子を
整えて元気で
爽快な毎日を
送りましょう。



副院長
(内科・リウマチ科)

竹村 修

セロリ



劉先生の健康料理

セロリを食べて「肝」を養おう！

漢方では、春には肝が最も影響を受けやすいと考えられています。「肝」は気を伸びやかに全身に巡らせて、精神や情緒を安定させる働きがあります。

ます。中でもセロリは肝熱を鎮め、利尿作用があります。春によく現われるめまいや頭痛、目の充血にもよく、興奮を抑え、安眠・降圧効果もあります。食物繊維を含み、大腸がんの予防にもつながります。

春は「肝」に悪影響？

春の季節の特徴である気が昇り始めるのと同じように、肝の気が上昇し、気の巡りが停滞しやすくなります。「肝」はのびやかな状態が好きで、ストレスにはとても弱いです。したがって「肝」を健康に保つことが春の養生のポイントとなります。

「肝」を養うことが大切

「肝」を養うには、イライラした気持ちを抑える涼性の食材が適してい



旬の食材の味や性質を活かした「食養生」で春の病気を予防しましょう。

漢方アドバイザー
劉 園英

興奮を抑え・安眠・降圧効果。春季に。
セロリの包み春巻き(芹菜春巻)



材料(4人分)

- セロリ……………2本
- 鶏赤身ひき肉……………120g
- 干しシイタケ……………3枚
- 緑豆春雨……………25g
- ニンジン……………30g
- ネギ……………15g
- 春巻の皮……………8枚
- 塩……………小さじ1/3
- 片栗粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適量

作り方

- ①セロリは筋をとり、厚めの斜切りにする。干しシイタケは水でもどし、細切りに。ニンジンも細切りにする。緑豆春雨は3分間ゆでて適当な長さに切る。ネギはみじん切りにする。
- ②春巻の具：中華鍋に油大さじ2を熱し、ネギと鶏赤身ひき肉を入れて軽く炒め、①をさつと炒め、塩、こしよつ各少々、水で溶いた片栗粉で調味する。
- ③春巻の皮に具を横長に置き、端を水で湿して包む。
- ④揚げ油を170℃に熱して、春巻を入れ、中に火が通るまで両面を色よく揚げる。
- ⑤好みでそのまま、または酢じょうゆをつけて食べる。

生薬・食材の効能

セロリ(味―甘・苦 性―涼)
高血圧からくるめまいや頭痛などに効果的。また鎮静作用や安眠を誘う効果もある。
『食養生の知恵』より

食生活を通して健康を維持するヒントがいつぱいの本です。書店で販売しておりますので、ぜひお問い合わせください。

『食養生の知恵』

著者：劉園英
発行：橋本確文堂
価格：1200円



糖尿病とコーヒー

コーヒーは糖尿病の発生を抑える

副院長（内科） 毛利郁朗

「コーヒーは糖尿病の発生を抑える」という論文が相次いで報告されました。ハーバード大学の研究者らは、コーヒーを1日6杯以上飲む人は2型糖尿病になるリスクが、男性で半分に、女性で30%近く下がる」と発表し、またフィンランド国立公衆衛生研究所の調査結果では、1日10杯以上飲んだ場合は、糖尿病発症率が女性で79%、男性で55%減少し、3〜4杯でも女性で29%男性で27%減少していました。東京大学病院と朝日生命糖尿病研究所の共同調査では、コーヒーを良く飲む人ほど空腹時血糖値が低いという結果でした。



している人では少ししか上がりません。発症との関係もないとWHOは報告しています。しかしカフェインは交感神経を活性化するため、妊娠中の人は禁止です。また高齢者や心臓病の人、喫煙者、高血圧の人は控えましょう。リスクがない人では1日3杯程度が適量でしょう。

糖尿病と食事

嗜好飲料について

管理栄養士
（糖尿病療養指導士）

西川 圭子

嗜好飲料に「果糖・ブドウ糖液糖」という表示と「ブドウ糖・果糖液糖」という表示の2種類がありますが、前者は液糖のうち、果糖が少なくとも50%以上、後者はブドウ糖が少なくとも50%以上ということですが、低血糖で糖分を補給したい場合には、「ブドウ糖・果糖液糖」のほうが適していることとなります。果糖はブドウ糖に比べて甘味がさわやかなので、ジュース類は果糖が多くなっているようです。又、嗜好飲料の表示には色々なものがあるので、注意してください。表示は必ず確認することを習慣付けましょう。

耳より情報

最新医療



平成16年 糖尿病教室予定

第1回	平成16年5月8日(土)	午前11時~12時
第2回	平成16年6月12日(土)	午前11時~12時
第3回	平成16年7月10日(土)	午前11時~12時
第4回	平成16年8月14日(土)	午前11時~12時

※場所/当院外来 サロン「メイ・キッズ」

★糖尿病予備軍と言われた、家族に糖尿病の人がいるなど、現在治療を開始していない人もご参加ください。

表示	カロリー
なし・ゼロ・ノン	100ml当たり5kcal
低・軽・ひかえめ・カット・オフ	100ml当たり20kcal未満 但し、固形状は100g当たり40kcal以下

<カロリー控えめの嗜好飲料1本(500ml)>
100ml当たり18kcalの場合
18Kcal×5=90kcalになります。

★果物1個分のカロリーです。以外に多いのではないのでしょうか？本当にカロリー「0」のものもありますので、上手に利用してはいかがでしょうか。

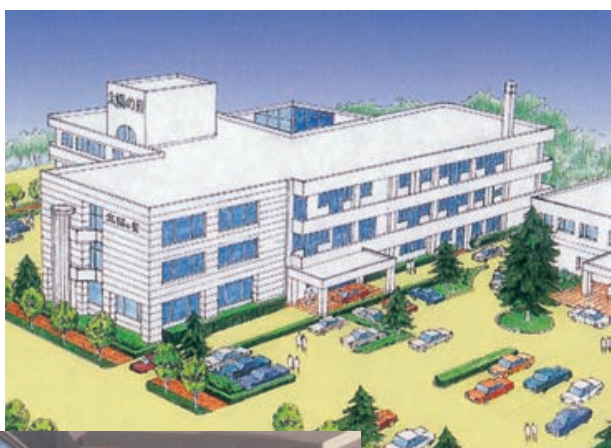
「太陽の里」が生まれ変わります。



映寿会みらい病院併設の老人保健施設「太陽の里」では平成十五年十二月より増改築工事を進めております。北側駐車場を利用した増築棟は、一階がリハビリ室、二階・三階が入所者用居室になります。新しいリハビリ室は167.5㎡(現在100㎡)と十分な広さがあり、太陽光をふんだんに取り入れた設計になっています。床暖房も備え、快適な環境でリハビリに取り組んでいただけます。居室は少しでも家庭的な環境を提供するため、障子戸を採用した和の雰囲気にしつらえてあります。

既設部分の改築工事では、通所リハビリテーション利用希望者の増加に対応するためのゆったりとしたスペースを確保し、また車椅子使用者の増加に対応できるように、身障者用トイレを増やします。

五月末には増築棟が完成いたします。最新のリハビリ機器の導入も予定しており、いままで以上にリハビリを強化して、老人保健施設の役割である『在宅復帰支援』と『在宅生活のサポート』に力を注ぎたいと思っております。



完成予想図



完成後はいつでも見学できます。どうぞお気軽にお越し下さい。



太陽の里
施設長
横山 博子

金沢お年寄り 介護相談センターより 介護予防教室のご案内

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。

高齢者の在宅生活について相談の一方、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。

興味のある方は、お気軽にお立ち寄りください(参加無料)。

◆日時(各回とも午後2時から3時)

6月16日(水) 健康シリーズ①

7月21日(水) 健康シリーズ②

8月18日(水) ボケないための工夫

9月15日(水) 健康づくり

4回シリーズにて開催予定

◆場所

曙会館(金石北3丁目)

◆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 2371-8006

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
藤川 文恵

- 1. 医療を受ける人々の権利の尊重**
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. 質の高い医療の普及**
西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の普及に努力する
- 3. 最善の治療へのたゆまぬ努力**
常に医療の研鑽、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
- 4. 地域医療、福祉との連携**
生活習慣病および高齢者医療に重点を置き、地域の医療福祉機関と連携する
- 5. 地域社会への貢献**
社会的責任を自覚し、地域とそこに暮らす人々の幸福のために貢献する
- 6. 教育と研修の充実**
医療に関する教育・研修を充実させ、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・内視鏡センター・健診科

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



介護福祉士
勝木 ひかる

明るくアットホームな雰囲気を心がけ、
○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



社会福祉士
谷内 政広

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