

五輪の肝、五臓の肝

和漢診療科 植田 圭吾

ロンドンオリンピックが終って少し経ちましたが、選手の皆さんの活躍に胸を熱く、寝不足で眼を赤くする2週間でした。

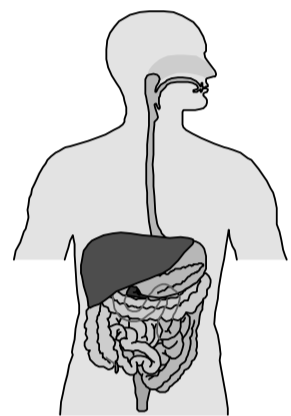


御存じの通り、女子サッカーでは、「なでしこジャパン」が銀メダル獲得の快挙を成し遂げました。金メダルに輝く彼女たちの姿は今後の楽しみに取っておくこととして、最後まであきらめない戦いぶりや表彰式での笑顔は、清々しい余韻を残してくれました。国内はもちろん世界中から視線を集めていたので、その重圧は並大抵のものではなかったでしょう。女子サッカーに限らず、大舞台で戦う選手は大きな重圧の中、最高の能力を発揮しなければなりません。よほど「肝」がすわっていないとできないこと

でしょう。「肝」といえば、漢方の世界では人間を形作る五つの臓器のひとつ(この場合「かん」と読みます)。現代医学の肝臓とは少し異なり、精神活動を安定させる働きをしており、「肝」の働きが崩れると、すぐ怒る、精神的に不安定、頭痛、著しい疲労感、食欲不振など様々な症状を生じると考え

られています。原因は日常の怒りの積み重ねやイライラ、アルコールの過剰摂取などです。すぐに怒りだしたり、気持ちが不安定になったりと、肝がすわらない状態になるのです。多くの場合日常的に緊張状態が続くため、精神的にも肉体的にも消耗していき、疲労につながると考えることができます。

このような「肝」の異常を防いだり治したりするには、緩和、つまりリラックスが重要ではないかと考えています。なでしこジャパンの選手を始め、一流のスポーツ選手は緊張と緩和のバランスを取ることに長けているのではないかと感じます。好きな音楽を聴いたり、時に競技とは全く関係ないことをしたりと、その方法は様々でしょう。ひよっとすると焼き肉屋でレバーを食べているのかも。冗談はさておき、彼らは緊張と緩和をうまく使いわけて、重圧に打ち克つことができる「肝」を手に入れているのではないのでしょうか。とかく緊張を強いられる現代社会では、この「肝」の働きを崩して体調を悪化させる方が少なくありません。日常的には、リラックスできる方法や時間を自身で設けることが予防や改善のために大切だと思います。楽しいことをするのもよいでしょう。もちろん「肝」の働きを調節してくれる漢方薬はありますので、気になる方は御相談下さい。



栄養科通信

秋の味覚～サンマの魅力に迫る～

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋です。「秋」が旬の食材と言ったら皆さんは何を思い浮かべますか。たくさん思い浮かんできそうですが、今回はサンマについてのお話です。

- サンマのあれこれ
サンマは漢字で「秋刀魚」と書き、太平洋でよく捕れる魚です。季節によって脂質含量は異なりますが、秋に三陸海岸を南下する「下りサンマ」は産卵のため脂がのっています。そのため、9月頃からはおいしいサンマが食べられます。
●サンマは栄養の宝庫
★EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む
EPAは魚の脂肪分(脂質)に含まれており、血液をサラサラにするはたらきがあります。そのため、脳血栓や心筋梗塞などの血管が詰まってしまう病気の予防に効果的です。
DHAはEPAとともに魚の脂肪に含まれる成分です。EPAと同様、血栓をできにくくする働きがあるのに加え、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らす作用もあります。また、脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果もあります。
★カルシウム、ビタミンD、ビタミンB2が豊富
カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素で、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する栄養素です。また、ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
★良質なたんぱく質
サンマに限らず、大部分の魚のたんぱく質は肉類に劣らない良質なたんぱく質です。良質なたんぱく質を摂ることは健康な体を作る上でとても重要です。
●おいしいサンマを見分けるポイント～これぞあなたにサンマ選びの達人に～
①頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある
②黒目の周りに濁りがなく、透明で澄んでいる
③尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つ
④体表に光沢がある



今回は「秋」が旬の食材としてサンマを取り上げましたが、一般に旬の食材は安価で、美味しいだけでなく、栄養価も高いです。ぜひ旬の食材をとり入れた食事で季節を感じてみてはいかがでしょうか。
管理栄養士 櫻庭 優

Challenges 25 9月号
Seirei Sakura Tsushin Sept. 5. 2012 vol. 98
発行/佐藤 慎一
聖隷 桜庭 優
お茶会・琴演奏会のお知らせ
聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
ロビーコンサートのお知らせ
各科外来担当および診療内容
持ち歩いていますか?お薬手帳



- お茶会・琴演奏会のお知らせ
●聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
●ロビーコンサートのお知らせ
●各科外来担当および診療内容
●持ち歩いていますか?お薬手帳
●栄養科通信「秋の味覚～サンマの魅力に迫る～」

聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

お茶会・琴演奏会のお知らせ
毎年好評いただいております、お茶会・琴演奏会を今年も下記日程で開催いたします。
日時: 10月3日(水) 14:00~16:00
場所: 1階ロビー
協力: 佐倉城下町裏千家茶道会

聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
【口腔ケアウエットのご紹介】
寝たきり高齢者の方などの口腔ケアは、口腔清掃だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。そこで、水を使わずでも簡単に口口の汚れをふき取る、口腔ケアウエットをご紹介します。
■製品の特長
☆水を使わないで拭き取るだけ
お口にやさしいやわらかシートです。ふき取ることで清潔にし、口臭を予防します。
☆ミントの香りで爽やか
緑茶エキスとキシリトール配合です。
☆シートが乾きにくい
取りだし口にロゴムがついています。
聖隷コミュニケーションセンター(院内1階、介護用品店)にて630円で販売中です。是非、お立ち寄りください。



各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
●月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
●受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
●診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111
●予約受付・変更〈直通〉043-486-1155
●夜間受付……………〈代表〉043-486-1151
●ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

Table with columns for medical departments (Internal, Surgery, etc.) and days of the week (Mon-Fri). Lists attending physicians and appointment types.

Table with columns for medical departments (Respiratory, Mental, etc.) and days of the week (Mon-Fri). Lists attending physicians and appointment types.

Table with columns for medical departments (Plastic, Orthopedic, etc.) and days of the week (Mon-Fri). Lists attending physicians and appointment types.

持ち歩いていますか?お薬手帳

健診センター保健師 竹下 美貴代
皆さんは自分が服用している薬の名前や、どのような作用があるか、しっかり把握していますか?
健康診断を受ける際、服用しているお薬の情報はとても重要なものです。身体に影響なく安全に検査をするために、服用している薬によっては特別な注意を払ったり、または検査が実施できない場合があります。健康診断を受診の際には、お薬手帳を持参する等、薬の名前が言えるようにしておきましょう。また、食事制限が必要な検査がある場合は、どのタイミングで薬を服用するか、必ず主治医または健診機関に確認しましょう。
自分のお薬をしっかりと管理するには・・・
○お薬手帳を活用しましょう
お薬手帳はかかりつけ薬局でもらうことができます。薬剤師さんに薬の種類や飲み方、注意点などを記入してもらい、常にバックなどに入れて持ち歩くようにしましょう。万が一事故にあった場合などにも、治療に役立つ重要な情報になります。
○かかりつけ薬局をもちましょ

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催致します。
当日は、高知尾 純さんによるピアノの素敵な音楽をお届けします。
お時間のある方はぜひご鑑賞ください。
●日時: 10月13日(土) 14時~
●場所: 1階ロビー
【当院ロビーコンサート】
当院のロビーコンサートについてご紹介させていただきます。
当院では、2ヶ月に1回(偶数月 土曜日)ロビーコンサートを開催しています。場所は当院の1階ロビーで行っています。開催時間は1時間、入場は無料ですし、どなたでも参加ができます。(ホームページや院内の掲示板にてお知らせをさせていただきます)
毎回様々なアーティストに出演していただいております。フルーツ、ピアノはもちろんのことアコーディオンや合唱などのグループにもご参加していただいています。
8月25日に開催されたコンサートは、佐倉アコーディオンサークル「風車」さんにご出演いただきました。アコーディオンの素敵な音色が会場に響いていました。
また、会場の皆様と一緒に歌う企画があり、大いに盛り上がりました。皆様もぜひご参加ください。
8月開催のロビーコンサートにご出演の佐倉アコーディオンサークル「風車」さん



参考文献: NHKさよなら健康 生活習慣病の薬