

医者が違えば出す処方も違う



和漢診療科 小川 真生

漢方医と漢方薬の相性について話します。同じ主訴の同じ患者さまを診ても、医者が違うと、処方されるくすりも違う。これはけっして不思議なことではありません。患者さまの診察から浮かび上がる問題点の重みづけは診る医者ごとに違います。また、主訴そのものを治すべきか、その背後に隠れたより深い問題を解決するかで分かれることもあります。患者さまの主訴の軽減、つらさからなるべく早く開放される、という見地に立てば、漢方処方は、初診からドンピシャっというのが理想であることは間違いません。しかし、患者さまの問題を根本的に解決するには、体の土台（冷えや胃腸機能の低下）を持ち上げるところから始めたほうがよく、例えば患者さまの主訴が月経困難でも、まずは真武湯や六君子湯などの体をしっかりとさせる処方から開始することがしばしばあります。しかも、驚くことに、そうした体の土台作りの処方だけで、患者さまのつらさが解決してしまうこともあります。漢方を使って驚くとともに、「治る」ということの深い意味、「患者さまの治る力」の大切さを感じる瞬間のひとつです。漢方医と漢方薬の相性について話す予定でしたが、脱線してしまいました。でも残り字数が少ないので、この話題については次の機会に話すことになりました。



心と体のリラックス 自律訓練法

健診センター看護師 平野 慎子

新生活の始まる4月は、知らないうちに頑張りすぎて、疲れやストレスをためこんでしまいがちです。

ストレス状態がひどくなると、食欲不振・不眠・頭重・動悸・便秘・下痢など様々な症状ができます。

皆さんは、自律訓練法をご存知ですか？

自律訓練法は、自律神経のバランスを回復させる治療法の一つで体調を整えることに役立ちます。

★自律訓練法の効果

1. 疲労の回復
2. イライラせず穏やかな気持ちでいられる。
3. 集中力がつき、仕事や勉強の能率があがるなど。

色々な方法がありますが、今回は、簡単にご紹介します。

☆姿勢(右図のような姿勢をとります)



寝た姿勢でも座った姿勢でも出来ます。はじめは、静かで落ち着ける場所で行いましょう。慣れてくれれば、電車やバスの中でも出来るようになります。

時間 1回：5～7分 1日：3回

- ①起床時
 - ②昼休憩
 - ③寝る前
- など楽な気持ちで継続し、身につけていきましょう。

☆自律訓練法の実際

1. まず練習姿勢をとったあと、目を閉じてゆっくり深呼吸をくりかえします。

2. 約1～2分間、心の中で「気持ちが落ち置いている」「右腕が重たい」と繰り返しながら腕に気持ちを向けてみましょう。

3. その後消去動作を行います。
4. 左腕についても、2.3.を同様におこないます。
5. 両脚についても、2.3.を同様におこないます。

自律訓練法は、必ずしも、すぐに効果が現れるものではありません。

まずは3ヵ月、効果を実感してみてください。

参考文献：聖闘エヌスブック

栄養科通信

旬の食材～春キャベツ～

一年中出回っているキャベツですが、品種と栽培法、産地などによって「春キャベツ」、「夏秋キャベツ」（高原キャベツ）、「冬キャベツ」に大きく分けられます。春キャベツは、3月中旬から5月まで、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。

春キャベツの注目したい栄養素は、語源にもなっているビタミンU（別名：キャバジン）です。ビタミンUはキャベツから発見された栄養素で、抗潰瘍ビタミンとも呼ばれ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍で傷ついた粘膜を修復し、潰瘍を治す効果があります。ビタミンUは熱に弱いので、やわらかい春キャベツは生で食べるのがおすすめです。

揚げ物の付け合わせにはキャベツの千切りがつきのものですが、これは栄養面でももってこいの組み合わせです。キャベツに豊富に含まれる食物繊維が脂肪の吸収を抑え、ビタミンUが腸脹を優しく守ってくれます。

その他にも、外葉の緑色の濃い部分にはカロテン、疲労回復・美容効果に役立つビタミンB1,B2,C、吸収されやすいカルシウムなど、健康に役立つビタミン、ミネラルが多く含まれています。

今が旬の春キャベツをぜひ食卓に取り入れてみてください！

春キャベツのホットサラダ レシピ(4人前)

材料

春キャベツ…1/2玉	<A>
人参…1/2本	酢…大さじ2
黄色ピーマン…1個	サラダ油…大さじ2
ロースハム…8枚	粒マスタード…大さじ1
	砂糖…小さじ1

作り方

- ①ロースハムは8等分、キャベツ、ピーマンは一口大、人参は薄くいちらしにします。
- ②耐熱容器にカットした野菜を入れ、ふんわりラップをしてレンジで約3分加熱します。
- ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ④②にハムとドレッシングを加え、混ぜ合わせます。

(栄養成分) 1人分

- エネルギー: 129Kcal ○たんぱく質: 5.4g ○脂質: 7.8g
- 炭水化物: 10.1g ○塩分: 0.6g

管理栄養士 鈴木 美香

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

聖隸

4月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Apr.10.2010 vol.69

発行者: 南 昌平

かねてより工事を進めてまいりました新病棟が竣工の運びとなりました。
1階にリハビリーション訓練室と放射線治療室、2階に手術室という構成となっております。既存部分が手狭となつたために移転・拡張したものです。スタッフも増員することができ、今まで以上に多くの患者さまを受け入れられると考えています。また、放射線治療は、手術、抜歯などを組み合わせる化学療法と並び、がん治療法の手段の一つです。今日では、手術・化学療法との併用療法が標準的な選択肢となっており、米国ではがん患者の約50%がその治療経過中放射線治療を受けていると推定されています。当院での放射線治療室開設は、佐倉市内はもとより、印旛南部地域では初の設備となります。導入する装置につきましても、最新の放射線治療が可能となる国内でも1台目のものとなりますので、対象となる患者さまにとっては、より治療の選択肢が増すものと考えています。

今後の予定ですが、リハビリーション訓練室が4月19日、手術室が5月6日から供用開始となるほか、放射線治療室については安全性などの確認と手続きを経て、6月開始を目標として準備を進めております。

まだまだ、整備途中の病院のことですが、ご利用いただく皆様の視点に立てば、ソフト・ハード面で不充分な点が多くあるかと思いますが、今までの結果・成果・反省を踏まえ、前進していくたいと思います。どうぞ、様々な意見・ご要望をお聞かせ頂きまますようお願い申し上げます。

新年度を迎えた

病院長 南 昌平

新年度がスタートしました。当院も開院して7年目を迎え、6年間の実績を振り返りつつ、患者様・ご家族・地域の皆様に、さらに質の高い医療が提供できよう職員一丸となって邁進していかないと存じます。

さて、一昨年10月より着手いたしました当院の第2期工事も、この3月をもちまして無事竣工の運びとなりました。皆さまのご協力・感謝申し上げます。

今回、竣工いたしました「手術棟」（2階建3000m²）は、1階にリハビリテーション訓練室と放射線治療室、2階に手術室という構成となっています。リハビリテーション訓練室および手術室につきましては、既存部分が手狭となつたために移転・拡張したものです。スタッフも増員することができ、今まで以上に多くの患者さまを受け入れられると考えています。また、放射線治療は、手術、抜歯などを組み合わせる化学療法と並び、がん治療法の手段の一つです。今日では、手術・化学療法との併用療法が標準的な選択肢となっており、米国ではがん患者の約50%がその治療経過中放射線治療を受けていると推定されています。当院での放射線治療室開設は、佐倉市内はもとより、印旛南部地域では初の設備となります。導入する装置につきましても、最新の放射線治療が可能となる国内でも1台目のものとなりますので、対象となる患者さまにとっては、より治療の選択肢が増すものと考えています。

今後の予定ですが、リハビリーション訓練室が4月19日、手術室が5月6日から供用開始となるほか、放射線治療室については安全性などの確認と手続きを経て、6月開始を目標として準備を進めております。

まだまだ、整備途中の病院のことですが、ご利用いただく皆様の視点に立てば、ソフト・ハード面で不充分な点が多くあるかと思いますが、今までの結果・成果・反省を踏まえ、前進していくたいと思います。どうぞ、様々な意見・ご要望をお聞かせ頂きまますようお願い申し上げます。

●●「ダイエット委員会」やってます!!

当院では、2008年8月から「ダイエット委員会」を発足させ、さまざまなムードの削減に取り組んでいます。

質の高い医療を提供するには、病院の健全な運営が欠かせません。そのため、余分なコストを効率的に「ダイエット」する目的で立ち上げられたのが、ダイエット委員会です。なお、この委員会は経費節減だけでなく、環境対策でも重要な役割を担っています。

当院は政府の地球温暖化防止プロジェクト「チームマイナス6%」に参加しているので、CO₂排出削減への取り組みも欠かせません。ダイエット委員会の5つのワーキンググループ(WG)のうち「高热水費関連WG」が中心となって、「クールビズ」や「ウォームビズ」の推進、電源の「これまでOFF」などを訴えて、CO₂排出の「ダイエット」を行っています。

全職員の意識改革を促して、今日も「ダイエット」に取り組んでいます。

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。詳しく述べたる場合は、各科の担当医がお答えいたします。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■診療に関するお問い合わせへ直通）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/

■総合内科

	月	火	水	木	金	土
初診	平山／若林	野崎	櫻庭	若林	栗原	西村
再診	森本	小川(患)	川瀬	田中(宏)	神田	交替制

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■腎臓内科

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木／藤井	藤井	田中(宏)	鈴木	—

月: 8:00～17:00（土は12:00まで）

●夜間受付………代表）043-486-1151

■消化器内科

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	住吉	佐藤	齋藤	—

月: 8:00～17:00（土は12:00まで）

■内分泌代謝科

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木	石川	佐々木	藤原

月: 8:00～17:00（土は12:00まで）

■循環器科

	月	火	水	木	金	土
再診	午前 横山	神田	長谷川(玲)	濱	横山	横山
	午後	—	川瀬	—	横山	—
ベースメーカー外来	—	—	—	—	横山	—

月: 8:00～17:00（土は12:00まで）

■不整脈外来

	月	火	水	木	金	土
不整脈外来	—</td					