

感染予防について

感染対策委員会 高木 龍彦

新型のインフルエンザが世間を騒がしていますが、皆さんは細菌やウイルスから身を守るためにどのような対策をしていますか？もう既にぞんじとは思いますが、もう一度確認しておきましょう。

1. まずは手洗い。

基本中の基本ですね。食事前やトイレの後、帰宅時など石鹸を使用し、流水で洗い流す。その際、爪や指の間、手首も洗いましょう。そして手指を乾かすこと。ハンドケアも忘れず。手荒れは手洗いの効果を低下させます！さらに手指消毒用アルコールでの手洗いも効果的です。

2. 次にうがい。

帰宅時や人混みの中から出た後などはうがいをしましょう。うがい薬がなくても水道水で構いません。水を口の中に含み「クチュクチュ」と口の中を洗います。次に上を向いて「オオオ…」と声を出してノドを洗います。声が振るくらい行うのが目安です。そして吐き出します。これを数回繰り返します。

3. 最後にマスク。(咳エチケット)

咳やくしゃみをしている時にはマスクをつけましょう。医療用のマスクが望ましいですが、普通のマスクでも効果はあります。また咳やくしゃみの際はティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむけます(2m位)。使用したティッシュペーパーは速やかにゴミ箱に捨て、手洗いをしましょう。さらに人混みの中に入る時は、マスクをつけて予防することも大切です。

他にも、食事や睡眠をしっかりとり体力をつけることや積極的にワクチン接種をすることなどがあります。予防をしっかりとし、感染症から身を守りましょう。

「臓器移植法」の改正案について

我が国では1997年に「臓器移植法」が施行され、これまでに80例あまりの臓器提供がなされていますが、年間7,000例あまりの臓器提供があるアメリカをはじめとする欧米諸国の実績には及びません。国内の臓器移植の大半は、当院でもおこなっている「生体移植」へ依存しているのが現状です。

しかし、昨年より国際移植学会やWHOが、「自国外での臓器移植の自粛」を求める方針を打ち出したため、国内での臓器提供を推進するために活発な法律改正の議論がされています。

現行の臓器移植法と改正案

	脳死の概念	提供可能年齢	提供条件
現行法	臓器提供時のみ「人の死」	15歳以上	・本人の生前の意思表示 ・家族の同意
A案	脳死は一律に「人の死」	0歳から	本人の生前拒否がなければ家族の同意
B案	現行法と同じ	12歳以上	現行法と同じ
C案	現行法より定義を厳格化	現行法と同じ	現行法と同じ
D案	現行法と同じ	0歳から	現行法と同じ + 15歳未満は別に審査

そもそも「臓器移植法」については「施行後3年をめぐりに見直す」ことが付則されており、ようやく本格的な議論に発展したというわけですね。

栄養科通信

マグロの栄養

日本人に好まれる魚として有名なマグロの赤身にはタンパク質が豊富で、栄養素が集中しています。さらにマグロの血合い部分にはコレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮することで話題のタウリンが含まれています。ビタミンEは、血行をよくする作用があり、美肌・肩こり・腰痛に効果があります。また貧血が多く含まれ、動脈硬化を防ぐEPA(エイコサペンタエン酸)やビタミンA・D・Eが赤身よりも多く含まれています。またマグロは、脳の機能を高め、学習・記憶能力の向上や認知症予防にもなるDHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量が魚の中でもトップです。これらEPAやDHAなどの脂肪酸は、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病(成人病)の予防効果があると言われてしています。

まぐろのシャキシャキつくね レシピ(2人前)

【つくね】
まぐろ…170g ごぼう…30g 長ネギ…30g
卵…1個 塩…少々 大葉…2枚 油…5cc

【タレ】
めんつゆ…30cc 水…120cc
砂糖…小さじ1 みりん…適量
ごま…少々 白髪ねぎ…少々

＜作り方＞
① まぐろを包丁でたく。大葉は粗みじん切り
② ごぼう、長ネギはみじん切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
③ ボウルに①と②、卵、塩を入れよく練り合わせる。
④ フライパンに油をひき、成形した③を両面焼き色がつくまで焼く。
⑤ ④にタレの調味料を入れつくねと共に煮詰めていく。
⑥ お皿に盛り付け胡麻と白髪ねぎを添える。

＜栄養成分＞1人分
●エネルギー:232kcal ●たんぱく質:25.9g ●脂質:8.2g ●塩分:1.2g

管理栄養士 今井 祐介

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jun. 10. 2009
発行者/ 南 昌平

6月号

vol. 59



当院は地球温暖化防止推進のため「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」に参加します。
6月21日(日)と7月7日(火)の夜8時～10時まで屋上看板や外灯などをライトダウンします。

- ふれあい看護体験・聖隷看護フェアを行いました/ロビーコンサートのお知らせ
- 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 「心身一如」の漢方治療 ● 感染予防について ● 「臓器移植法」の改正について
- 各科外来担当および診療内容 ● お茶カフェ ● 栄養科通信「マグロの栄養」

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/

ふれあい看護体験・聖隷看護フェアを行いました

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの生誕にちなみ、5月12日を「看護の日」と定めています。当院では5月16日(土)に「ふれあい看護体験」と「聖隷看護フェア」の2つのイベントを開催いたしました。「ふれあい看護体験」では、看護師とともに看護体験と病棟見学を行い、「看護フェア」では血圧・血流・骨密度等の測定や健康相談・お薬の相談を行いました。



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いたします。当日は「マドリノ・チェリー」の皆様によるマンドリンの演奏と、ピアノ ソロ演奏をお届けいたします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。
●日時: 6月13日(土) 14時～ ●場所: 階ロビー

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【Wii-4スプーン&フォークのご紹介】
握る力が弱い方でも、手になじむU字型のグリップで軽く持ちやすく、らくにすくうことができます。

◆製品の特長

- ◆グリップはお湯で変形可能
形状記憶ポリマー使用なので思いのままグリップの形を変えることができます。
- ◆軽い
素材はチタンで、口に入れるヘッドは浅く小さめになっています。

聖隷コミュニティケアセンターにてのWii-4スプーン、フォーク各3,150円にて販売中です。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**
月～金9:00～17:00 (土は12:00まで)
- 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	松澤 若林	上田 小川(患)	住吉 櫻庭	若林 田中(患)	野村 野村(患)	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 藤井	藤井	田中(患) 紹介患者様のみ	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤	佐藤 齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 岡部	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川 野村	—
初診・再診	午前 午後	横山 横山	市本 長谷川	鳴海 —	— 横山	—
ペーサーカテ外来	月	火	水	木	金	土
不整脈外来【午後】	—	—	—	—	横山	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	磯瀬 小川(患)	小林(誠) —	—	— 小川(患)	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	小林(健)	—	—
メンタルヘルズ科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	中里	谷淵	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原 【午後】	—	—	—	小川
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	—	—	川島	関谷雄	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 森
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—
その他	乳癌診療 予約制	—	予約診療 予約制	—	予約診療 予約制	—
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池 柏原	川島 廣橋	大島 武内	田中 有田 柏原	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	—	—	田代	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	松澤	眞崎	櫻庭	眞崎	眞崎 【10:00まで】	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	古志	茂手木	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南/赤澤	永原	南	永原	—	—
再診	茂手木	根本 小谷	赤澤	茂手木 古志	根本 小谷 古志	—
股関節外来	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷/藤	—	—	—
脊椎骨髄(せぼねセンター) 【午後】	茂手木	—	—	—	古志	—
透新脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 第2・第4水曜【午後】	—	—	吉村	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	—	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
嚙下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	紹介患者様 のみ	神谷	紹介患者様 のみ	五十嵐	紹介患者様 のみ	—
再診	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 完全 予約制	渡辺	渡辺	高橋	渡辺 高橋	—
受付 10:30まで	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老	—	—	木村	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【午後】	—	黒崎/山崎 交替制	—	—	久満	—

お茶カテキン

健診センター 管理栄養士 西原 律子

和食が体にいいと言われるのは、食事と一緒にお茶を飲むという昔ながらの習慣も一因。それを裏付けるように、近年、科学的に解明されるお茶パワーは、動脈硬化やがん予防から血圧上昇抑制、歯周病予防まで多岐に及びます。

また最近注目を浴びているのは、お茶のダイエット効果です。茶葉の成分が働いて体脂肪を減らす作用があり、「**ダイエット効果を得るには、茶葉をたっぷり使った、カテキンを多く含む濃いお茶が決め手**」と言われるほどです。

カテキンは茶葉の1～2割を占める渋みのもと。カテキン量が多い「濃いお茶」こそダイエット効果が高いのです。

肝臓やダイエットに効く3つのカテキン効果

- 肝臓にたまった脂肪を分解
- 糖の吸収を抑える
- 脂肪の吸収を抑える



肝臓に働きかけてダイエット効果を期待するには、最低でも1日500mg以上できれば1000mgのカテキンを摂りたいところです。

また、茶葉に含まれるカテキンは、80℃以上の高温の湯で溶け出します。☆熱いお湯でいれた濃いお茶を朝ご飯と一緒にのもう！☆多めの茶葉に、沸騰したての熱いお湯を注いで、食事と一緒に1～2杯。カフェインも多朝の目覚めにピッタリです。

煎茶5g + 湯95℃ → 1分置くと → カテキン 100cc 300～400mg

お茶にはカフェインも多く含まれ、胃に刺激が強いので、食事と一緒に飲むようにするとよいです。昼食用にもMyカテキン茶をいれて水筒で持ち歩きましょう！

Seirei Sakura Tsushin Jun. 10. 2009 vol.59

「心身一如」の漢方治療



和漢診療科 笠原 裕司

大分暑くなり、梅雨入り真近の季節となりましたが、いかがお過ごしですか。漢方の思想的ひとつに「心身一如」という考え方があります。人間の根源的な生命エネルギーを「気」と呼び、「気」が体と心を統一的に制御しているという考えです。そうである以上、「体」の症状も、「心」の症状も同様に扱います。例えば、症状をお伺いする際に、腰痛の方に「最近、怒りっぽくないですか?」とたずねたり、冷え症の方に、「気分が洗んで暗くないですか?」と質問することは、漢方の診察では良くあることです。また、肉体的な症状が出た処で「心」の症状も合わせて改善することもあればありません。(逆に、精神科のように「心の病専用の薬」が用意されているわけではありません。)

<ケース1>

A男さんは22歳。就職したてのサラリーマンの方でした。学生から社会人になって社会環境がすっかり変わったため、食欲が落ち、夜も眠れなくなってしまいました。精神科で「抑うつ状態」と診断され、お薬をもらいましたが、効きすぎて日中も眠くなってしまったため、私の外来を受診されました。そこそこの体力がある方で、ハツと男には、ちょっと元気のないフレッシュマンという印象でした。食欲不振に使う「補中益気湯エキス」を処方し、寝付けなくて「加味帰脾湯エキス」を頓服していただいたところ、2ヶ月程度の服用で、食欲不振や不眠は良くなりました。更にやる気も出て「抑うつ状態」も一緒に解消したのです。

<ケース2>

B男さんは80歳。認知症で施設に入所中でした。若いときは穏やかな性格だったのですが、最近怒りっぽくなり、介護職員に抵抗したり、暴言を吐くようになったため、私が相談を受けました。ときどき手足が痙攣するとのことで、「抑肝散加陳皮半夏エキス」を差し上げたところ、「手足の痙攣」が出なくなった頃から、性格も丸くなって、暴言を吐かなくなりました。

<ケース3>

C子さんは60歳。若いころから胃腸が弱く、すぐ胃痛や下痢をおこしてしまう体質でした。また、頭痛持ちでしたが、頭痛薬ですぐに胃がやられるため、余程つらい時しか頭痛薬も飲めませんでした。「薬に体力が負けてしまう」体質です。この方には胃腸を強くして体力をつけることで頭痛しない体作りを目標に「半夏白朮天麻湯エキス」をお出したところ、約1ヶ月の内服で頭痛がなくなり、半年後には胃腸が丈夫になり、1年後には見えるように明るい性格となつて知人にびっくりされたそうです。このように漢方処方の多くが、「心身一如」の効果を持っているのです。