



のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 平野 学

経鼻内視鏡システムが リニューアル!

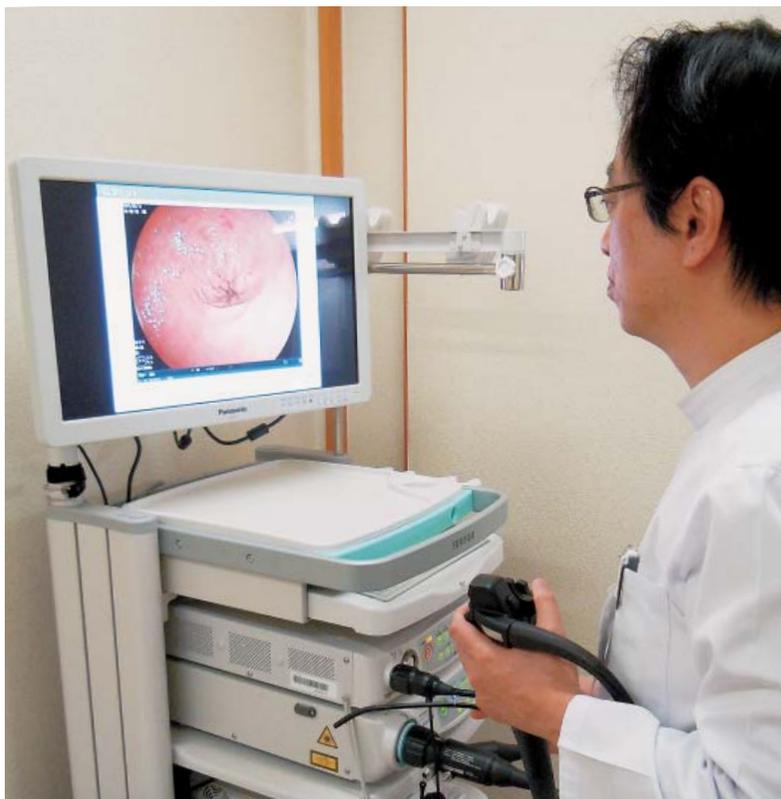
春の日差しが心地良くなってきました。春は新しいことが始まるシーズンでもありますが、当院もこのたび経鼻内視鏡システムがリニューアルしました。世の中のテレビがハイビジョン、さらに4Kと進歩しているように、今回導入した胃カメラの画像は驚くほどきれいです。

経鼻内視鏡は口から入れる内視鏡よりはるかに細く、新しい内視鏡はさらに細くなって、直径五・九mmと小指より細くなっています。細い分だけ今までの経鼻内視鏡は口から入れる内視鏡より画質が落ちていましたが、今回導入した新しい内視鏡は先端部のCDカメラが高画質になり、最新の経口内視鏡と同等のものになっています。

特徴は、光源がレーザー光になったことです。今までの光源はキセノンランプでしたが、レーザー光は、より安定した白色光を得られるだけでなく、波長を絞った光を当てることができ、血管や表面構造をより強調した画像が得られます。まさに今まで見えなかったものが見えるようになったと言えます。

最後に、当院では診療所の使命として、病気の早期発見という目的のため、早くから経鼻内視鏡システムを導入しています。経鼻内視鏡は口からのもので比べて、えずきにくい特徴があり、ある統計では九七〇の人が次回も経鼻内視鏡を希望されています。その甲斐あって当院でも、胃がん、食道がんの患者が見つかり、多くの方が手術をされ今もがんばっていらっしゃいます。最近はかなり早期の胃がんは、開腹手術をせずに内視鏡で切除できるようになっています。

そのため、超早期の胃がんを見つげるために、六カ月に一回の胃カメラの検査が推奨されています。定期的な胃カメラの検査をお勧めします。



院長 中田 雅之

お知らせ

土曜日常勤医師の診療があります!

①土曜日午前の診療体制

2人体制

中田医師・檜垣医師が交代で診療

②第1、2、3土曜日午後の診療

中田医師・檜垣医師が交代で診療

土曜日午前中のお待たせする時間の短縮、また検査の充実などをはかれるように、常勤医師の診療時間を増やしています。詳しくは窓口におたずねください。



中学校卒業まで医療費無料化を

みさき漁

ふれあい

●群馬県には、こども医療費の完全無料制度があり、入院・通院ともに中学校卒業まで無料です。所得制限・自己負担金なし、入院時の食事負担への助成もあります。国はこう

いう制度には医療費増になるという理由で反対です。大変びっくりです。実は、子どもの貧困率が年々増加中です。厚生労働省の発表では「子ども六人に一人が、ひとり親帯では二人に一人が、貧困状態」(二〇一二年)にあります。実数では約三二五万人と推計。この子どもたちの健康状態は悪いし、病気時の早期受診も難しいはず。これらは親や家族の責任だけでは解決できない話です。山野良一氏(千葉明德大学)は、「日本の低所得世帯では支給される現金給付(児童手当など)が極めて乏しい反面、税金や社会保険料の負担が非常に重い」と指摘。身近な地方自治体が国に先駆けて子どもに血の通う政策を打ち出して欲しいです。そして、子どもが親の財布を気にせずに受診できる制度が大事です。今月は地方議会議員の選挙。次代を担う子どもたちの健やかな成長発達を願う一票に。

(S・Y)

百歳のお誕生日



おめでとうございます！百歳になります

大正四年生まれの五十嵐コナミさんが、三月十日で百歳をむかえられ、似顔絵を贈呈しました。

五十嵐さんの故郷は会津で、食料もなく、山によく山菜を採りに行ったそう。で、「子供の頃からよく働いた」とのこと。紳士服の仕立て屋をされていたご主人と結婚し、尼崎には昭和十三年頃にこれ、夫婦二人で夜中まで針仕事をがんばってこられました。

健康の秘訣は規則正しい生活を送ること、腹八分目を心がけること。日課にしていることは、新聞を隅から隅まで読むことと毎日の散歩です。

「雨の日には、家の中を言ったり来たりしながら、足腰が弱らないよう運動をし、日々を大切に過ごしているお母さんの姿に頭が下がる思いです」と、一緒に暮らしているお嫁さんが語られています。

家族に大切に愛されて、笑顔いっぱい五十嵐さん。時には、診察室に小走りが入っていかれることもあり、その姿に私たち職員も元気をもらっています。

これからもお元気で日本一、いいえ世界一の長寿記録をめぎしてください。

百歳のお誕生日、おめでとうございます。

受付 築山 君代



地域生活支援ハウスのおらだより

●地域交流イベント

「のむら茶会」を開催しました！

三月一四日(土)、ハウスのむら一階でお茶会を開催しました。

当日は、小笠原流煎茶道の方がボランティアに来て、本格的なお煎茶のお点前を楽しましました。飾り花や掛け軸の話聞きながら、ほろ苦いお煎茶に甘い和菓子がとても美味しく、参加者の皆さんは大変喜んでいました。一席三十分ほどでした。

たが、男性の方も普段と少し違った雰囲気、神妙な顔で参加していました。前日から楽しみにしていた方は「洋服何着て行くか悩んでた。と、とても喜んでいました。」



少し背筋が伸びるような時間たまには良いものです。 社会福祉士 藤原 節子

活動の集大成！



出屋敷歩道橋エレベーター完成記念渡り初め

三月三十一日(火)、尼崎公害訴訟によって、二〇〇〇年に成立した和解条項に基づいて設置が進められていた、国道四十三号線の交差点エレベーターが、出屋敷交差点で完成しました。完成を記念して渡り初めが行われ、患者さん・関係者含め約一〇〇人が集まりました。当院からも、中田院長をはじめ職員三人が参加し、患者さんたちと一緒に喜びを分かち合いました。稲村和美尼崎市長も駆けつけ、「活動の集大成。この場に出席させてもらい感謝」と述べました。

和解条項に基づいて、東本町、五合橋、最後に出屋敷交差点に各四カ所のエレベーターが設置され、すべて完了しました。和解から十五年も経過しましたが、患者さんたちの長い活動の成果です。高齢者や足・腰の悪い方も南北の移動がしやすくなって本当に良かったと思います。

総務 水岡 直美



2015阪神 ひまわり号

行き先・姫路城 日時・2015年5月17日(日)



主催・ひまわり号を走らせる阪神実行委員会

専用列車で乗り換えなし！ 2015阪神ひまわり号が走ります

今年の阪神ひまわり号は「姫路城」に行きます。障害をもつ人も、もたない人も、列車を通じて共に旅を楽しみ、リニューアルオープンしたばかりの国宝姫路城に行きましょう!!

行き先：姫路城 日程：5月17日(日)

※費用・申し込み等、詳しくは受付でご確認ください。



先日、満開に咲く白、紅梅の枝に数匹のめじろ(目白)がチッチッと鳴きつ、枝を飛び、止まっては花の芯を突

き、蜜を吸っています。春がすぐそこまで来ていることを感じました。今月の主なる花材は、山茱萸。中国原産で江戸時代に薬用植物として渡来。花は淡黄色の小花で、枝先に集まり花房になり、葉よりも先に生まれます。果実は九月から十一月に赤く熟します。

♪庭のサンシュユの木(ひえつき節)

山茱萸(ミズキ科)の果肉は、血圧降下・腰痛・止血・補腎などに使われる他、頻尿・脚気の際の滋養強壮薬として利用されています。

講師 田中アキエ

生花教室



まず初めに中田院長より、糖尿病Ⅰ型・Ⅱ型の違いや症状、インスリンの作用や抵抗性、糖尿病に関連した検査(HbA1c・Cペプチド・1.5-AGなど)についての説明がありました。

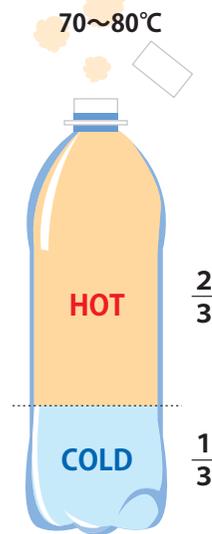
①と②の二項目が該当する方がメタボであると診断されます。メタボの原因は摂取するカロリーが消費するカロリーよりも多いことです。治療は摂取カロリーを少なくする事です。その為には、

三食を規則正しく良く噛んで食べる、野菜料理を充実させる、間食やデザートを抑える、夕食後から就寝までの間飲食を控える、目のつく所に食べ物を置かないなどです。日頃の食生活の見直し・改善をおすすめします。

外来看護師 野口 順子



二月二十七日(金)、赤とんぼの里にて、体操教室が行われました。いつものストレッチ運動の後、今回は家庭で簡単にできる「ペットボトル温灸」をしました。



外出先でも温かいペットボトルを買った直後、さめる前に温灸を行えば効果が得られます。皆さん「これ肩こりや腰痛によう効くわ」と熱心に行っていました。

総務 徳士美由紀

赤とんぼの里

体操教室



ペットボトル温灸

分の二にお湯を入れ、ツボのあたりを肌に直接あて、アチッと感したら体から離してまた当てます(目安は、三〜五秒当てて離す)。大切なのは、体の遠いところから始めて、徐々に痛みのある部分に近づいていくと良いそうです。

第140回

糖尿病教室

糖尿病とメタボの食事療法について

う事です。

次に笠井管理栄養士より、糖尿病とメタボリックシンドローム(略してメタボとも呼びます)についての食事療法の講義がありました。

平成27年度、特定健診受診券は届きましたか?

四十歳以上の尼崎市国民健康保険ご加入のみなさんには特定健診受診券がお手元に郵送されます(平成二十七年は水色)。

この健診は慢性疾患の早期発見だけでなく、予防にも役立つ健診で、尼崎市では無料で受けることができます。

受診券が届いた方は窓口を受診券と保険証をもって来院ください。

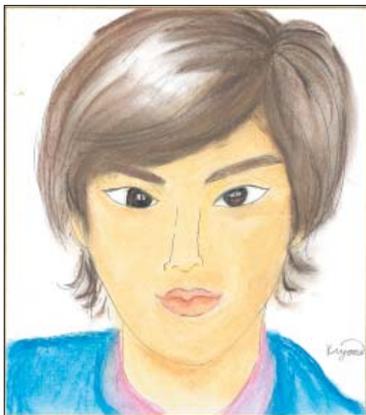
尼崎国保以外のみなさんも一部を除き、無料あるいは有料で健診を受けられますので、詳しくは窓口でおたずねください。

手芸教室の一品

パウダーアートマグネット・マカロン



みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品

第174回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

三月二十八日(土)、ハウになる人の食事です。メニューのむらにて、第一七四回栄養教室が行われました。今回のテーマは、貧血が気



煮、蛤のすまし汁、季節のくだものは母です。

貧血には、鉄分をしっかり摂ることが大切です。ひじき、蛤に多く含まれています。

ちらし寿司は、バランスの良い食材を多く使っています。たんぱく質、ビタミンB6や葉酸などが含まれ、これらは、血液をつくるのに大切な役割を果たしています。

お寿司の酢は、胃の粘膜を刺激し、胃酸の

作ってみよう栄養教室での一品

ひじき煮

■材料(4人分)

- ひじき..... 35g
- 人参..... 40g
- 油揚げ..... 1枚
- 大豆(水煮)..... 1/2カップ
- 水..... 2カップ
- しょうゆ..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ3



〈作り方〉

- ①ひじきはサッと洗って、たっぷりの水に20分つけてもどし、ザルにあげて水気をきる。
 - ②人参は4cm長さの細切り、油揚げは縦半分にして5mm幅の細切りにする。
 - ③鍋に油を熱し、①のひじき、②の人参、油揚げと大豆を加えて炒める。
 - ④水と調味料を加えて約20分煮る。
- ※春にやわらかいものを採取し煮たものを乾燥させた干しひじきが市場に出回ります。鉄分、カルシウムのよい供給源です。 ひとり120kcal鉄分9.3mg

栄養ニュース -180-

腸内環境を良くするには

管理栄養士 笠井 裕美

腸は、口から摂取したものの

栄養をとる。骨強化に欠かせないカルシウム、ビタミンD、Kもとること

です。

②運動療法 運動は骨密度の増加には欠かせません。筋力の増加は、転倒予防にもなります。

③薬物療法 これは、骨吸収抑制薬と骨形成促進薬があります。決められた量の服薬継続をすることが大切です。

外来看護師 柳澤 知子

健康一口アドバイス

301

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して、骨折のリスクが増大する疾患です。

女性では、閉経による女性ホルモンが低下し骨密度も低下、骨粗鬆症になりやすくなります。

骨粗鬆症について

生活習慣病は、骨の質を低下させるため、より骨粗鬆症に注意が必要です。骨粗鬆症になると、まずはじめに椎体骨折(圧迫骨折)が起こりやすくなります。

骨粗鬆症治療の目的は、

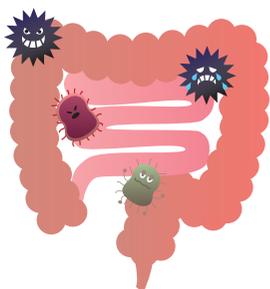
す。日常生活のちょっとした動作によって起こります。五十歳以上の日本人女性では三人に一人が椎体骨折を起すと言われるいます。同時に転倒での骨折

①食事療法 バランスよく



の消化吸収や老廃物の排泄を担う器官です。腸内には、百兆個以上の多種類の細菌が共生しており、消化吸収、代謝、排泄、ビタミンやホルモンの生成、免疫機能など、いろいろな作用に関わっています。腸内細菌の中で、有毒物質を生み出す悪玉菌が増えすぎると、病気や老化促進の要因になります。腸内を善玉菌が優勢な環境に整えることは、健康を守る力になります。

善玉菌を増やすには、善玉菌のエサとなり、便秘を防ぎ、老廃物の生成をおさえる働きのある食物繊維をとりましょう。穀類や豆類、野菜、芋、きのこ、海藻、くだものなどの植物性食品を幅広く食



健康情報 (兵庫県保険医協会)

④月のテーマ

- 月曜日 加齢黄斑変性症
- 火曜日 ストレスが原因の歯の病気
- 水曜日 リウマチと間違えやすい手の変形
- 木曜日 放っておくと危ない「悪玉めまい」
- 金土日 日光角化症(老人性角化腫)

*29日(水・祝)は火曜日のテーマを放送します

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

短歌

続 沖繩へ返せ!

ちょっと待てこの沖繩はどここの国

県民無視でアメリカさまさま

特別の天然記念動物の

ジュゴンもなげく自然破壊ぞ

—西澤 求甫—

お知らせ

第175回 栄養教室

◎とき 4月18日(土)

午前10時

◎ところ 地域生活支援

ハウスのむら

◎参加費 500円

似顔絵教室

◎とき 5月7日(木)

午前10時

◎ところ 地域生活支援

ハウスのむら

◎参加費 300円

手芸教室

◎とき 4月8日(水)

4月22日(水)

午前9時半

◎ところ 地域生活支援

ハウスのむら

◎参加費 300円

第141回 糖尿病教室

◎とき 4月20日(月)

午後1時

生花教室

◎とき 4月1日(水)

◎参加費 300円