

## 広報 第十二号

## さくら前線

新年あけまして

おめでとうございます



院長 中澤 和門

今年も、さらに一層、「吾妻さくら病院」の成長なることを願っています。

そのためには、何よりも皆様のご協力が必要です。

皆で一緒になって、さらに良い病院になるように、がんばっていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

## 栄養課だより

## 【おせち料理について】

管理栄養士 斉藤恵子

一年の始まりに親族が集い、それぞれの健康や幸せを神に感謝しつつ御馳走を供食する習慣がついたのは、江戸時代後期からと言われています。

かまどの神様を休めるため、作り置きできる食品が中心であり、地域や家風によって内容も様々です。

当院では、黒豆や昆布巻き、紅白なますを提供致します。それぞれの由来は以下の通りです。

- 黒豆・一年を「まめ」（丈夫でよく働くこと）に暮らせるようにと願うもの
- 昆布巻き・こぶは「喜ぶ」にかけて福が集まるとして、祝いの席に欠かせない食べ物
- 紅白なます・紅白の彩どりが、おめでたさを演出し、平安・平和を祈る縁起物
- かずのこ・たまごの数が多くことにあやかり、子孫繁栄を願うもの
- かまぼこ・半円の形が初日の出を連想させ、縁起がいいとされている

## 医療情報

お正月は、御節やお餅を食べたり、お酒をいただいたりと、つつい食べ過ぎや飲み過ぎになってしまいますね。

胃痛や胸焼けがいつまでも治らない、あるいは治ったとしてもまた起こる場合は何らかの原因がある可能性も疑われます。以下に食道の代表的な病気を紹介しておきます。

## 【食道の主な病気について】

## ● 逆流性食道炎

胃液などの消化液の逆流によって起こる食道の炎症で、胸焼けや胸痛が症状としてみられます。命にかかわる病気ではありませんが、症状があれば治療で改善します。

## ● 食道静脈瘤

肝硬変などが原因で起きる病気です。食道の粘膜の下にある静脈が太く怒張した状態を言います。これが破裂すると大量の吐血の原因となります。大量出血に伴い、ショック状態から生命の危険にさらされることもある病気です。

## ● 食道癌

食道に出来る癌で、男性に多い病気です。喫煙者、アルコール多飲の人にできやすく、早期では「わずかにしみるような感じ」だったり、「わずかに胸が痛い」といった症状が出る場合があります。進行すると、食事がつかえる、飲み込めないといった症状にかかります。もちろん癌ですから、進行すれば命にかかわる病気です。

いずれにしても、気になる方は一度受診をおすすめします。症状により、胃カメラでくわしい検査もいたします。

『生活習慣病ってなあに?』 第八回

今回は、糖尿病を防ぐ運動について説明します。

糖尿病を防ぐには、食事だけでなく適度な運動も必要です。運動をすることでからだについていた中性脂肪を減らし、筋肉をつけて基礎代謝の多いからだを作ることが大切です。

病気を防ぐ運動には、からだがきついと感じるほどの運動は必要ありません。次のような運動の工夫をしてみてください。

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3 階までなら階段を使う
- 一日一万歩を目標に歩く
- 週に一度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く

今回は、糖尿病の治療法について説明いたします。

『楽しかったクリスマス会』

入院患者さま約四十名が参加しました。地元の中之条高校ボランティアアバンド部による演奏や歌の合唱、職員によるハンドベル演奏などとても楽しいクリスマス会でした。患者さまの中には演奏開始前からずつと涙を流すほど感動されていた方もおりました。最後にはサンタさんから素敵なクリスマスカードとプレゼントも手渡され、楽しい思い出になりました。

尚、この日の演奏のため、足を運んで下さいました中ノ条高校ボランティアアバンド部の皆様には、心より御礼申し上げます。今後一層のご活躍をお祈りいたします。



診療科		月	火	水	木	金	土
内科 胃腸内科	午前	中澤※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後		※2		代診		休診
外科 整形外科 リハビリ	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大)
	午後		※4	休診※4			※5
心療内科 人工透析内科	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本			

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は藤井の代診となります。
- ※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※3 第2・第4水曜日となります。
- ※4 外科休診日でも軽度のケガなどは対応します
- ※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ※ 当院かかりつけの患者様の急病時の対応は24時間365日体制で行っています。
- ※ 1月の休日当番医は8日(内科)・15日29日です。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで

/ 午後13時00分 から 17時00分まで

- ※ 休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)
- ※ 中田理事長の外来(月曜日の第1・3)はしばらく休診となります。
- ※ 笹口医師の1月の診察日は4日・25日となります。
- ※ 1月の第2土曜日(※5)午前の外科外来は都合により、休診となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会  
 吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
 TEL: 0279-75-3011  
 FAX: 0279-75-3299  
 URL: <http://www.a-sakurahosp.com>  
 e-mail: [info@a-sakurahosp.com](mailto:info@a-sakurahosp.com)