

広報 第十三号

さくら前線

厳しい寒さと立春

理事・総合診療科

宮本潤一



二月上旬は気象データの一年でもっとも寒い時期です。

しかし、ここから徐々に春に向かって暖かくなっていくのですから、「立春」という名はふさわしいなあと思います。

吾妻さくら病院もまさに立春を過ぎた頃。体制が変わって一年を経たところで、まだまだ大変な時期ではありますが、気がつくとき着実に前進していることを実感しております。季節の変化も組織の変化もそんなものなのかもしれないですね。したがって、各自が自分の視野での出来事にとらわれず、大きな流れを把握して行動することが肝要だと思います。

これからも、地域の皆様に信頼される医療機関を目指し、着実に進歩して行きましょう。私自身も地域と病院の発展に貢献できれば幸いです。

医療情報

「胃腸の病気」について

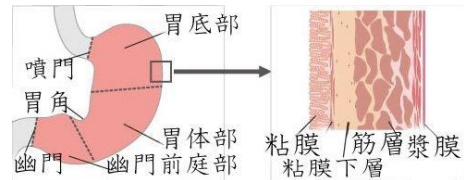
日本人は欧米人にくらべ、胃腸の病気がきわめて多いとされています。日本特有の食生活や生活習慣・環境が関係しているようで、胃腸の3大疾患といえる胃炎、潰瘍、胃がんが代表的です。胃腸の病気の原因は、大きく分けて4つあります

- 胃の粘膜や胃壁が異常を起す「胃炎」
- 胃の働きが過剰になって起る「胃酸過多」
- 胃の位置が正常でなくなるために起る「胃下垂」
- 神経が原因で胃に異常をきたす「神経性胃炎」

以上の症状は似ていても、原因はさまざまです。原因に合わせた適切な処置が必要です。

胃の病気は、食欲に影響するだけでなく、栄養を吸収できないことで体全体の健康を侵していくので、早めの対処を心がけましょう。

胃内視鏡検査は何か病気を疑う所見・症状(胃痛、胃もたれ、胸焼け、腹痛、腹部膨満、便秘症など)がある方や健診で再検査となった方などは健康保険が適用となります。



栄養課だより

【冷凍みかん】 管理栄養士 齊藤恵子

「コタツにみかん」という言葉があるように、冬はみかんが美味しい季節です。皮をむいて手軽に食べられる果物ですが、「冷凍みかん」を御存じでしょうか。

秋冬が旬のみかんを、夏季も食べられるように考えられた食品で、給食やキヨスク等で食べた記憶のある方も多いかと思いますが。作り方は、一度凍らせたみかんを冷水につけて再び凍らせます。冷水につけることによって、表面に氷の膜が作られ、みかんの水分を閉じ込め、瑞々しい冷凍みかんを作ることができます。言われています。

低温で食べるため、甘みの強いみかんで作ることが重要です。また、普通に食べるみかんも、低温で保存することによって、甘みが増すそうです。

冷凍みかんについて調べていたら、「焼きみかん」や外皮のついていない「むかん」、「飲む冷凍みかん」なる商品もありました、

興味のある方は、是非調べてみて下さい。みかんに含まれるビタミンCは、風邪の予防にも効果的ですよ。

※【節分いわし】

邪気を払うためにイワシの頭を門口にさした習慣に由来し、イワシの煙と臭いで邪気を追い払えるといわれています。



【生活習慣病ってなあに？】 第九回

今回は糖尿病の治療法について説明します。

また、早い段階では、**食事療法**や**運動療法**などがあります。しかし、進行することにより**薬物療法**が必要となります。また、治療を始めるとき、糖尿病教育を目的に入院することもあります。

● **食事療法**

身体活動量等に合わせた食事をする事で、自分にあつた分量の食事で、必要とするすべての栄養素をとるように工夫します。

軽労作（デスクワークが 主な人、主婦など）	25～30 kcal
普通の労作（立仕事が多い 職業）	30～35 kcal
重い労作（力仕事の多い 職業）	35～ kcal

1日あたりの総エネルギー量＝標準体重×仕事別消費カロリー（標準体重1kg当り）

食事療法について、詳しくお聞きしたい方は、外来 内科看護師まで、お気軽に声をかけてください。次回は運動療法を説明します。

【中之条・吾妻かいわい】

一月十四日、鳥追い祭りが行われました。

中之条町の鳥追い祭りは全国的にも有名で、大太鼓を叩きながら、町中を練り歩きます。縁起だるま売りなどの露店もでるなど、いつも以上にぎわう中、行われる福みかん投げは一大イベントで、一等の温泉招待券を目指して、老若男女問わず、必至に当りみかんを拾います。

今年も天候に恵まれ土曜日ということもあり、例年以上に人が多かったかもしれません。衆議院議員の小淵優子さんがご息とともに、みかん投げされていた姿が、微笑ましく印象的でした。今年が良い年となることを願いたいですね。



診療案内

		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。
- ※ 2月の休日当番医は12日・26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）
- ※ 宮本の22日（水）の外来は休診し25日（土）午前診療します。
（3月より第1.3.5水曜日と第4土曜日に変更となります。）

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