

# 広報 第二十六号 さくら前線

ご挨拶

事務部長 木村 孝一

平成 27 年 10 月までに、段階的に 10% まで消費税率が引き上げられますが、それまでに景気回復がしっかり行っていることを現政府に期待したいものです。いまだインフルエンザやノロウイルスが全国的に猛威を震い、施設での集団感染や死亡するケースまででております。国立感染症研究所の調査によるとインフルエンザの患者が急増し、患者数が昨年同期の 2 倍近くに上っているそうです。また中国からの大気汚染物質の飛来に伴い、喘息や肺疾患のある方への健康被害も懸念されております。

当院においては、引き続き安心してご利用できる環境を提供すべく感染対策を講じていきます。また来年度も今年度に引き続き、病院施設の改善や職員の接遇改善などに努めさせていただきます。

今後とも当院は地域の皆様から信頼され、質の高い医療・介護サービス（医療・看護の向上、患者様の満足度、地域への貢献度など）を効果的に提供できるように、いっそう地域の皆様から信頼される病院になるべく、日々努力してまいります。

## 栄養課だより

### 【第二ボタンにまつわる謎】

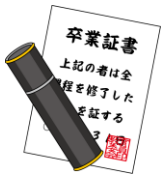
管理栄養士 斉藤恵子

3 月は卒業の季節です。卒業式に学生服の第二ボタンをもらう・・・というエピソードが、あります。学生服は、明治維新後の西洋文化の導入により、ヨーロッパ式の軍服を採用したことが発端と言われています。学生は、将来を担う貴重な人材ということで、上級兵が着用する詰襟服が学生服になりました。

ちなみに学生服Ⅱ学ランのランは、阿蘭陀（オランダ）の「蘭」に由来するそうです。蘭服Ⅱ西洋の服といったところででしょうか。第二ボタンには 3 つの説があります。

- ① 心臓が一番近いから、好きな人のハートを貫く
- ② 学生服のボタンには、1 番目Ⅱ自分、2 番目Ⅱ好きな人、3 番目Ⅱ友人、4 番目Ⅱ家族、とそれぞれ意味が込められている
- ③ 戦時中、大事な人への形見として軍服の第二ボタンを渡した

戦後六十八年、現代の若者にこのような風習が残るのか、学生を遠く離れた私にはわかりませんが、卒業は一つの節目であることから、第二ボタンも通過点の思い出として、全国に散らばっているのではないかと思います。



### 【生活習慣病ってなあに？】 第 21 回

日常生活で肥満を防ぐには、運動で体脂肪を燃えやすくすることが重要です。いったんからだについてしまった体脂肪を、運動だけで減らすのはかなり難しく、たとえば、体脂肪 1kg（7000 kcal）を減らすには、ウォーキング（約 200 kcal / 時）を消費を 35 時間も続けなければなりません。ですから、減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費に加えて、筋肉がつき、基礎代謝量が増え、体脂肪を燃えやすくするという理由があるのです。それでは、どんな運動をしたらよいかということになりますが、どんな種類の運動でも、どんな短い時間でも、やらないよりはやった方が良いでしょう。ですが、より効果的にやりたいというのなら、次の 2 種類の運動を行いましょ。

#### ① 体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動（エアロビクス）

脂肪は燃えるときにたくさんの酸素を必要とするので、酸素をたっぷり取り込むことのできる有酸素運動が最適です。息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが、有酸素運動です。

#### ② 体脂肪が燃えやすいからだを作る筋力トレーニング

基礎代謝を高めるためには筋肉を増やすことが効果的です。そのためには筋肉トレーニングが必要です。例えばスクワットや腕立てふせ、ヒップエクステンションのような運動や、ジムなどの機械類で鍛える運動、軽いおもりを反復してもち上げるような運動があります。また、食べる量や食べ方、運動量のほか、ストレスの解消や、生活のリズムに気をつけることも、肥満の予防や改善にとって大切なことです。

次回、肥満症の検査。



【リハビリ健康講座 第2回】

川崎 匠之

体の動かし方は先人たちの働く姿から多くを学べます。機械などなかった昔の人たちは、ほとんどすべて自分の体で田畑を耕し、山の仕事をし、家事の一切をこなしていました。筋トレや体操などなかった時代に、時に一日中同じ仕事をし、来る日も来る日もそれを続けていたのです。なぜそんなことができただのでしょうか。それは筋肉をできるだけ使わない体の使い方をしてきたからなのです。日本の伝統芸能はそんな先人たちの働く姿をそのまま取り入れています。能の舞を見てみましょう。

扇を片手にかざす仕草があります。この時は腕は筋肉によって持ち上げられているという感じはありません。扇はまるで宙に浮いているようです。ところが体は力を抜いているどころか、全体に統一された緊張感に包まれています。ここに日本人の体の動かし方の原理が体現されているのです。



この原理は扇のような軽いものを扱う場合も石のような重いものを動かす場合も同じように働くのです。ただ統一された緊張感の度合いが違うだけなのです。体全体の筋肉を均等に緊張させると、腕を動かすにも脚を動かすにも、筋肉のなまの力で動かしていると

いう感じがしなくなります。これが筋肉をできるだけ使わないということなのです。

皆さん一度観世流の能役者になったつもりで、扇を片手に宙に浮かせてみてはいかがでしょうか。それをやってみると、そのうち扇が箸になり、携帯になり、ヤオコーの買い物袋になり、車のハンドルになり、家族で介護する相手にも通ずるのです。

医療情報

【ヘリウムと医療】

中国などの新興国での需要急増により、ヘリウムガス不足が今、深刻になっています。日本はこのガスを約9割輸入に依存しています。

ヘリウムガスというと主に風船に利用しているだけで、医療とは関係ないと思われがちですが、実はそうではありません。医療診断に使う磁気共鳴画像装置(MRI)や半導体製造には欠かせないほど幅広い用途があります。

政府は、ロシア・東シベリアのサハ共和国にあるチヤンダ天然ガス田での日露共同開発支援に動いています。それも2017年以降に輸入を目指すというところで、しばらくは不足状態と輸入価格の高騰が続くそうです。

※ ヘリウムガスとは

天然ガス田から分離採掘され、空気より軽く燃えないため安全性が高い。風船や気球に利用される他、液体にして産業用機器の冷却などに使われる。

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
- ※ 毎週月・木曜 13時～14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※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 第4水曜日の診療となります。第1・2水曜は院長診察となります。
- ※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください
- ◆ 3月の休日当番医は10日(外科)・24日(外科)となります。

診療案内

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

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 Dr の3月外来診療は 27日(水)となります。
- ※ 3月21日内科は佐藤真司 Dr の診療となります。
- ※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は3月休診となります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分～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>