



# 広報 第三十一号 さくら前線

## 訪問診療のご案内

当院では、病院へ通院できない方のために訪問診療および訪問看護を行っております。

### ● 定期の訪問診療

原則として月に2回の定期訪問を行います。継続的な診療により、患者様の日頃の状態を詳しく把握し、慢性疾患を管理するとともに、臨時の対応を的確に行えるようにします。

### ● 緊急対応

定期の訪問診療を行っている方は緊急対応いたします。電話で症状を窺い、必要な場合はいつでも入院することも可能です。

### ● お問い合わせ

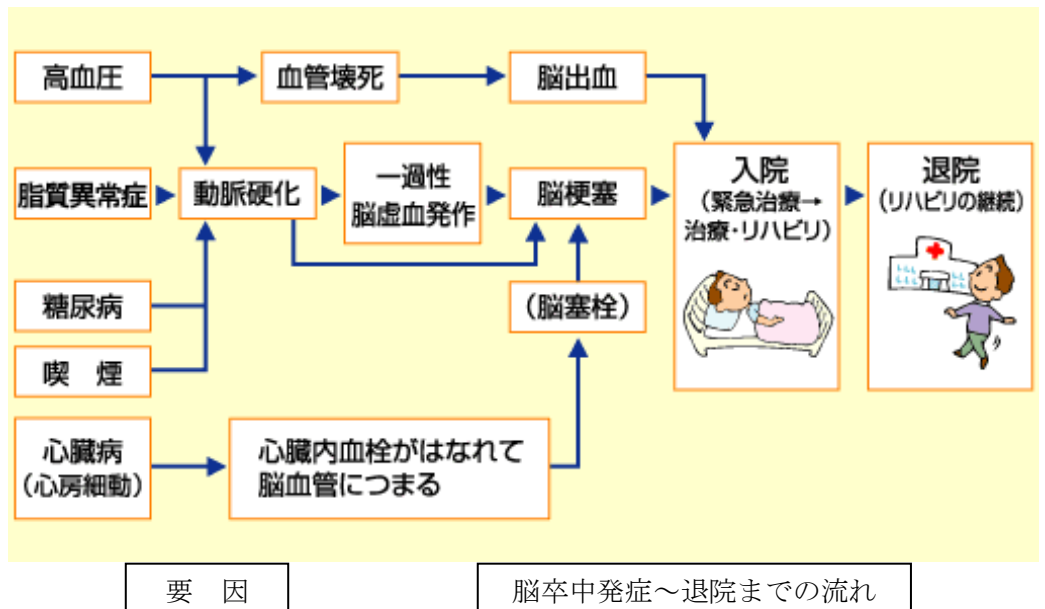
地域連携室窓口にてお受けいたしております。  
お気軽にご相談ください。



### 【生活習慣病ってなあに?】

第26回

今回は、脳卒中にかかることについて説明します。下に、脳卒中にかかるまでとかかかってからの経過の図をのせます。原因は、色々ありますが、どれも発病した後は、リハビリが必要で



リハビリは、これ以上からだの機能が衰えないようにし、残った機能をフル活用することで、普通の生活が送れるようになるための訓練です。続けることが重要で、しつかり行なえばかなり成果が上がります。リハビリは色々な人の手助けがありますが、基本的に自分で行なうものです。自分で病気を克服し

うとするやる気と家族の協力が必要で。次回は、脳卒中チェックを行ないます。

### 栄養課だより

「一日三食の歴史」

管理栄養士 斉藤恵子

暑い日が続くと、食欲が失せたりします。(もちろん失せない人、もっと食べる人もいます。)一日三食バランス良く食事を摂るように、とは現代ではよく見られるフレーズです。

江戸時代までは、三食食べていたのは肉体労働者で、いわゆる宮廷貴族、武士の人々は、一日二食(朝・夕)だったといわれています。労働時間が短く、仕事が楽であったため、そんなにお腹が空かなかったとの説があります。・・・太陽の動きで生活していた為に日中の活動時間が短かったのだろうと思います。

江戸時代に、ろうそくが普及し、夜遅くまで過ごすことが可能になったこと、明治以降の近代化で、労働時間、労働量が増えたことから、昼休みをとることで一日三食が普及しました。

もともと一日二食で生活していたなら、現代もそのように做うべきでは?現代は食べ過ぎ、との意見がでてきそうですが、ライフラインの普及による生活活動量の増加、食物が簡単に手に入る環境が整ったこと等から、食生活が大きく変化したともいえます。

栄養学は、まだまだ未知の領域がありますが、一日三食がよいとされる理由が

解明されてきています。(次回に続く)





【リハビリ健康講座 第7回】

川崎 匡之

前回は歩くということでした。そこで余談を少し。走るということです。

昔の日本人は総じて走りは苦手だったようです。しかし走ることを職業にしていた人たちがいました。忍者や飛脚です。

彼らがどんな走り方をしていたのかはまだ分かっていません。が歩くことから一歩すすめれば推測は可能だと思います。つまり脚の筋肉は使わず姿勢の変化として脚を前に出すのです。

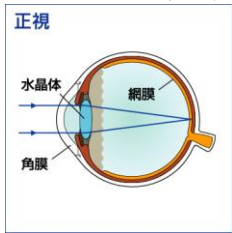
さらに日本には能という芸能があり、そこに飛び上がるという舞もあります。(下写真) この時筋肉で飛び

上がっているのではなく、重心を急激に落としてその跳ね返りを腱のバネを利用して飛び上がっているのです。おそらく飛脚たちの走りの推進力は腱のバネではなかったかと思われ



れます。筋肉をできるだけ使わない走りを持久力は驚くほどあったでしょう。

さて今回は目の使い方です。現代人はものははっきり見ないと生活できません。テレビを見るにも車を運転するにも商品の値段を確かめるにも相手の目の色を窺うにも。これらは皆網膜の中心部に焦点を合わせているのです。(下写真) ここには色を識別できて



解像度も細かい細胞が集まっています。ですが網膜全体からみると5%にしかすぎません。残り95%は色も白黒だけで解像度も粗くぼんやりとしか見えない細胞たちです。

現代ではこの細胞たちはほとんど使われることがありません。目をあけている時間は5%の細胞だけが働いて、95%の細胞は休んでいます。この使われていないぼんやり細胞群はこのまま使われることなく退化していくのでしょうか。私は太古の間たちにとってぼんやり細胞こそが見るところの主役だったと思っています。

ジャングルの森の中で獲物や木の実を探す時、最初から細かい葉っぱに焦点を合わせていたら獲物には逃げられるわ、木の実を探すのに時間がかかるわで生きてはいけません。

まず焦点を合わせず全体をぼーっと眺めるのです。するとぼんやり細胞が働きだして自分たちに必要なものを、何となく気にかかる、何かひっかかるという形で拾ってくれるのです。焦点を合わせるの最終確認としてです。

このようにぼんやり細胞には目先のことにとらわれず、自分にとってなにか大切なもののかを見通す力がありました。皆さんも時には焦点を合わせずぼーっと眺めてみる時間を作ってみてはどうでしょうか。



診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤 ※1	中澤	中澤	中澤	中澤	中澤
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	藤井 (群大) ※3	大串 (群大) ※3	笹口※4	富沢 (群大) ※3	休診	(群大) ※5
	午後			休診			休診
心療内科	午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。
- ※2 第3月曜日午後の診療となります
- ※3 毎週月火木曜 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。
- ※4 第2・第4水曜日となります。
- ※5 土曜日の外科は第1・2・4・5の午前となります。
- ◆ 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
- ◆ 8月の休日当番医は11日(内科外科)・25日(外科)となります。

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)

- ※ 宮本潤一 Drの診療はお休みになります(9月以降は検討中)。
- ※ 8月 1日(木)内科は佐藤真司 Drの診療になります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分~となります。
- ※ 金曜日の外科は休診となります。

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>