

広報 第三十三号 さくら前線

ご挨拶

地域連携室 小野 栄司

地域連携室室長の小野と申します。

医療機関の機能分化が進む中、かかりつけ医である開業医の先生方、地域の病院の先生方、福祉関連事業所の担当者みなさまと連携を図り、良質な医療を提供し地域医療に貢献していく対応の窓口として業務を進めております。98床の中小病院である吾妻さくら病院が、地域で果たす役割と実践に大きく関わる部署と認識しております。よろしくお願いたします。

【リハビリ健康講座 第9回】

川崎 匡之

前回外側の筋肉の力感を感覚的には限りなくゼロにして、内側の力を思い切り使うことを話しました。このように力の使い方を切り替えると体の調子はしだいに改善されていきます。気持ちの持ち方も変わってくるでしょう。

幕末から明治の初め、それまで鎖国していた日本各地を旅行した外国人が多くの記録を残しています。彼らが一様に驚いたのは当時書類書きの官僚に成り下がっていた武士階級の体と表情の貧相さと、体を使って働いていた庶民の屈託のない陽気さ、この上ない幸福感に満ち

た表情との落差でした。私はこの庶民の明るさは内側の力を使って体を動かしていたことに由来すると、何の根拠もないのですが自分の体を通して確信しています。

さて内側の力を思い切り使うためには鍛えることが必要ですが、外側には現れないものなので想像力やイメージ力が大事になってきます。内側の力につながるようなイメージは個人個人みな違ってきます。

昔大学野球の名監督のサインに「なんとかしろ」というのがあったとかなかったとか。内側の世界のイメージはそれこそなんでもありなので、なんとかなります。とはいっても何もとつかかりがなければ難しいですよ。

私が日頃使っているイメージを紹介します。お腹の中にソフトボール大の空気のかたまりを作ってお腹の中で右から左、左から右と動かし腕をまわす。腕をまわすとき、肩の関節の中の骨を鉛筆削り器のようにぐるりと回転させます。

また眼球は手で触れないのでイメージで触ります。眼球の外側の膜をタマネギの皮をむくようにはがします。眼球の中は本来ジェル状態なのですが水としてイメージして中を潜水して泳ぎます。網膜まで潜っていき四隅に竹ざおをつけて大スクリーンのように広げます。

こんな途方もないことはイメージの世界だからできることです。やり出したら楽しいことこの上ありません。そのうち内側からふつふつと力が湧いてきたら、しめたものです。

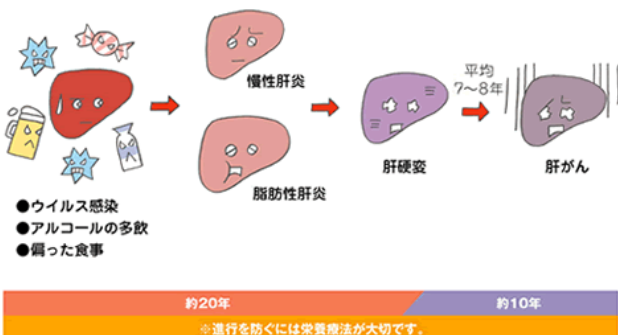
医療情報

【肝硬変について】

肝硬変とは慢性肝炎の状態が長く続き、肝臓が小さく硬くなる状態を言います。もちろんただ小さく硬くなるだけではなく、正常に働ける細胞が減り、肝臓の機能も失われてしまいます。さらには肝臓がんの発症リスクを高めます。

初期症状は、肝臓は沈黙の臓器といわれるだけありほとんどでないのですが、肝硬変が進行するにつれて特徴的な症状が現れてきます（尿の色が濃い、むくみ、腹水など）。

肝臓に良い食品としてはタウリンを含むカキなどが挙げられます。タウリンは胆汁酸の分泌を促して血中コレステロールを下げたり、補酵素としてアルコールの分解を早める、毒素のろ過機能を上げる、中性脂肪を排出させて脂肪肝をよくする働きなどがあります。



肝硬変はアルコール、ウイルス性肝炎などが原因になります。肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、機能を維持するため、症状がでにくいのです。つまり気づいたときにはかなり重症と言うこととなります。普段から肝機能などを調べてもらうことをお勧めします。



栄養課だより

「珍しい税金」

管理栄養士 斉藤恵子

来年 4 月から消費税が増税します。より身近な税金としては、自動車税に始まり、酒類やタバコ、ガソリン、ゴルフ場入場等々、生活の娯楽に大きく関わっています。そこで世界の面白い税金について調べましたら、それは奇想天外なものでした。

①家畜げっぷ税・家畜が多いニュージーランドでは、家畜が草を食べてするげっぷが、大気汚染になることから、地球温暖化防止目的の研究費用に充てるため導入

③かえる税・中世のフランスにて領主が、堀のカエルがうるさく鳴くので、領民に水面を叩かせる・・・という労働で納めさせた

④ソフトドリンク税・アメリカノースカロライナ州にて肥満防止のために課税

⑤ポテチ税・ハンガリーにて塩分や糖分の高いスナック菓子、市販のケーキ、ソフトドリンクに課税

税収の捻出、健康増進を目的とされた菓子類の課税ですが、課税が健康改善策につながるわけではない、各メーカーからは、ビジネスの妨害との意見があり、様々な議論を呼んでいます。税収増収のこじつけのように思えますが、アメリカの肥満者は日本人の約十倍とのこと。国民性が表れる税制度、日本では導入されないように願います。

【生活習慣病ってなあに?】

第 28 回

今回は、脳卒中の検査について説明します。

脳卒中の検査

・CT 脳にX線をあてて、コンピュータで断面画像をする。脳に出血や梗塞があるかがわかる。

・MRI 磁気共鳴診断装置。磁気を脳にあててコンピュータで画像化する。CTではよくわからないような脳梗塞も、詳しくわかる。

・MRA 磁気共鳴血管造影法。MRIによって、血管だけを鮮明な画像にする方法。

当院では、CTによる検査を行っています。

脳卒中にかかりやすいかどうかは、毎年健康診断を行うだけでもある程度わかります。

血圧測定・脳卒中は高血圧が原因となることが多い

LDLコレステロール、中性脂肪・脂質異常症は、脳卒中の引き金となる動脈硬化を招きやすい

糖尿病・動脈硬化の原因となりやすい
心電図・心臓病の検査
肥満・それ自体が、色々な病気を招く為、体重が平均かどうかは重要

当院では、健康診断また、CTによる肥満検査も行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さいませ。次回は、脳卒中の予防法について説明します。お楽しみに!!!

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) ※2	萩原 (群大) ※2	笹口※3	富沢 (群大) ※2	休診	(群大) ※4
	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。第3月曜は代診になります。
- ※2 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。
- ※3 第2・第4水曜日となります。肛門専門医。
- ※4 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はこちらにご相談ください
- ◆ 10月の休日当番医は6日(内科)・13日(外科)・27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(11月以降は検計中)。
- ※ 10月17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。
- ※ 木曜の富沢 Dr は呼吸器(胸部)も診療できます。

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>