



# 広報 第三十四号 さくら前線

ご挨拶

理学療法士 池田 雪雄

はじめまして。9月より吾妻さくら病院リハビリテーション課に理学療法士として勤務させて頂いている池田雪雄です。昭和30年10月生まれで、58歳になります。

生まれは利根（現沼田市）です。現在は前橋市のはずれの粕川というところに住んでいます。前橋のはずれからさくら病院まで火曜日と金曜日に通っています。吾妻地方には、以前（と言っても30代）に原町に勤務したことがあります。

趣味は、休日に日本拳法を少しおこなうことです。（沢山おこなうと、歳が歳ですので身体にひびいてしまいますので……）。

還暦間近ですが、頑張ってまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

## 【リハビリ健康講座 第10回】

川崎 匡之

今までいろいろと寄り道しながら進んできました。このままでは健康な生活をおくるには結局どうすればいいのか散漫な感じではつきりしません。

今回が最後ということでもあり核心となるのは何か、とまとめてみました。

私が追求したのは医学が発達していなかった時代の先人たちの体の動かし方です。彼らは公共サービスなど受けられなかったので、全て自己責任でした。ケガや病気になったら自分たちで何とかしなければなりません。体を壊すような動き方をしているのは元も子もないのです。

そこで集約されたのが「よく動きよく働く」ということです。この「よく」という言葉には量と質が同時に含まれています。すなわちどんなに小さな仕事でもその姿勢そのやり方で一日中できるか、来る日も来る日もできるかと問うことが彼らのテーマでした。

たとえば大根おろしをおろす時、指先と腕に力を入れるやり方で一日中できるかといったら、それはできない。おのずと全身が参加できる姿勢・型になる。低い台だとしゃがみの姿勢。平らな所だと正座に近い姿勢になる。さらに筋肉をできるだけ使わないうように内側の力を全開すればそこに「心をこめた」型が完成する。

こうしてできた大根おろしと、指先と腕だけでおろした大根おろしでは全く別物であることを彼らは知っていました。内側の力を全開にすると心が開放されて晴れる。しかも体は楽に動けるようになるので歌や笑い声が出る。

幕末から明治の外国人旅行者が庶民の仕事に、歌と笑い声が絶えないので「この国の人々は不真面目だ」などと誤解する人もいたが、その仕事の出来

具合にはみな驚かされたようだ。

しかしこの国で公共サービスが始まると「よく動きよく働く」なくても生活ができるようになる。「よく動きよく働く」ことが自分たちを守る大切な宝物であったことを、失って初めて気づかされる。

ただ私はまだ諦めてはいない。この国に「よく動きよく働く」ことが復活する日が来ることを願ってこの連載の終わりとします。

## 【生活習慣病ってなあに？】 第29回

今回は、脳卒中の予防法について説明します。

脳卒中を防ぐには、高血圧予防が重要で、塩分を取りすぎないことが大切です。塩分を取りすぎると、体内の塩分の濃度を上げるためにたくさんの水分を体内に吸収します。すると、血液の量が多くなり血圧が高くなります。野菜や果物に含まれるカリウムには体から塩分を取り出す働きがあるためこれらの食事を取ることも大切です。

高血圧を防ぐには、関係のある色々な病気を防いだり治療したりすることと、高血圧の原因となる生活習慣を改めることが重要です。

### 《脳卒中の危険因子》

- ・生活習慣では・・・大量飲酒、たばこ、運動不足
- 肥満

- ・症状、病気では・・・高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病（心房細動）

また、心にゆとりをもつことが重要で、普段からストレスを発散する趣味などの習慣をもちましよう。次回は、脳卒中の治療法について説明します。



栄養課だより

「勤労感謝の日」

管理栄養士 斉藤恵子

秋の深まる時期になりました。11月23日は勤労感謝の日です。もともとは新嘗祭(いなめさい)といって、天皇陛下がその年に収穫した五穀を神に供え、陛下自身も食して農作物を感謝し、翌年に備えて種子を採る儀式を行う日でした。23日なのは、新嘗祭を行う日が旧暦11月の2回目の卯の日であったためであり、明治以降、新暦に変わり最初に行われた年が23日でしたが、その後、卯の日にとられることなく23日で定着しました。

古くは飛鳥時代から行われており、昭和の終戦まで続きましたが、戦後GHQに占拠された際に、国家神道である新嘗祭を危険視されたため廃止になりました。そして、アメリカに同時期に存在するサンクスギビングデイ(収穫感謝祭)と9月のレイバーデー(メーデー)を組み合わせた「勤労感謝の日」として生まれ変わりました。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」という意味合いがあります。労働は農作業のみならず、サービス産業も労働行為であることから、現代では広い意味で「日々の労働に感謝する日」になったそうです。

【お知らせ】10月より火曜の外科医師として萩原慶(群大)先生が着任されました。

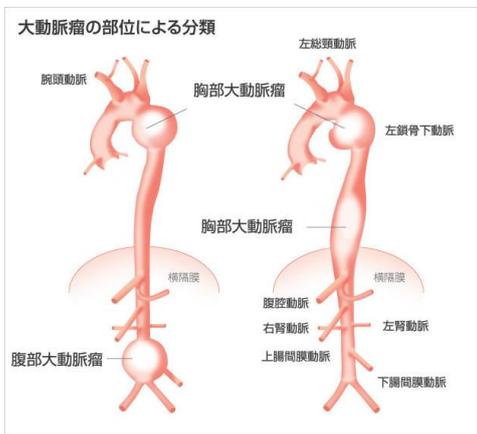
医療情報

【動脈瘤について】

動脈は酸素を多く含んだ血液を、脳や肝臓といった臓器、筋肉や皮膚といった組織に送る役割をしています。それはまるで全身にはりめぐらされた道路のように体の隅々までいきわたっています。

動脈瘤とはその動脈が風船のように膨らんでしまうことを言いますが、大きい動脈から小さい動脈まで瘤ができる可能性があります。いったん膨らんだ動脈は薬などで縮む可能性はなく(不可逆的)、血圧を十分コントロールしておかないとますます大きくなってしまいます。

動脈瘤を持つことで最も恐ろしい出来事は破裂です。膨み過ぎた風船が破裂するように、動脈の壁が割れて血液が外に出てしまいます。胸部や腹部の大動脈瘤では、一気に血液が外に出てしまえば意識がなくなり心臓も呼吸も止まってしまいますが、じわじわと漏れ出る場合は胸や背中の痛み、腹や腰の痛み、気分が悪いなどの症状が出ます。



動脈瘤はその形や大きさによって破裂しやすさが異なります。嚢状の動脈瘤は小さくても破裂しやすいことから、発見されれば治療の対象になります。一方紡錘状の動脈瘤は大きさによって治療方針を決める場合が多いといえます。

診療案内

Table with columns for Department (診療科), Day (日), and Time (時間). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。第3月曜は代診となります。
※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。

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21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・消化器外科の専門医。

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