

swing 第9号 平成24年冬



目 次

院長のひとり言～気のむくままに～「ウズマキ」	2	間違い探し	7
摂食・嚥下について	3	4コマ漫画 「ロボ吉とロボ子」第2回	7
冬の肌のトラブル～乾燥肌～	4～5	協会病院クイズ	7
からだ喜ぶ健康レシピ	6	病院案内	8

表 紙 写 真

左上：鹿部町の小川（1月14日撮影）

左下：大沼公園湖上ワカサギ釣り（1月14日撮影）

右上：駒ヶ岳（1月14日撮影）

右下：川汲公園（1月14日撮影）

## ウズマキ



院長 向谷充宏

「ウズマキヤッコ」と言われて何の事だかわかる人はそう多くはないでしょうね。私が飼育している海水魚の名前ですよ。



金魚や鯉のような淡水の魚とは違って、海の中で生活している魚ですから、水が汚れたときには海水を準備して交換しなければなりません。ただの塩水とは違うので塩を薄めてという訳にはいきません。海の水に近い成分でできている人工海水の素となる塩を水で薄めて、もっともらしい海水を作らなくてはなりません。海水の交換もさることながら、夏場はもちろんのこと乾燥する冬場は一日で1リットル近くの水分が蒸発してしまいますので、蒸発した水を補うことも重要です。比重を測定して塩分が高くなった時には海水の比重1.023になるように真水を足さなければならぬのです。足し水をしたり、水の汚れ具合をチェックしたり、休日は魚の世話であつという間に一日は過ぎてしまいます。職場の同僚達は「そんな手のかかる（面倒くさい）ことを...」とかなり冷静な評論をしてくれています。



ますが、、、ボケーっと水槽を眺めてみたり、ほかの魚と喧嘩していないか、病気になってないか、食欲はあるか、なんてじっくり観察したり、せっせと魚の世話をしているとこれはこれで結構楽しいんですよ。

私の90センチ水槽の主役は「ウズマキヤッコ」という名前の魚ですが、わが家に来た時には500円玉くらいの大きさでしたが、せっせと世話をした甲斐あって8か月で10センチくらいに成長しました。去年の7月にウズマキ君がリムフォシスティスという病気になってしまいました。これはかなりショックでしたがインターネットを使って薬を探しました。やつと見つけましたよ特効薬。でもでも、500mlで5000円。なんと高い！！でも病気は治したい、医者だからじゃなくてホントは広い海で元気に泳いでいたはずなのに、縁あって函館の小さな水槽の中で暮らすことになってしまったウズマキ君には元気でいて欲しい。なんて考えながら、5000円の薬を2本、合計10000円も使ってしまい、全治2カ月もかかってしましたが、しっかり治りましたよ。あーあ、よかったです。なんて思いながら薬瓶の成分を見ていたら....あれれ、これなら「ツルハ」や「サツドラ」で500円で売ってる消毒薬「オキシドール」と同じだぞっ！てわかった時のショックの方が大きかったです。医療用の機器や薬剤は高価なものが多いのはそりゃ職業柄知っていましたが、「おいおい、魚用もかい」って感じです。2980円で買ってきたウズマキ君の寿命は10年以上と言われています。大きくなると模様も変わり、名前も「ウズキン」「タテキン」と変わっていきます。このウズマキを一人前？にするのに一体いくらかかるんだろうか、なんて考えてしまいますが、そんなことを考えながら魚を見ているのが楽しいんですよ。

皆さんにはこれからもウズマキ君の成長過程をご報告しますね、全然、興味ないかもしれません。



# 摂食・嚥下について



## 嚥下？

食べ物をゴクンと飲み込み、胃に送り込むことです。

## 摂食・嚥下障害？

様々な原因で食べ物・飲み物をむせてしまう、飲み込みにくくなってしまうなど、安全に食べることが難しくなってしまうことです。

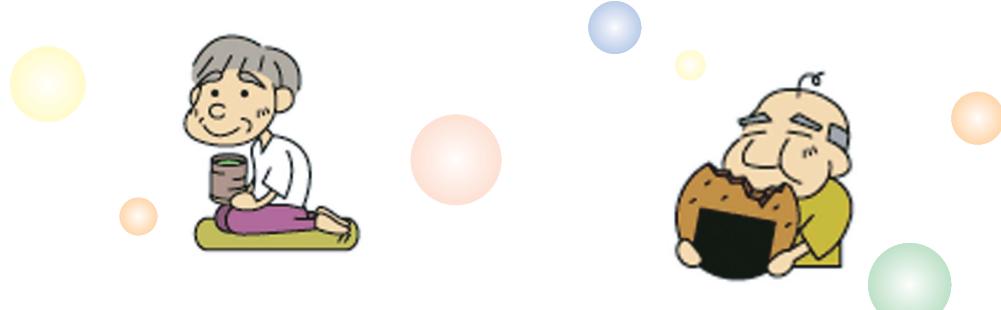
## 誤嚥って？

食べたものが胃ではなく気管に入ることです。若い時にはむせる程度で済みますが年齢を重ねると、咳をする力も弱くなってしまい食べ物などが肺に入り、肺炎を引き起こすこともあります。

**嚥下障害のサイン～このようないしたことありませんか？～**

- ・体重の減少
- ・むせる
- ・弱いせきができる
- ・飲み物が苦手
- ・たんが出る
- ・食後に疲れる

放っておくと…



脱水・体力低下・栄養失調・誤嚥・食べる楽しみの喪失…と繋がってしまいます

## 安全に食べよう！！！～日常生活で心がけたいこと～

### ●食べることに集中しましょう！

- ・食べる前にウォーミングアップを → 口や舌が動きやすくなるようにしましょう
- ・食事の環境を整える → 正しい姿勢で、ゆっくりと少量ずつ食べるようになります
- ・食後すぐに横にならない → 食物と胃酸が胃から戻ってきてしまうことがあります

### ●食前・食後の歯磨きを習慣化しましょう！

口内細菌が繁殖すると、歯周病の併発もあります。また誤嚥によって細菌が肺に入ると、重症の肺炎を起こしやすくなります。食事の後の口の中には食べカスなどが残っています。食前も磨くとよりきれいな状態で食事が出来ますため、誤嚥しても肺炎の危険性が軽減します。毎回きちんと歯磨きをし、いつも口の中をきれいにしておくことが大切です。

## 最後に～食べるという幸せ～



食べることは人生の大きな喜びの一つです。食べることが苦痛になるということはとても悲しいことです。これからも安全に・楽しく食事をしていきましょう。

～飲み込みの状態は、人により様々です。気になる症状があれば医師・歯科医師、栄養士、言語聴覚士などの専門家に相談ください。～



# 冬の肌のトラブル

## 乾燥肌

寒さの厳しい中、外の空気も乾燥していて、室内も暖房で乾きがちです。空気の乾燥している環境は、健康へ様々な影響を与えます。この時期、多くの人を悩ませる肌トラブルに乾燥肌があります。冬だから仕方がないと放置してしまうこともあります。かゆみが強くなり、搔きすぎて炎症に発展してしまうこともあります。今回は冬の肌トラブル、乾燥肌について特集します。

### <乾燥肌の要因>

温度が50～60%の環境が最適湿度といわれ、身体の機能はこの環境で最もスムーズに働くようになっています。しかし、暖房の効いた室内は湿度20%程度ともいわれていて、冬場の屋外の湿度は全国平均で50%を下回っています。

乾燥肌は気温や湿度の低下といった環境の変化がおもな原因で、さらに季節的な環境の変化は身体の動きにも影響を与え、乾燥肌を招く更なる要因となります。



### <水分補給も大切です>

暑い夏の季節は汗をかきますが、冬場はあまり汗をかきません。汗をかかないで喉が渴いたという実感も少なく、水分補給も少なくなる傾向があります。乾燥した環境では皮膚からかなりの量の水分が蒸発しており、身体の中で乾燥が進んでいるかもしれません。体内の水分が不足すると血液が濃く、ドロドロとした状態になりますので、血液循环も悪くなります。

血液循环が悪くなると身体のすみずみまで栄養が行き届かなくなり、健康な肌のうるおいのもととなる皮脂と汗の分泌も減少していきます。



## <その他の乾燥肌の原因>

気温の低下とともに体温が下がり始めると、血管を収縮させ、体温を奪われるのを防ごうとします。その結果、肌表面や手足などの末端に血液がいきわたらなくなります。老廃物が身体に溜まって身体がだるいと感じたり、体中の細胞の老化にもつながります。

また、人によってライフスタイルは異なり、生活習慣や嗜好品は人それぞれですが、それが乾燥肌を悪化させている場合もあります。



## <生活習慣にも気を付けましょう>

乾燥肌の改善には体全体の健康を考えることも大切です。細胞自体に元気がないと外的な刺激に対する抵抗力も弱くなります。

乾燥肌だけでなく、身体の健康を考えることは幸せで豊かな生活を送る大前提です。病気になってから健康のありがたさを思うのは良くあることですが、乾燥肌はその意味で健康への警鐘と見て良いのかもしれません。

室内の乾燥に気を付けること、冬でも水分補給に気を付けること、生活習慣に気を付けること、乾燥肌には様々な対処法がありますが、ご心配であれば医師への相談をお勧めします。

チェック!

### 乾燥肌を悪化させる生活習慣

□ たばこを吸っている。

(ビタミンCが体内から失われます。また、血行が悪くなります。)

□ 顔や体を洗いすぎる。または、水を扱う機会が多い。

(水や洗剤に触れる機会が多いと肌から皮脂が奪われやすくなります。)

□ 食事が偏りがちである。

(必要な栄養素が足りない状態では、細胞を作りたいと思っても作れなくなります。)

□ 充分な睡眠をとっていない。生活が不規則である。

(皮膚の新陳代謝がスムーズに行われにくくなります。)



# からだ喜ぶ健康レシピ

年末年始が過ぎ、最近、お酒が体に残る……なんてことは無いでしょうか？体調が悪かったり、たくさん飲む日が続くと、肝臓の処理能力が低下して、二日酔いを招きやすくなってしまいます。

また、肝臓の酷使が続くと、中性脂肪がたまる「脂肪肝」や進行する「アルコール性肝炎」、「肝硬変」などに繋がりやすくなります。

そこで今回は、肝機能を高める食品についてご紹介します。肝臓の修復に必要な材料として、肉・魚・卵・大豆・大豆製品に含まれる良質なタンパク質や、タンパク質を体内で円滑にするためのビタミン・ミネラルが重要になります。他には肝臓でのすぐれた解毒作用をもつものとして「タウリン」や「クルクミン」があります。

タウリンは貝類やタコ・イカ・魚の血合い部分などに含まれるアミノ酸の一種で肝臓での解毒作用のほかに肝細胞の再生を助ける働きや余分な脂肪の燃焼を促すことがわかってきています。

クルクミンはターメリックに含まれる黄色の色素成分で、ウコン、ターメリック、カレー粉に含まれ、生薬としても知られています。

今回はタウリンとクルクミンが摂れるレシピをご紹介します。



## 《クラムチャウダー》



### 材料(4人分)

ジャガイモ	150 g
セロリ	80 g
マッシュルーム	100 g
あさり	300 g
料理酒	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
固体チキンスープの素	1/2個
牛乳	カップ1

※オリーブ油、こしょう

### 作り方

- ① ジャガイモは1.5cm角に切り、水にさらしてから、水気を切る。セロリはスジを取って1.5cm角に切る。にんじんは1cm幅のいちょう切り、マッシュルームは石づきを取って縦半分に切る。
- ② あさりは砂抜きしてから、殻をこすり合わせて洗い、料理酒とともに鍋に入れる。ふたをして強火にかけ、殻が開いたら火を止めて、あさりを取り出す。蒸し汁はそのままとておく。
- ③ 別の鍋にオリーブ油大さじ1を入れて、中火で熱してにんにくを炒め、香りが立ったら①を加えて炒め合わせ、カレー粉を振り入れてなじませる。
- ④ 湯カップ2を注ぎいれ、②の蒸し汁を加え、固体チキンスープの素をくずし入れ、煮立ったらアクを取りながら20分間煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、煮立ってきたら②のあさりを加え、こしょう適量で味をととのえる。



# まちがいさがし

下の二つの写真には5つの間違いがあります。  
正解は2月6日より受付カウンター向かい側  
掲示板にて発表します。



1階エントランス

## 協会病院クイズ

寒い日が続き、当院の木々や草花もすっかり雪に覆われております。  
あと少しもすれば雪も解け、様々な植物の活動が始まりますね?  
植物の成長が楽しみになる時期がやってきます♪  
さて、そこで問題です!!!

冬のうちに活動を始め、3月末には当院で最も早く顔を出す花は下記のうちどれでしょう? 正解は、スイング第10号にお楽しみに。



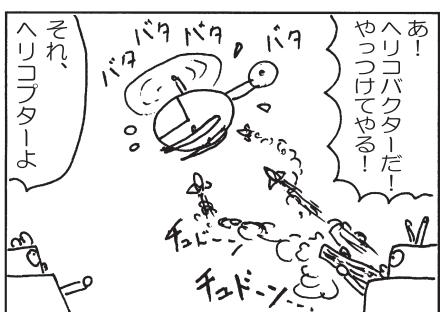
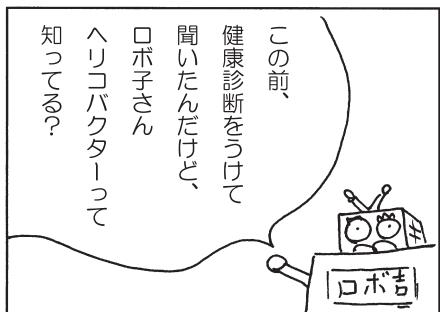
① ツユクサ



② シモツケ

# ロボ音とロボ音

## ヘリコバクター



ヘルコバクターに罪はない。  
道南にドクターヘリを!!

柳生十兵衛



③ アズマイチゲ

スイング第8号の答え: ブナの実

# 【函館協会病院外来診療担当表】

平成24年2月1日現在

## 内科・消化器科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前 8:15~11:30(月~金) 11:15~11:00(土)	潘 桑佐 島々木	榮 指 浪原	佐々木	潘 桑指 島原	榮 桑 佐々木	浪 島原	①毎週水曜日の午後は、予約の診療のみとなります。 ※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。
午後 12:45~3:30	-	-	榮浪①	-	-	-	

## 内視鏡センター

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前	榮浪	潘	榮浪 潘	榮浪	潘	-	

## 外科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
(第1診) 午前 8:15~11:30	向谷 9:30~	鬼原	澤田	向谷 9:30~	大野	シフト制 9:00~ 11:30	※午後の診療は手術のため休診となりますが、通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。
(第2診) 午前 8:15~11:30	澤田 9:30~ 11:30	向谷 9:30~ 11:00	鬼原 9:30~ 11:00	向谷 9:30~ 12:00	9:30~ 10:00		※第2診は、予約の診療のみとなります。 ※セカンドオピニオン外来の受診を希望される方は、事前に外科外来までお問い合わせください。

## 整形外科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前 8:15~11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	シフト制 出張医①	①第3土曜日の診療は、出張医が担当します。 ②第2金曜日の午後は、戸嶋医師の診療となります。 ※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。
午後 12:45~3:30	戸嶋	多田	-	戸嶋	多田	戸嶋②	

## 皮膚科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前 8:15~11:30	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	※毎週金曜日は、院外往診のため休診となります。 ※午後2:30~4:00の間は、院内往診及び回診があるため、お待ちいただく場合がございます。
午後 12:45~2:30 4:00~4:30	眞鍋	-	眞鍋	眞鍋			※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。

## 泌尿器科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前 8:15~11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	※毎週水曜日の午後2:30以降は、院外往診があるため休診となります。
午後 12:45~3:30(月・火・金) 1:15~2:30(水)	田沼	田沼	院外往診	-	田沼		※毎週木曜日の午後は、手術のため休診となります。 ※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。

## 歯科・歯科口腔外科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
午前 8:15~11:30	三澤 本宮	三澤 本宮	橋本 林	三澤 本宮	三澤 本宮	三澤 本宮	※水曜日と金曜日の午後は、手術のため外来担当医が変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間診療のため午後6:30分まで受付を行います。
午後 12:45~5:10(月・火・木) 12:45~6:30(水・金)	三澤 本宮	橋本 林	橋本 林	三澤 本宮	三澤 本宮		※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。

## 健診センター

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	特記事項
予約制	大槻	大槻	大槻	大槻	大槻	一	※健診希望の方は、医事課 健診担当までお問い合わせください。

※上記予定は予告なく変更する場合がありますので、受診の際は事前に電話確認されることをお勧めします。



## 交通のご案内

### 市電

●深堀町電停 ..... 徒歩5分

### 函館バス

深堀町バス停 ..... 徒歩5分  
系統/5、8、7、10、10-1、10-6、  
14、21、41、112

自衛隊前バス停 ... 徒歩5~6分  
系統/5

### 車

●JR函館駅より ..... 約15分  
●JR五稟郭駅より ..... 約10分  
●函館空港より ..... 約15分

無料巡回バスの  
運行について

無料巡回バスを運行いたしております。  
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

## 函館協会病院 【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号

TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行日 平成24年1月31日

発行責任者 向谷 充宏

編集委員 榮浪 克也・大上真祐美・岩井 豊樹・古部 諒・山本 佳奈・岩原 利江

事務局 固本 智典・石森 敬次・林 郁代

印刷所 株式会社 長門出版社印刷部