

### 「夏の七夕」イベント

8月6日(土)に、「夏の七夕」イベントが開催されました。今年にはバンド演奏のウベキボさんを迎え、「365日の紙飛行機」、「ハナミズキ」など、全6曲を披露して頂きました。とても澄んだ聞きやすい歌声で、患者さんは知っている曲が流れると表情が緩み、中には一緒に歌われていた方もいらっしやったのが、とても印象的でした。

最後のポップな曲では、あさなぎ劇団の織姫・彗星が即興ながらもダンスを披露し、患者さんの笑顔も最高潮に達しました。



(診療放射線技師 佐々木 誠)

### 慰安旅行

『富士登山』8月10日～11日 (透析看護師 吉沢 道子)

富士登山に行ってきました。富士スパルライン五合目まではバスで行き、登山出発。H25年に富士山は世界文化遺産に登録され脚光を浴びた事もあり、国内外の人で賑わいをみせていました。

夜中に出発。星は降る様に輝き、沢山の登山者のヘッドライトは光のネックレス！雲海からの御来光は、寒さも忘れる程感動でいっぱいでした。

下山後、森の温泉で入浴、昼食を頂き、天候にも恵まれて怪我もなく、帰路に着く事が出来、良い旅になりました。

『軍艦島クルーズ』など 9月30日～10月2日

(病棟看護師 四十九 昌子)

世界文化遺産「軍艦島」に上陸できたラッキーな4人です。軍艦島は当初小さな島に5,300人という高人口密度でした。全国初の鉄筋アパート、学校・病院等、密集地帯でした。閉山となり廃墟と化し崩壊した姿を目の当たりにしました。未来への教訓という意味で価値ある産業遺産に感動！危険と隣り合わせの仕事は過酷なもので炭坑への階段を登る時、帰れることを祈るそうです。近くの学校から子供達の声が聞こえ勇気ももらっていたのでしょう。

さてクイズです。生活する上で必要なあらゆるモノがそろっていましたが、ただ一つなかったものとは？

長崎の夜景、ハウステンボスのイルミネーション他、名物もいっぱい食べて、贅沢な旅を満喫できました。

### 《スーパーフードアマニ(亜麻仁)》

アマニはゴマに似た小さな実。オメガ3脂肪酸の一種α-リノレン酸やリグナン、食物繊維を豊富に含みます。近年、栄養的価値から各国で大きく注目されています。

#### 【効果・効能】

- ①アレルギー症状を緩和 ②生活習慣病を予防・改善
- ③血流の流れを改善 ④学習能力・記憶力を向上
- ⑤美肌を導く ⑥便秘解消・ダイエット

【一人あたり】

エネルギー：232kcal 塩分：0.6g



# A S A N A G I 瓦版

## お知らせ

・4月～12月は高岡市のガン検診の期間です！

※胃ガン検診は予約が必要となります

・10月23日(日)13:30～「第8回あさなぎフォーラム」を開催します！(多数のご参加をお待ちしております)！

★園児の発表や禁煙の講演、無料体験コーナーやバザーなど盛り沢山です！

・売店に塩分計が入りました。



### 薬は症状をとるためのものか



医師 奥田 治爾

患者さんはよく医師に「熱を下げてくれ」「下痢を止めてくれ」「咳を止めてくれ」などと言って来られます。たしかに辛いことですので『すぐに止めて』という気持ちはわかります。

しかし、よく考えてみましょう。熱は、白血球の働きを助け、免疫機能を高めます。咳や下痢は、悪い物を身体から出すためのものです。これらは、身体が病気と戦うための自己防衛の反応です。それを止めることは「百害あって一利なし」です。薬は、病気を治すために使うものです。嫌な症状も病気が良くなれば取れていきます。風邪も注射1本では治りません。ウィルスで起こるので抗生物質は効きません。2～3日しないと治りません。痛みも同じです。ひどい痛みには痛み止めは使いますが、対症療法はあくまで限定的であり、原因に対する治療が最も大切です。

皆さんもせっかちに結果を求めず、病気になればまず身体を休み、医師と相談の上きちんと治療を受けるようにしましょう。辛抱強く病気と戦うことが大切でしょう。

まず、自分の症状を医師に詳しく伝え、よく相談の上、対応していただきたく思います。



### 豚肉と小松菜のアマニスープレシピ

#### 材料

(2人分)	豚肉	80g
	小松菜	80g
	ガラスープ	200cc
	(中華だしでも良い)	
	塩・こしょう	適量
	アマニ油	大さじ1



#### <作り方>

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋を熱し、豚肉を炒め、油が出てきたら、小松菜を入れ合わせ炒める。
- ③ ガラスープを注ぎ入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ アマニ油をかける。

#### <ポイント>

★ アマニ油は、熱すると酸化してしまうので、生のままがおススメ！



### はしか(麻疹)流行



今年、ブラジルオリンピックの影響でジカ熱の世界的流行が危惧されていました。

日本では、関西空港でのはしか感染者数が35人と大阪府、兵庫県、千葉県で感染拡大の兆候があります。現在は都市部のみの流行で、外国から持ち込まれた可能性が高く、今後地方にも伝播するおそれがあります。以前に流行した2001年には約30万人がかかり80名の方が亡くなっています。潜伏期間は10日間、発熱・咳・鼻水と風邪の様な症状です。39～40度の熱が3,4日間続きいったん下がりが、再び発熱し口腔内にコブ状斑、体に発疹が出ます。重症化すると肺炎や脳炎を発症します。はしかは感染力がとても強く、免疫を持たない人が感染すればほぼ100%発症すると言われていました。はしかは、一度かかると一生免疫があります。40歳以上の人は幼い頃に自然にはしかにかかっている年代ですが、かかっていない人もいます。

ワクチン接種について調べてみると、平成2年4月以降に生まれた人(25歳以下)は2回以上の定期接種を受けることになっていますが、それ以前に生まれた人(26～39歳)はワクチン接種を1回しか受けていない人が多く、抗体価が低いと思われる。ワクチンの1回接種世代の方は、母子手帳や親に確認してワクチン接種をお勧めします。

また、3年前に流行した、風疹のワクチン接種も確認してみてください。これも1回接種で抗体価の低い方がいるようです。

(感染対策委員会 山口 秀樹)



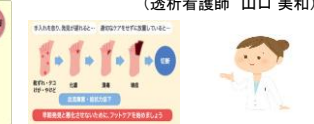
### 糖尿病合併症指導始めます



高齢者の人口増加に比例して、合併症を発症する糖尿病患者さんが増えています。糖尿病合併症といえば、腎症・網膜症・神経障害の3つですが、これらは高血糖により細い血管が傷付くことが原因です。高血糖は太い血管に動脈硬化という形で現れ、脳梗塞や心筋梗塞はよく知られていますが、足にできる閉塞性動脈硬化症はあまり知られていません。これは足の血管が詰まり、小さな傷から壊疽が起こり足の切断に至る恐ろしい病気です。しかし、患者さん自身が正しい知識を持ち、日頃から足のチェックやケアすることで悪化を防ぐことができます。

当院では、フットケアに関わる専任の看護師が在任しておりますので、些細なことでもご相談下さい。

(透析看護師 山口 美和)



### 新任紹介

透析看護師  
病棟看護師  
運転手

原田 容子  
田開 美希  
立花 輝道



クイズの答えは本人に聞いてみてね♪