

# 竹内病院 だより

## 8月号

医療法人  
社団仁和会

竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第126回】

### 「筋肉痛と上手に付き合きましょう」

消化器外科医師 豊永 健二

来年の東京オリンピックまであと1年という報道がありました。梅雨明けの東京にて、7月24日から8月9日までの日程で行われるようです。この時期、繰り広げられる各競技は暑そうですね。無事に競技が進行し、様々な感動を世界中に届けてくれることを期待します。オリンピックのチケットは高いので私はテレビ観戦です。

今回は地区のミニバレー大会に張り切って参加し、翌々にひどい筋肉痛となった私の経験から、「運動後の筋肉痛」について調べたことを述べてみたいと思います。

久しぶりに張り切って運動すると、次の日に体のあちらこちらが痛い。皆さんもよく経験されるのではないのでしょうか。これは運動した後、数時間から数日経って筋肉を動かす時に起こる痛みで「遅発性筋肉痛」と呼ばれます。

これに対して運動中に筋肉へ疲労物質が蓄積して力がなくなり、重く痛みを生ずるものは「即発性筋肉痛」と区別されます。

「遅発性筋肉痛」のメカニズムですが、普段使わない筋肉を使ったり、同じ筋肉を使いすぎたりすることで、筋肉の構成成分である筋繊維に細かな傷がつくようです。損傷した筋繊維を修復するために白血球が集まり、炎症反応が起き刺激物質が多量に放出されます。この刺激物質が最終的に痛みを引き起こします。

つまり「遅発性筋肉痛」は、運動によって傷ついた筋肉繊維を修復して新しい・強い筋肉を作ろうとしている時に起こる痛みと考えられています。

時間が遅れて発生するのは、普段使用していない筋肉には血流量が少なく、炎症が起きるまでの時間が遅れるから、とされています。俗に言う「年をとると筋肉痛が遅れる」ということではないようです。年齢とは関係なく、あくまでも日頃の運動不足が原因と考えられます。

予防としては当たり前ですが、日頃から筋肉を動かす運動を習慣にしておくこと、そして運動前には十分なストレッチを、また運動後には軽い運動で筋肉をクールダウンすることです。普段運動している方こそ、準備運動には「ラジオ体操第一」だけでも「しっかりすれば」十分と考えているそうです。曲げるところは曲げる、同じように伸ばす・捻るなど「しっかりする」ということです。

回復には十分な休息・睡眠が必要です。食べ物としてお勧めなのは「タンパク質」、肉・魚・大豆・卵・乳製品は筋肉を作る源、適度に摂取しましょう。また豚肉や鶏肉・レバーにはビタミンB1が豊富で疲労回復に良いそうです。ニンニクや唐辛子に含まれるビタミンB6、果物に多いクエン酸も筋肉痛回復に良いそうです。

# 「宮崎県高齢者保健福祉計画について」

事務長 面高 健祐

宮崎県では平成30年度から3か年の高齢者保健福祉施策の方針であり、団塊世代が後期高齢者となる2025年を見据えた高齢者施策の方向性を示す新たな計画として、「宮崎県高齢者保健福祉計画」というものが策定されています。

この計画では「高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けられる社会づくりを目指して～地域包括ケアシステムの深化・推進～」というのが基本目標になっています。その中で

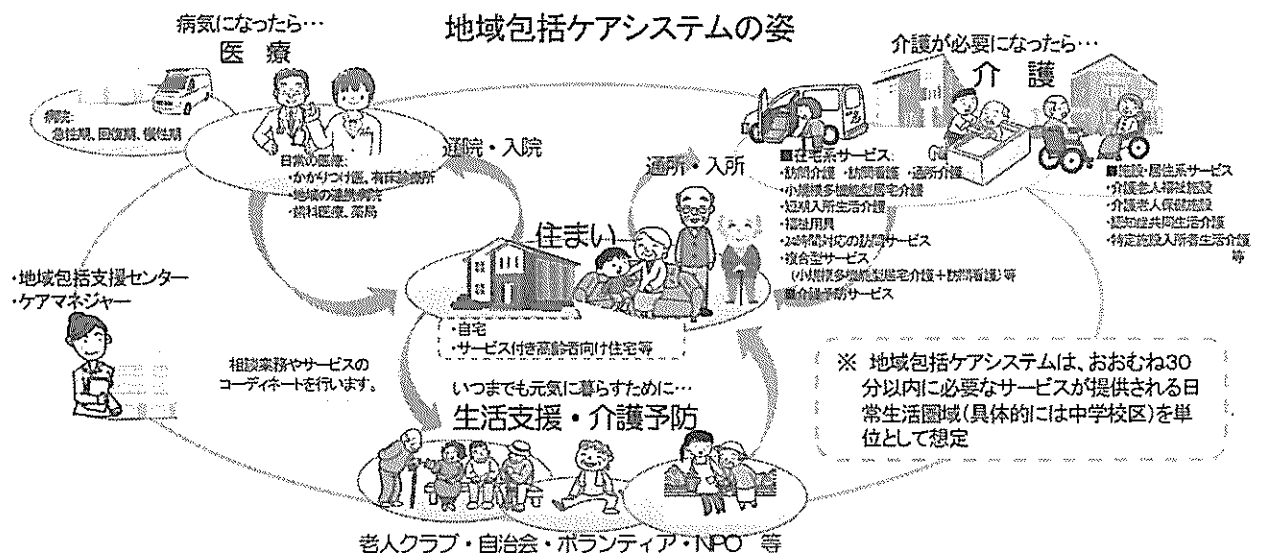
- ・高齢者が活躍する社会の推進
- ・自立支援に向けた取り組みの推進
- ・認知症高齢者支援策の充実
- ・介護サービス基盤の充実
- ・人材の育成及び確保

が施策の柱と位置付けられています。当院が主に関わっていくのは「自立支援に向けた取り組みの推進」の部分だと思えます。

現状では、在宅医療を提供していくクリニックや訪問看護ステーション等による医療サービスや介護サービス事業所や訪問・通所介護等の介護サービスが提供されていますが、高齢者が介護や療養が必要な状態になっても、安心して住み慣れた地域で生活を継続することが出来るよう、医療・介護・福祉サービスが連携し高齢者を地域全体で見守り、支える必要があります。

当院では入院・外来のみとなっており、在宅医療の提供は行っておりません。よって、退院後に住み慣れた地域での在宅医療への円滑な移行ができるように地域連携室を中心にクリニック・訪問看護ステーション・各介護サービスとの連携強化に努めています。また、逆に普段在宅系のサービスを受けられている方に入院治療が必要になった場合も同様にスムーズな入院治療を提供できるよう連携の強化を図っています。他職種の連携により、「入院・退院時」、「療養生活期」、「急変時」その他それぞれの場面において、必要な医療サービスの総合的かつ効率的な提供を目指します。

これからも職員一同地域の皆様や関係機関の方々のお役に立つことが出来るよう努力してまいります。



## 「患者さまの声」

今回も入院患者さまから頂いた「短歌」を紹介させていただきます。

下園 絹子さまより

「リハビリ」 足にボールで一二三 高く低くと歩行練習

「お母さん」 杖ない歩き出来ました 100メートルもリハビリおかげね

「お母さん」 ひと月の長期入院 一人部屋 子等の健康朝夕祈る

如何ですか？57577の短歌の中で、自分の思いが伝わります。素晴らしいですね。字余り、字足らずで中々

上手く出来ません。皆さまも書いてみませんか？

編集部では皆さまの『短歌』『俳句』『川柳』随時募集しております。日々の一コマに想いを馳せませんか？この「病院だより」は、関係業者や自治会等にお配りしています。受付まで投稿お願い致します。

ここで一句 “ 澄み切った 空をくるくる 赤とんぼ ちゃんと行きます 墓参り ”

久しぶりに青空が広がり、風の糸引く優しい雲を見上げながら、すべてを忘れて良い気持ちで冷たいコーラでのどを染ませていると、まるで誘うように赤とんぼがくるりんちょ。もう赤とんぼ？と、目もくるくるしながら「あ、忘れてた。父ちゃんいつもありがとう。コーラ美味しいよお」違うか…

## 「院内研修「感染防止対策のポイント」を受講して」

2階病棟看護師 竹井 絃美

ハクゾウメディカル株式会社の講師をお呼びして院内感染対策の一環として「感染防止対策のポイント」というテーマで院内研修を行いました。

レジュメを使って講義後、手袋・ガウン・エプロンの正しい着脱を皆で実践しました。普段工作中に何度も使う手指消毒薬も基礎から教えて頂いてとても勉強になりました。特に手指消毒に関しては、実践しているつもりでもまだまだ気を付けて行かなくてはいけない事に気付きました。

感染を防止する事・拡大させない為にも普段の予防策が大切であることを学び、日々の実践に繋げていきたいと思えます。

## 「看護実習生、2週間過ぎたの感想」

当院では引き続き宮崎看護専門学校の学生さんたちが近い将来看護師になることを目指して実習に励んでいます。大変なこともあると思いますが、頑張ってください。また、院内で実習生を見かけたら温かく見守ってあげてください。

以下、実習生の感想文になります。

実習では、学校では経験できない臨床の現場を経験できた。患者さまを知り、理解を深めていく事で患者さまに対し自分のできる事や、援助できることは何かを考えケアに繋げていくことが大切だと学んだ。それは指導者さんを始めどの看護師さんも「患者さまに誠実に向き合う姿」を私達学生にいつも見せてくれているからだ。言葉だけのコミュニケーションだけでなく、タッチングなどを通して相手を理解しようと努めている姿はこれから看護師になろうとする私達学生の指針となっている。

実習が終わるまであと2週間、現場で働いている看護師さんを見つめ多くを吸収するべく学び、患者さまへの援助に繋げていきたいと思う。

## 「食中毒について」

管理栄養士 請問 実和子

8月に入り、夏本番となりましたがいかがお過ごしでしょうか。暑くなってくるこの時期は食中毒の心配があるかと思えます。食中毒というと、冬季に流行するノロウイルス等が有名ですが、今回は近年増加しているアニサキスによる食中毒について紹介します。

厚生労働省が発表している平成30年食中毒発生状況をみると、アニサキスによる食中毒は468件で全体の35.2%を占めています。アニサキスとは、体長2~3cmの寄生虫で肉眼では白い糸のように見えます。サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生するため、これらが原因食品となります。アニサキスが寄生している生鮮魚介類を食べると、食後数時間後から十数時間後にみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐が生じます。アニサキスは料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびでは死にません。予防で重要なのは生食を避けることです。温度管理としては-20℃で24時間以上の冷凍貯蔵か70℃以上または60℃で1分の加熱が有効です。原因食品や予防法を知り、食中毒を防いでいきましょう。

美味しい料理

「スタミナ不足」夏バテ

「暑いですね～」と、ついつい口にして「こんにちは」の挨拶さえ忘れてしまうほどの蒸し暑さですが、皆さま如何お過ごしでしょうか。こんな日は簡単手頃のうどんやラーメンそば等に、その日の大切な栄養源を任せていませんか？そして、「くぅ～っ」と言いそうな冷え冷え清涼飲料水や炭酸飲料水で、水分補給してしまいます。

「スタミナ不足」は、疲れやすい、精力や持久力の低下、集中力の低下などの症状を良く耳にします。たとえば朝食抜きが原因で、炭水化物不足のエネルギー不足に加えこの暑さ…。炭水化物は足りていても、それをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1が不足していたり、たんぱく質や鉄分不足による貧血で、エネルギーが全身の細胞に運べない…。やる気は起こりませんよ。

夏バテは主にビタミンB1不足によって起こります。主食を簡単手頃の麺類に頼り、清涼飲料水で満足していると、たんぱく質やビタミン不足をきたします。ビタミンB群は、糖質やタンパク質、脂質等をエネルギーに代謝する時に必要な栄養素です。特にビタミンB1は糖質やエネルギーの代謝に必要なので、麺類を頂く時は、豚肉やお豆腐に茹で野菜等たくさん摂って下さいね。

この夏はバランスの摂れた「まず、朝ご飯」から始めませんか？

《暑い中頑張ってるお父さん・勉強が大変な子供さんへ…》

ビタミンB1・ビタミンEが豊富な玄米ごはんに温泉卵。朝から元気出してね！とウインクサービス。今日のお母さん良んじゃね？と勘違いしながら具沢山のお味噌汁をガッツキます。お弁当には豚肉やカツオのソテーに茹で野菜のお浸し。卵を割る手も震えます。そして、キウイやオレンジの盛り合わせ「ありがとうございます。ごちそうさまです」会話も弾みます。今日の夕飯はなんでしょうか…ウナギのひつまぶしでもしとくわね。あと、冷奴とオクラの和え物でもしよつかしら。「頑張ってきてま～す」なんて日だ！「ボーナスと 体を思い ビタミンB 待ってますわよ 暖簾を上げて」

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

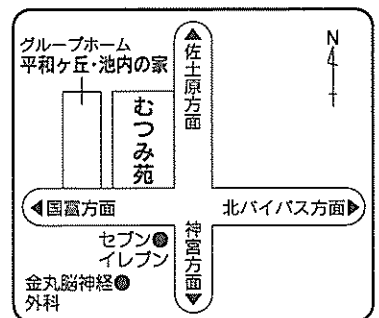
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

