


竹内病院 だより

3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132回】

「漢方だより～即効性?!の漢方～」

内科・リウマチ科 山元 美保子

漢方は長く飲まないとおきませんよね、と言われる方が時々いらっしゃいます。確かに、体質を動かしたりする場合には、時間が必要だったりしますし、その方の体質(証)に応じた処方が必要になりますが、実は、余り証も選ばず、即効性のものもいくつか存在します。いわゆる“頓服”でも効き目を実感できる漢方、です。今回は、そうした漢方を少しご紹介してみたいと思います。

①トップバッターは、おそらく愛用しておられる方は多いのではと思いますが、脚がつって痛む時の芍薬甘草湯(シヤクヤクカンゾウトウ)。余裕がある時は、お湯に溶かして飲むと効果がより高まりますが、睡眠中やスポーツ中など、お湯も時間も無いという時は、そのまま顆粒を口に含んで、少しずつ飲み込んで大丈夫です。イメージとしては、ギュッと収縮しているものを緩める感じで、ぎっくり腰や胃けいれん、生理痛などにも使います。尿管結石の痛み時などは、一度に3袋をコップ3杯の水で飲んでくださいとお話することもあります。ただし、芍薬甘草湯は、効き目がシャープである分、連用すると効果が減弱したり、甘草という生薬の摂り過ぎによる副作用が出る可能性がありますので、あくまで“頓用”で使われることをお勧めします。毎晩脚がつって辛い方は、他の漢方(疎経活血湯(ソケイカクケツトウ)など)を使う方がいい場合もありますので、ご相談いただけたらと思います。

②今の季節、アレルギー性鼻炎にお悩みの方もいらっしゃることでしょう。くしゃみや鼻水が気になる時は、小青竜湯(ショウセイリュウトウ)、鼻づまりが気になる時は葛根湯加川キウ辛夷(カクコントウカセンキウシンイ)もよく効きます。小青竜湯は起床時に飲むと、その日一日のアレルギー症状全体を抑え気味にしてくれるので、西洋薬だけでは不十分だった方も、楽になる事は多いです。もちろん小青竜湯だけで過ごせる方も多くいらっしゃいます。眠気が来ないのが最大のメリットでしょうか。顆粒をお湯で溶かすと独特の酸味がありますので、飲みにくく感じる方は、錠剤の小青竜湯を試してみられるといいかもしれません。葛根湯加川キウ辛夷も錠剤があります。鼻が詰まって寝付けない、といった時など大いに活躍してくれます。麻杏甘石湯(マキョウカンセキトウ)だと、鼻づまりの他、咳を伴う時にもいいと思います。

③めまいや嘔気、浮腫み、二日酔い、子供さんの嘔吐下痢などの時は、五苓散(ゴレイサン)の出番です。嘔気がある時は、少量のお湯に溶かして氷のかけらなどを入れて冷たくして少しずつ飲むのがコツです。五苓散は水をさばいってくれる漢方で、天気が崩れる前の頭痛や肩こりなどの体調不良にも効いてくれます。

④ストレス性の胃炎などで胃が痛むときは、安中散(アンチュウサン)。腹痛全般にも使えます。茯苓飲合半夏厚朴湯(フクリョウインゴウハンゲコウボクトウ)は、ストレス性胃炎の症状とともに、ストレス自体も軽減してくれる優れものです。逆流性食道炎で、胃酸を抑える薬だけではすっきりいかない時にも役立ちます。

いかがでしょうか。試してみられると、思いのほか早く症状が楽になるので、驚かれる方もいらっしゃるかもしれません。手元に置いておくと、いざという時に心強い漢方たち。即効性の漢方は、他にもいくつかありますので、また次の機会にご紹介してみたいと思います。

「患者さまの声」

退院された患者さまより、心温まるお手紙を頂きました。竹内病院の一員として、患者さまを家族と思い優しい心を持って仕事に努めたいと思いました。・・ありがとうございます・・

竹内病院入院中は
何時も御親切にやさしく
患者さんと人としてお世話
して下さいました。
人をあなどるなかれ と言う
言葉がございましてが人権に
尊重を下さったのです
居心地のよい三ヶ月間を
過させていただきました。
院長先生はじめ
何時も笑顔でおやさしい
主治医の太田三男先生
看護師の比呂様 孫方様
心から御礼を申し上げます
令和二年二月八日
九州山形・藤野に住んで
おります 藤野九土の南郷市
三ツツ花女がごさいました

竹内病院入院中は、何時も御親切にやさしく患者を「人として」お世話して下さいました。「人をあなどるなかれ」と言う言葉がございまして、人権を第一に尊重して下さいました。居心地の良い三ヶ月間を過させていただきました。院長先生をはじめ、何時も笑顔でおやさしい主治医の太田三男先生、看護師の皆様方々心から御礼を申し上げます。

令和二年二月八日

「研修会に参加しました」

管理栄養士 請問 実和子

2月15日にジャピタルフーズフェアという研修に参加し、各セミナーに分かれて講義を受けました。私は、「乳果オリゴ糖を使用したシンバイオティクス手法が便形成と血糖に及ぼす影響と便性耐性への介入」という題目のセミナーに参加しました。主に便秘に対する食事のアプローチについて話があったので紹介したいと思います。

まず、便秘の原因として、水分量、ストレス、薬剤、食事、運動不足などがあります。

高齢者の場合は腸の動き（蠕動運動）の低下から便秘を引き起こすケースをよく耳にします。

食事のアプローチとしては、目的別におすすめの食品があります。便をやわらかくしたい場合は海藻類、こんにゃく、オクラ、バナナやりんごなど水溶性食物繊維を豊富に含む食品が良いとされます。便の量を増やし形作るためには竹の子、ごぼう、豆類、芋類、きのこ類などの不溶性繊維をとると効果的です。また、ヨーグルト、納豆、キムチなど発酵食品をとると腸の動きを高めることができます。そして、食事量が不足しても便秘になるので欠食せずに規則正しく食事をとり、1日1.5～2Lくらいの水分をとるように心掛けることが大切です。

このセミナーのタイトルにもなっているシンバイオティクスとはプロバイオティクス（乳酸菌やビフィズス菌）とプレバイオティクス（食物繊維やオリゴ糖）を一緒に摂ること、またはその両方を含む食品や製剤を指します。具

体的には、ヤクルトやヨーグルトと野菜、果物、海藻類、きのこ類などの食物繊維を豊富に含む食品、オリゴ糖と一緒に摂ると便秘に効果的です。オリゴ糖の中でも乳果オリゴ糖は血糖値への影響が少ない点が嬉しいところです。用途としては、砂糖と代用したり、クセが少ないため、汁物などに入れることもできます。シロップとしてスーパーやドラッグストアに市販されています。

便秘に関する相談は患者様からよく受けます。まずは、3食規則正しく食事をとり、十分な水分量を確保して下さい。そして、食物繊維の豊富な食事、発酵食品、そしてオリゴ糖のような補助的食品を選択していきましょう。

「地域連携室だより」

地域連携室 福田 君代

今、医療の現場では高齢者や認知力の低下している患者様の割合が多くなっています。当院においても同様です。更に高齢者は環境の変化に伴いせん妄の出現や日常生活動作の低下も懸念されます。ご家族はその状況を目にすると自宅への退院を躊躇されますがご本人は「住み慣れた家に戻りたい」と強く希望されます。そのような場面において地域連携室では患者様やご家族のご意向に寄り添いながら、他職種及び地域の皆様と連携を図り支援させて頂いております。社会資源とうの活用により在宅支援が整い、いよいよ退院の日を迎えられた患者様やご家族からのお言葉や笑顔には毎回励まされます。これからも皆様のご意向に寄り添えるよう支援出来れば考えております。

朝夕はまだまだ冷え込みが厳しい毎日です、皆様におかれましてはどうかお元気でお過ごしくださいますよう、お祈り申し上げます。

「南4F看護補助だより」

看護補助 橋本 静子

入職してこの3月で、2年になります。あつと言う間でしたが、日々習得することが多く毎日が勉強です。此処南4Fの療養型病棟にて、緩和ケアの大切さを患者さまを通しいつも感じています。

これからも初心を忘れず「患者さまを家族と思い、今こうして欲しいのだなと分かり合える寄り添った看護・介護ケア」を目標に一生懸命努めていきたいと思ひます。

栄養士 小林 和子

雛祭りのお手軽料理

灯りを点けましょぼんぼりに～お花をあげましょ桃の花♪良い歌ですね。のどかで童心に戻ります。さて皆さま「さみいーさみいー」と言って、する事やるべき事を後回しにしていたらもう3月。びっくり！しますね。あまりのびっくりに心臓がぶりんぶりんしていませんか？わたしはします。そういう人は、可愛い散し寿司でも作って一呼吸しませんか。

「かわいい散し寿司」・だいたい3人前くらい

●お米：一合半程 ●干し椎茸：小2枚戻したのを細かい千切り ●お酢：40～45cc

●人参：花型切(薄め)×9枚

●白砂糖：30～35g ●かまぼこ：細かい千切り15g ●お塩：3～4g ●ちくわ：十文字切の薄切15g

●市販の寿司酢(昆布味)で良いです ●茹で筍：60g細かい千切り ●錦糸卵：2個分 ●ごぼう：15g細かいさがき(市販のでOK) ●桜でんぶ・適宜(小袋半分程) ●醤油：15～17cc ●お酒：3cc ●えび：9尾(又はソーセージ) ●砂糖：10～12g ●みりん：3cc

人参は花型の薄切りにして、茹でておきます。干し椎茸、茹で筍、ごぼうを椎茸の戻し汁に少量の水をたし、お酒・みりんのみ入れて柔らかくなるまで煮ます。ごぼうが柔らかくなってきたら砂糖を入れ、かまぼこ・ちくわ醬

油も入れて甘辛く仕上げます。炊き上げたご飯に合わせ酢を混ぜていきます。うちわであおぎながら、濃いめの酢飯を作ります。清潔な布巾か、ラップをかぶせ味を染ませます。その間に、錦糸たまごを作ります。出来るだけ薄めで、細長くきれいに切りましょう。エビは背ワタを取り除き、茹でてから殻を全部取ります。えびの無い時は、魚肉ソーセージを花型に切りぬきます。小さ目の型抜きですときれいに出来ますよ。私は人参よりソーセージが好きです。三つ葉は根を持ってさっとお湯にくぐらせ水にさらします。3cm長さに切り、水気を取っておいて下さい。

蒸らした酢飯に、煮た具を混ぜていきます。お子さんやご主人にうちわであおいでもらい、家族で楽しく作ると良いです。あ～、だんだんと仕上がる様子が浮かびます。寿司桶に直接飾るとごちそうに見えるので、桶か大きな深皿を用意しておくといいですね。味をみます、これは旨い!

濃いめの甘酢っぱい混ぜた酢飯が出来たら、周りをきれいに仕上げます。全体に桜でんぶをふりかけます。錦糸たまごをふわっと散します。三つ葉を葉と芯の部分を合わせて「所々」に置きます。三つ葉の所に、茹でえびと花型人参か魚肉ソーセージの花型を置きます。緑と黄色と赤(ピンク)で春らしい散し寿司です。お雛祭り、ハイキング、遠出のドライブ、お弁当などなど作ってみたくありませんか?

37度5分以上の発熱のある方の外来受診について

2020年3月9日より**37度5分以上の発熱**のある方の外来受診を制限させて頂いております。

該当される方は当院に到着後、院内に入らず**0985-26-0123**までお電話をされて職員の指示に従ってください。体調の悪い方はあらかじめ体温を測られてからのご来院をお願いいたします。

また、平日日中は正面玄関以外の出入り口を全て封鎖しております。出入りをされる際は正面玄関のご利用をお願いいたします。

お手数をお掛けしますが、何卒ご協力をお願いいたします。

お知らせ 在宅医について

4月12日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00～17:00です。

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

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

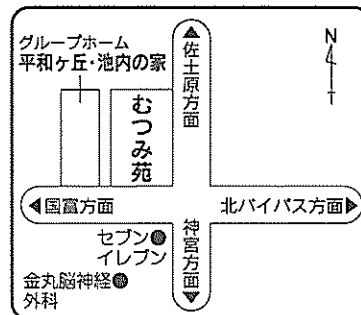
TEL(0985)39-6623

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・リウマチ科

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。

