



医療法人
昭圭会

2024
秋冬号

陽光だおり



★今号のラインナップ★

- ・ 理事長からのご挨拶
- ・ 皮膚科紹介
- ・ 健康を維持するための身体づくり
- ・ 季節のレシピ紹介

医療法人 昭圭会 基本理念

すべての皆様と心を紡ぎ
信頼される病院・施設として
地域に貢献します。



師走の御挨拶

今年は秋が短く、一気に冬を迎えたため体調を崩される方も増えてきておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症も2020年1月から始まりもうすぐ5年が経過しようとしておりますが、マスク着用やソーシャルディスタンスなどの厳しい制限はずいぶん緩和されインフルエンザ並みの認識に変化してきました。しかし高齢の方々への影響はあまりかわらず、当院での新型コロナウイルス感染症で入院される患者様はほぼ高齢の方となっております。抗ウイルス薬での治療が確立されたため、早期投与で改善される方が多く重篤になることが少なくなりました。

この病気は早く見つけて、早く薬を飲むことが大切ですので、あやしいなあ、心配だなあ、という場合はいつでも御相談ください。早期診断・早期治療で重症化を防ぎましょう。

昨年の冬は新型コロナウイルス感染症の流行に加えてインフルエンザが例年よりも流行し、症状も似ているため「コロナか？インフルか？」と迷われることもあったかと思えます。今年はその2つに加えて「マイコプラズマ感染症」も加わり「トリプルデミック」と呼ばれる流行が来るのではないかと言われております。

マイコプラズマ感染症は強い咳を伴う発熱が典型的な症状で、初期のコロナの症状によく似ており、熱だけならインフルエンザ、熱と喉痛ならコロナ、熱と咳ならマイコプラズマ、とざっくり頭の片隅にでも置いていただければ幸いです。

いずれの感染症も治療薬がございますので、症状があやしい場合は「早めの検査」「早めの治療」を心がけていただければと思います。

これからますます寒い時期が続きますが、お体御自愛いただき健やかに新年を迎えることができますようお祈り申し上げ、御挨拶に代えさせていただきます。



2024年12月吉日

医療法人 昭圭会 理事長 伊藤 秀裕

皮膚科担当医師のご紹介

今回は南芦屋浜病院で毎週水曜日の午後から新しく皮膚科を担当していただいている、吉田 衣里(よしだ えり)先生 にお話しをお伺いいたしました。皮膚科の診察やお薬について、いくつか質問をさせていただきたいと思います。

Q : 皮膚科の診察ではどんな病気を診てもらえるのですか？

A : 皮膚の事でお困りでしたら、なんでも御相談くださいね。爪や髪も診察いたします。



Q : アレルギーとかも診察できますか？

A : かぶれ じんましん アトピー性皮膚炎 など診察いたします。

Q : 中高年の方のお肌の状態や、ニキビや肌荒れも診てもらえるのですか？

A : 年齢問わず、御相談ください。ニキビ等、お肌のトラブルも診察いたします。



Q : ピアスや美容に関しても相談できるのですか？

A : 申し訳ありません。ピアスやレーザーは、診察の御用意が出来ておりませんのでお受けできません。

Q : 先生の得意分野はありますか？

A : 皮膚潰瘍(ひふかいよう)や膠原病に関連する皮膚疾患、ニキビ等の症例の治療経験が多いです。

※皮膚潰瘍とは何らかの原因で皮膚の細胞が死んでしまい、皮膚が欠損してしまう状態の事です。



今回広報誌をご覧になった皆様、皮膚科の診察についての疑問や質問があれば、吉田先生の診察を受診するか当院スタッフに聞いてくださいね。

吉田先生ありがとうございました。

健康を維持するための身体づくり

健康を維持するための身体づくりとして、1. 姿勢をよくしましょう、2. からだの柔軟性をよくする運動をしましょう(例:肩甲骨周囲部)、3. 筋肉を強くしましょう(例:あしの筋肉)、を紹介させていただきます。
できるところから始めてみましょう！

1. すわっている姿勢をチェック、よい姿勢を心がけましょう！



① 頭にひもがついているイメージで頭を引き上げます

② 背中を伸ばしましょう

③ 骨盤を立てましょう

よい姿勢を意識しましょう



骨盤を真っ直ぐに立てましょう

2. からだをやわらかくしましょう(まず肩甲骨周囲部をやわらかくしてみましょう)！



鼻の位置より高く上がるかどうか？

肩甲骨の柔軟性テスト

両ひじをつけてその姿勢で上にあげます

両ひじの高さが、① 鼻より高い場合:肩甲骨は「やわらかい」

② 鼻より低い場合:肩甲骨は「かたい」

③ 両ひじをつけることができない:肩甲骨は「かなりかたい」

* 痛みがない範囲で行って下さい

<肩甲骨周囲をやわらくする運動>



背中を丸めて肩甲骨を外に動かします。10 から 20 秒



両手を広げ、肩甲骨を内側に近づけます。10 から 20 秒



両肩を前、後ろに回します。10 回を2から3セット

* 運動後は「肩甲骨の柔軟性のテスト」を行ってみてください。

3. あしの筋肉をきたえましょう！



お腹を引っこめます



あしを上にあげます

お腹を少し引っこめ(腹筋)ながら片側のあしを上げます。左右交互に10回を2から3セット



膝をのびします



膝をのびしたまま上にあげます

片側のひざをのびします。ひざをのびしたまま股関節を上げます(あし全体をあげます)。片側ずつ5回を2から3セット

* 運動は無理をせず、できることから始めて下さい！

今号のFuruie'sレシピ

《ぽかぽかしょうが鍋》



寒い日にはしょうががたっぷり入った鍋で、体の中からぽかぽか温まりましょう

調理時間:35分 エネルギー:446kcal 食塩相当量:5.2g

材料(2人分)

豚薄切り肉	250g
白菜	1/8株
水菜	2株
長ねぎ	1本
しいたけ	4個
豆腐	1/2丁
大根	10cm

【スープ】

だし汁	800ml
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
おろししょうが	大さじ2

(チューブタイプのもでもいい)



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜はそぎ切りに、水菜は5cmの長さに切ります。長ねぎは斜め切りに、しいたけは軸を落とし、かさの部分に十文字の切り込みを入れます。豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ②大根は皮をむき、すりおろしてザルに入れ、軽く水けを切っておきます。
- ③鍋に【スープ】の材料と②の大根おろしを入れて火にかけ、沸騰したら水菜以外の材料を入れて煮ます。
- ④材料に火が通ったら、水菜を入れてサッと煮たら完成です。

体もぽかぽか『しょうが』の効果効能・・・

- 生の生姜・・・生の生姜の辛み成分「ジンゲロール」には血流を良くして体温を上げる作用が期待できます。
- 加熱した生姜・・・生姜を加熱又は乾燥すると「ジンゲロール」が「ショウガオール」へ変化します。「ショウガオール」は体を温めるので冷えが気になっている方におすすめです。



生姜がもつ効果効能

- ・冷え対策
- ・殺菌作用
- ・胃腸のはたらきを活発にする
- ・のどの痛みをやわらげる



南芦屋浜病院



さくらの園

南芦屋浜病院（代表）：☎ 0797-22-4040

介護老人保健施設さくらの園：☎ 0797-21-5181（直通）

訪問看護ステーションほほえみ：☎ 0797-31-2546（直通）
居宅介護支援事業所

メールアドレス：iji@s-ashiyahama-hp.or.jp

病院ホームページ：<http://www.s-ashiyahama-hp.or.jp/>

2024年12月発行