

陽光だおり

2025
秋冬号

★今号のラインナップ★

- ・ 理事長からのご挨拶
- ・ 医師への質問コーナー
- ・ 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。



師走のごあいさつ

暑く長い夏がやっと終わった、と思ったらあっという間に寒くなり、気が付けばもう師走の時期を迎えております。急激な寒暖差に戸惑う毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年はインフルエンザの流行が例年より1か月早く、11月から12月にかけてあっという間に広がりました。

なぜこんなに早く、そして急速に感染が広がっているのか？と疑問に感じる方もおられるかと思いますが、どうもインフルエンザA型の変異株が流行していることがわかってきました。

その変異株は「サブグレードK」と呼ばれるもので、今年の夏にオーストラリアで確認され、その後イギリスやヨーロッパを経て日本を含む北半球全体に広がり、現在世界的に「サブグレードK」の流行が確認されております。

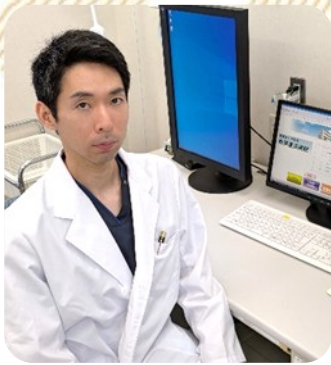
となると症状や重症度が気になるところですが、高熱・咽頭痛・咳嗽など従来のインフルエンザの症状とあまりかわらず、また重症化リスクも従来とほぼかわらない、とのことで特段の心配はいらないようです。

最近コロナも落ち着いたので忘れがちですが、「うがい・手洗い・マスク」が感染から身を守る有効な手段であることに変わりありませんので、引き続き御留意いただきますよう宜しくお願い申し上げます。



2025年 12 月吉日
医療法人 昭圭会 理事長
伊藤 秀裕

医師への質問コーナー



脳神経外科

くわはら けん

桑原 研 医師

今回は南芦屋浜病院で新しく脳神経外科を担当していただいている桑原 研（くわはら けん）先生にお話しをお伺いいたしました。脳神経外科の診察について、いくつか質問をさせていただきたいと思います。

Q : 脳神経外科の診察ではどんな病気を診てもらえるのですか？

A : 「脳神経外科」というと手術のイメージが強いかもしれませんが、当科では脳や神経に関わる幅広い症状を診察しています。具体的には、日常的に悩まされる方の多い「頭痛」「認知症」、「めまい」、そして脳の血管が詰まる「脳梗塞」などの脳血管障害（軽症のもの）が対象です。

Q : 物忘れ等も診てもらえるのですか？

A : もちろんです。最近は「認知症」の早期発見・早期治療に特に力を入れています。単なる加齢による物忘れなのか、あるいは病的なものなのかを診断することは非常に重要です。「最近同じことを何度も聞くようになった」「性格が変わった気がする」など、ご本人やご家族が少しでも違和感を覚えたら、お早めにご相談ください。

Q : 救急でかかった方が良い症状はどんなものがありますか？

A : 脳の病気は「早さ」が命です。ろれつが回らない、片側の手足の動きが悪い、などは脳卒中のサインである可能性が高いです。「少し様子を見よう」と思わずに、専門医の診察を受けることが重要です。

脳の疾患は「病気になる前の予防」と「再発の防止」が重要です。これまでの経験を活かし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が脳に与える影響を評価し、将来の脳卒中リスクを減らすためのアドバイスを行っています。単に病気を治すだけでなく、地域の皆様がいつまでも健やかに自分らしく過ごせるよう、「脳の健康増進」をサポートいたします。

今回広報誌をご覧になった皆様、脳神経外科の診察についての疑問や質問があれば、桑原先生の診察を受診して聞いてください。

桑原先生ありがとうございました。

今号のFuruie'sレシピ

◆大根とつくねの煮物◆

材料（4人分）

- | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-------|-----|-------|
| ・大根 | ・・・ | 600～700 g | ・だし | ・・・ | 600ml |
| ・春菊 | ・・・ | 200 g | ・濃口醤油 | ・・・ | 大さじ1 |
| ・ゆず | ・・・ | 適量 | ・砂糖 | ・・・ | 大さじ1 |
| | | | ・みりん | ・・・ | 大さじ1 |

〈つくね〉

- ◆ 鶏ミンチ ・・・ 200g
- ◆ 溶き卵 ・・・ 1/2個
- ◆ 酒 ・・・ 大さじ2
- ◆ 片栗粉 ・・・ 大さじ2



【作り方①】

大根は2cm厚さの輪切りにして皮をむいて半分に切り、春菊は茹でてから4cmの長さに切ります。

【作り方②】

ボウルに「つくね」の材料を入れてよくこねます。

【作り方③】

鍋に大根とだしを入れて火にかけ大根が透き通ってきたら、醤油、砂糖、みりんを入れます。沸騰したらアクを取り落とし蓋をして中火で煮汁が半分くらいになるまで煮て、春菊を加え一煮立ちしたら器に盛り、おろしゆずを散らします。

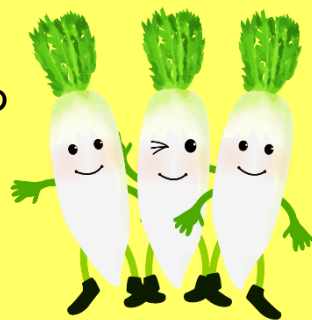
【ポイント】

◇ゆずはなくても美味しいです。

◇つくねを作るときに「しょうが」を入れるとポカポカ効果が期待できます。

冬の野菜『大根』

大根には、食物繊維やβ-カロテン、
ビタミンK、ビタミンC、葉酸、カリウム、
カルシウム、鉄など栄養素が含まれています。
がん予防効果、血圧や血糖値の改善効果、免疫力の
強化など様々な健康効果が期待されています。
大根は生でも加熱でも食べられ、サラダや酢の物
スープや煮物にも使われ、大根の皮は栄養素が
豊富に含まれています



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：aji@s-ashiyahama-hp.or.jp

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

2025年12月発行