

しののめ

第50号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 平成 28年 9月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

人口知能（A I）について

三宅 三 医師

最近人口知能A I（エーアイ）が話題となっています

産経新聞8月5日の紙面にIBMのA I「ワトソン」は白血病の診断と治療に貢献した事が掲載されていきました。東大で治療中の白血病の方が特殊な型で治療法がA Iの指示通りに変更されたところ改善傾向となったそうです。

今日現在スマートフォン、携帯電話は各々50%、30%の普及率でその携帯型コンピューターともいえるスマートフォンでA I、白血病、ワトソン等を検索して頂くと上記の記事が見つかると思います。

医療分野では他にメタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、糖尿病、最近増えている肺癌、乳癌等も検査すると有用な情報（例えば治療、生活の注意等）を得る事ができます。

今、色々なお店で格安スマートフォンが出ています。困った時は検索をするとほとんどの場合何かの道が見つかります。自分の体、自分の生活は自分で守る時代です。それには多くの情報が必要です。是非スマートフォンで最新の情報を仕入れて活用されて下さい。



行事の様子 ～夏祭り～



8月18日

森病院で夏祭りが行われました



会場は快晴に恵まれ

玉入れやボランティア（ちんどんさん）による楽器の演奏で盛り上がり

毎年恒例のいか踊りも行われ、患者さんも職員と一緒に楽しそうに踊られていました。



ストレス解消で心身共に健康に！

私たちが生きていく中で、ストレスは今不可欠なものではないでしょうか？

日常生活の中で、タバコやお酒の量が増えたり、偏食気味になったり、気が付かない内にイライラする事はありますか？ストレスを解消し、心も体も健康であるためには「栄養」「運動」「休養」の3つのバランスが大切になります。

●楽しい食事

気の合う友人やリラックスできる家族と食卓を囲む。少量のお酒も良い。



●お風呂に入る

ぬるめの湯にゆっくりつかる。



●スポーツ

軽い汗を流し全身に心地よい疲労感をもたらすと、心も自然にリラックスする。



●自分ひとりの時間を持つ

自分と静かに向き合う事で心をリフレッシュさせる。



●音楽や香りに身をまかせる

気持ちを落ち着かせるような音楽、香りを見つけておくとよい。



●笑うこと



外 来 診 療 割

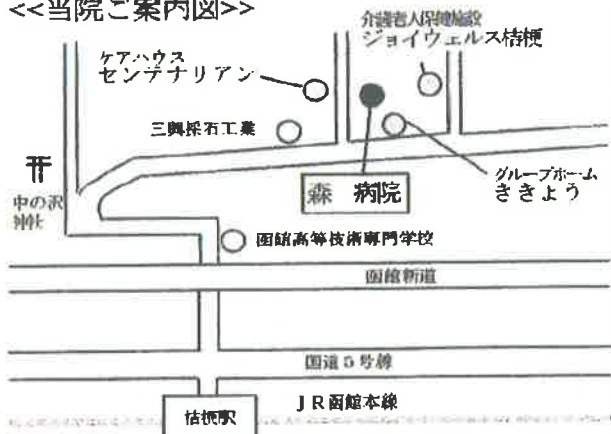
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

ひと雨ごとに秋のさわやかさが感じられる季節になりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

骨粗鬆症について



女性は誰しも骨粗鬆症になる可能性があると言われています。その理由は女性はもともと骨量が低い事に比べて、閉経後に骨密度の低下が起きる事。骨粗鬆症になってしまうと、背中や腰が痛んだり曲がってきたりするばかりでなく、年齢を重ねるにつれて骨折しやすくなります。いつまでも元気で生活できる様、骨粗鬆症を予防していきましょう！



ポイント1 カルシウムを摂りましょう

カルシウムは年齢を重ねるにしたがって、体に吸収されにくくなってしまいう性質があります。骨粗鬆症を予防するためには1日700~800mgを摂る事が推奨されています。カルシウムを多く含む食材・・・牛乳などの乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜、納豆、豆腐、厚揚げなどの大豆製品

ポイント2 ビタミンD K たんぱく質も重要

ビタミンDはカルシウムが身体に吸収されるのを助け、ビタミンKは骨が形成される段階に深く関わっています。また、たんぱく質の摂取量が少ないと、骨密度の低下が進んでしまう事もあります。たんぱく質も忘れずしっかり摂るよう心がけましょう。ビタミンDを多く含む食材・・・サケ、うなぎ、さんま、かれい、しいたけ(特に干しいたけ)、きくらげ など。ビタミンKを多く含む食材・・・納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ など。たんぱく質を多く含む食材・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品



ポイント3 日光を浴びる

日光を浴びると、体の中でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。おすすめは散歩。日中外に出ることで日光を浴びることができ、軽い運動になります。

おすすめレシピ①

<高野豆腐と桜えびの卵炒め>

1人分 カロリー 175kcal
カルシウム mg



材料 (2人分)

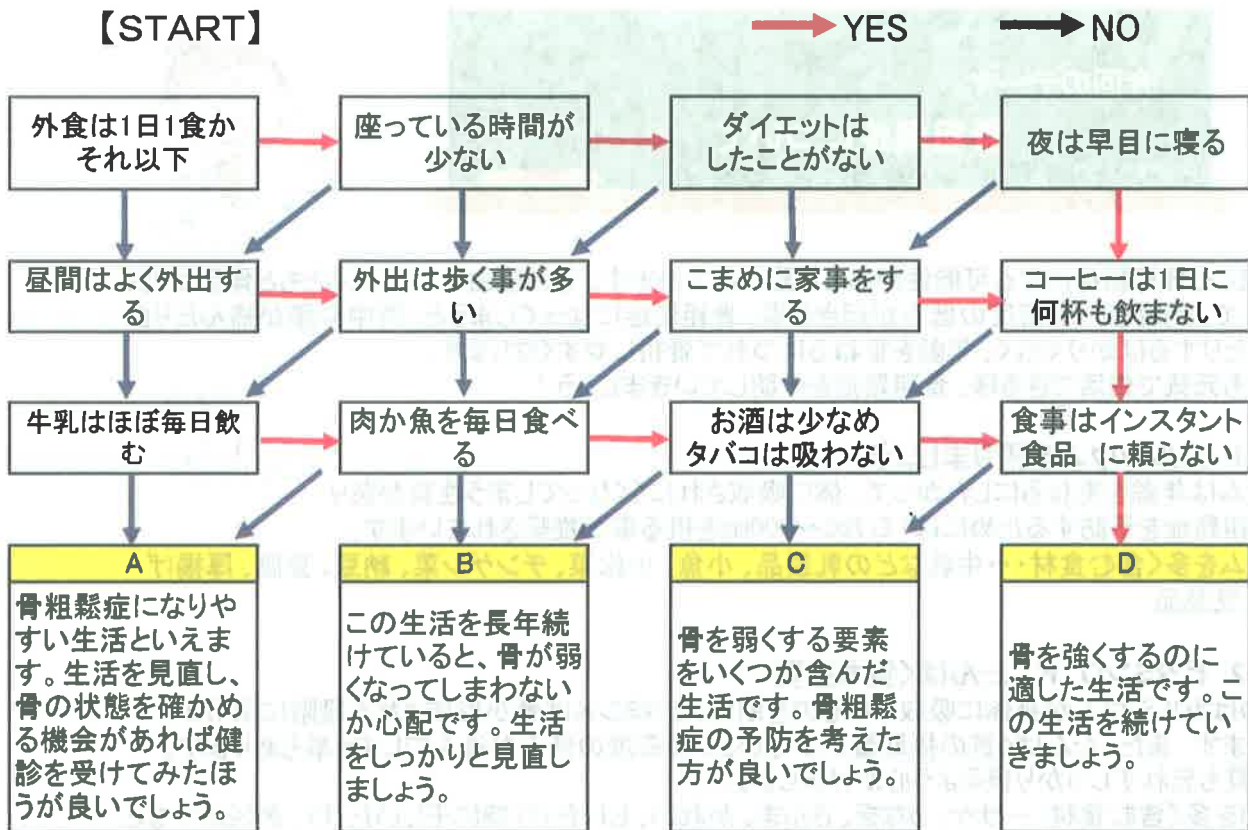
高野豆腐	1枚
桜えび	5g
にら	1/2束
卵	1個
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
鶏がらスープ	小さじ1/2

作り方

- ①高野豆腐はもどし、水気を絞って厚さを半分にする。3mm幅に切り、片栗粉を絡める。
- ②にらは4cmの長さに切り、卵は溶きほぐしておく。
- ③Aは混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、①を入れてカリッとすまで炒め、桜えび、にらを加えてさっといためる。

☆ 骨粗鬆症の自己チェック ☆

あなたの現在の生活は骨粗鬆症になりやすいのでしょうか、なりにくいのでしょうか？チェックしてみましょう！



おすすめレシピ②

<桜海老と小松菜のいなり寿司>

1人分 カロリー kcal
 カルシウム mg

材料 (2人分)
市販のいなり寿司の揚げ 4個
ごはん 200g
寿司酢 小
桜えび 10g
小松菜 60g



作り方

- ①小松菜は洗ってからラップに包み、レンジで40秒温める。
- ②小松菜の水気を絞り1cmに刻む。
- ③熱々ご飯に寿司酢と桜えびを入れて混ぜ合わせる。
- ④粗熱がとれたら、小松菜と炒りごまを加えて混ぜ、いなりの揚げに詰め込む。