

しののめ

第60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 令和2年1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。

酒と泪と

森 竜久 医師

最近、一日にワイン一杯程度の少量のアルコールでも10年続けると癌になるリスクが5%上がるという研究結果が発表されました。少量の飲酒なら体にいいという知識は間違いなので改めておきましょう。

酒宴に出没していた「俺の酒が飲めないのか」などという上司、さすがにもう絶滅していると思いますが、もしいても即座にSNSに晒され、社会的に抹殺されてしまうのだから物騒な時代になったものです。

若い人の飲酒離れが懸念される(いいことですね)一方で、コンビニではアルコール度数9%もあるストロング系の酒が飛ぶように売られています。数年前はこんなものは売っていませんでした。500mlの一缶で厚生省が定める一日のアルコールの適正摂取量20gを軽々と超える商品が平気でコンビニに並んでいるという現実。つらい仕事を終え、ちょっと味と色が違うだけの季節限定商品を喉に流し込み、泥のように眠って翌朝また死んだ目で仕事に行く現代人のなんと多いことやら。

一般的に、体内に入ったアルコールは胃・小腸で1~2時間以内に吸収されます。血管に入ると、門脈を通過して肝臓で酵素によってエタノール→アセトアルデヒド→酢酸へと分解されます。酢酸は酢だし、酢酸は筋肉などで二酸化炭素と水に分解されるので、結局は酢や炭酸水を飲んでいるのと同じこととなりますね。いったい何をやっているのでしょうか。酒に強いか弱いかは、この一連の流れをつかさどる酵素を持っているかどうかで決まります。生まれつきのものなので、どうしようもありません。飲めないほうが健康になれるのでむしろいいことですね。

飲みすぎると、御存じの二日酔いが待っています。病態としては脱水と低血糖と胃腸炎と毒物による中毒です。水分と糖分を十分にとって安静にし、胃腸を休めましょう。二日酔いになると、誰しももう二度と飲まないと誓うのに、その日の夜にはまた飲んでいきますね。いったい何をやっているのでしょうか。

※二日酔いに効く薬は無いのですかとよく聞かれます。頭痛に対しては通常の解熱鎮痛剤が、吐き気に対して制酸薬や整腸剤が有効です。

漢方薬では五苓散や黄連解毒湯、半夏瀉心湯が古くから酒飲みの医者に用いられていますが、そもそも二日酔いを起こすほど飲まないことが一番の対策ですね。





行事の様子

令和元年クリスマス会



12月7日(土)にクリスマス会が開催されました。

まずは、全員で体操をしました。



ボランティアの「函館マジッククラブ」のお二人の素晴らしいマジックショーで大いに盛り上がりました。



最後に患者様とご家族、職員皆でクリスマスソングを歌い楽しいひと時を過ごすことができました。

病院機能評価の更新認定を受けました

平成 15 年に病院機能評価 Ver.3 にて認定を受けて以来、昨年 3 回目の更新認定を 3rdG Ver.2.0 で受けることができました。病院機能評価は日本医療機能評価機構が客観的な立場から 5 年ごとに病院の医療機能、管理体制、療養環境等を評価し、問題点があれば改善の支援をし、医療の質向上を目的としています。当院も今回の受審にあたり、院内で問題点・課題を共有し、改善への努力が今回の結果につながったものと思います。今後も、医療の質向上へ向けて職員一同更なる努力を重ねていきたいと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。



財団法人日本医療機能評価機構は、第三者の立場で医療施設の機能を専門的かつ学術的で中立的な観点から評価し一定の基準を満たした病院を認定しています。

詳しくは(財)日本医療機能評価機構のホームページをご覧ください。

外来診療割

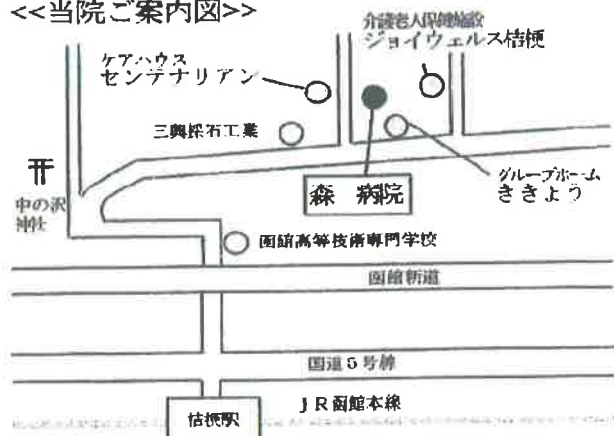
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

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

新たな年を迎え皆様にとってご多幸があります様、お祈り申し上げます。

「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

免疫について



◎免疫のガード機能を鍛えてウイルスを撃退しよう！

風邪やインフルエンザが最も蔓延するのは、空気が乾燥している真冬。のどや鼻などの粘膜が乾いてバリア機能が弱まり、病原菌やウイルスが付着して体内に侵入しやすくなります。新型のより強力なインフルエンザも登場する可能性あり。流行前に免疫力を上げておけば、予防はもちろん感染しても悪化を防げます。もちろん手洗いや外出時のマスクも万全に！

食事で予防対策

- ・粘膜を保護するビタミンA(βカロテン)を摂取する
- ・ビタミンCほか殺菌に役立つ食材をプラス
- ・同時に亜鉛やセレンを補って免疫を活性
- ・体を温めてスタミナのつく食材を！



～ 小松菜と鶏のポン酢かけ ～

材料(2名分)

- ・小松菜…1/2束 ・鶏胸肉…1枚 ・えのき…1/2パック
- ・しょうが薄切り…1かけ分 ・酒…大さじ1
- ・白髪ねぎ、ポン酢しょうゆ…各適量

作り方

- ①鶏肉は皮を取り、そぎ切りして酒をまぶしておく。
えのきは根元を落として軽くほぐす。
- ②鍋に湯を沸かし、しょうが、塩ひとつまみ、ごま油数滴(ともに分量外)を入れる。小松菜とえのきを茹で、取り出して水気を切って食べやすく切る。
同じ湯に鶏肉を入れ、予熱で茹でる。
- ③器に盛って白髪ねぎを添え、ポン酢しょうゆをかける。



◎体を内側からポカポカにして免役の働きをスムーズに！

体がいつも冷えている方はご用心。免役の主役、リンパ球は血液に乗って全身をめぐるため、血行不良は免疫カダウンのもと。とくに冬は代謝が下がりがやすく、寒さもあって冷えが進みます。体を温める食事ですっかり冷え対策をしましょう！

免役アップ成分を覚えよう！

ビタミンC 「 殺菌や抗ストレスにも活躍 」

体内の過剰な活性酸素は、細胞の老化をはじめ、血管の病気やがん発生の要因となり、免役機能を低下させます。ビタミンCはこの活性酸素を抑える抗酸化力が高く、◎T細胞などの免疫細胞に直接作用して活性化。ビタミンCそのものも殺菌、抗ストレスホルモンの合成などに働き、幅広く免疫力をバックアップ。皮膚や粘膜、血管を丈夫にするコラーゲン生成も促進します。

食事で予防対策

- ・ビタミンEほか、ねぎやしょうがで血行促進
- ・たんぱく質で代謝をアップ
- ・料理に香辛料を適度に使う
- ・鍋など温かい料理を食べる



～ 豚肉とにらもやしの豆乳しゃぶしゃぶ ～

材料(2名分)

- ・豚薄切り肉…100g
- ・にら…1/4束
- ・長ねぎ…1/4本
- ・もやし…1袋
- ・赤唐辛子(輪切り) …1本分

A
白だし 1/4カップ
豆乳 3/4カップ

B
しょうゆ・酢 各大さじ2
砂糖・すりごま 各大さじ1
ごま油 小さじ1/2
おろしにんにく 少々



作り方

- ① にらは5cm長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れてにらともやし、長ねぎを入れ上に豚肉を広げてのせる。
赤唐辛子を入れて火にかけ蓋をして蒸し煮する。