



日暮里ファミリークリニックだより

発行/ 在宅療養支援診療所 日暮里ファミリークリニック

〒116-0013 荒川区西日暮里2-26-12 ガーネットビル301号室 ☎ 03-5604-9545

ホームページ <http://nippori-family-clinic.com/>

Eメール nippori.familycl@gmail.com

こんにちは、日暮里ファミリークリニックの相談員の岩田裕喜です。

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい秋になりましたね！皆様は体調を崩されていないでしょうか？季節の変わり目は風邪などをひきやすいので気をつけて下さいね！そう言えば、夏の終わり頃に「デング熱」という言葉を初めて耳にしました。本来、「デング熱」は熱帯・亜熱帯地方で見られるウィルス感染症です。日本も年々温暖化になり、気候も熱帯地方に近づいてきたのですかね…。また、「エボラ出血熱」がアフリカで流行っています。医療従事者も含めて、2000人以上の方が亡くなっています。色々な感染症はありますが、身近にできることから始められるといいですね！「うがい・手洗い」は習慣づけて行くと効果的です！インフルエンザ・肺炎などの「予防接種」は当クリニックでも行っていますので、お気軽にお尋ね下さい。

おかげさまで、開業して3ヶ月が経ちました。3ヶ月という期間はあっという間でした。複雑な事情の方のケア・看取りケアなどで、色々なことを学ぶことができました。介護機関と医療機関がより良い関係性を構築することの大切さや患者様・御家族様の思いをくみとったケア提供の重要性を再確認しました。経験豊富な院長はおりますがまだまだ医療機関としては未熟ですので、「患者様・御家族様の視点」を大切に診療し、病状が変化する度に適宜「報告・連絡・相談」をしていきたいと思っております。

余談になりますが、ホームページが完成しました。ホームページは事務長の娘さんが担当しました。スタッフ写真等もありますので楽しみにして下さい。また、「ドクターズ・ファイル」に院長のインタビュー掲載があります。もし、インターネットにつながる環境があれば一度ご覧頂ければ幸いです。

こわいけど知りたい… 自分の心をこっそり探る 心理テスト



監修:心理アナリスト
四條さやか先生

立ち入り禁止の森から、^{げんじゆう}厳重に封をされた箱が出てきました。さて、この箱を開けたとき、中に入っていたのはどんなものだったでしょう。次の中から一番ピンと来るものを選んでみて下さい。



このテストでは、「^{かく}隠しておきたいあなたの一面」がわかるでしょう。



『診断結果』は
うしろのページに載っています

さまざまな武器

A

年代物の
子供の玩具

B

大量のゴミ

C

何も
入っていない

D



～このコーナーでは、毎回さまざまな病気・体質改善に役立つお料理レシピをご紹介します～

どうみやくどうかよぼう
“動脈硬化予防” に効果のあるお料理レシピ
さんまのアクアパッツァ風

材料 (2人分)

さんま…………… 1尾
 あさり…………… 100g
 にんにく…………… 2かけ
 トマト…………… 1個
 塩・こしょう…………… 各少々
 オリーブオイル… 大さじ2
 白ワイン…………… 50cc
 バジル(あれば)…………… 適量

栄養価 (1人分)

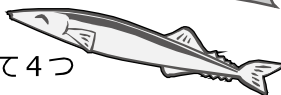
エネルギー 312kcal
 塩分 1.1g

ワンポイント

血液をサラサラにする『DHA』や『EPA』などの不飽和脂肪酸が豊富なさんまは、**動脈硬化の予防**が期待できます。さんまを調理する時は、今回のように切って使用すると料理が楽になるだけでなく、食べる時にもちょうどいいサイズになります。それでも骨が気になる場合は、水煮缶を使うとさらに手軽で食べやすくなるでしょう。

作り方

- 1 さんまはワタを^{のぞ}除いて4つに切り、塩とこしょうをふっておく。あさは砂抜き、にんにくはみじん切り、トマトはひと口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、さんまを加えて両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 2にあさりとトマト、白ワインを入れて蒸し煮にしてよく火が通ったら器に盛り、手でちぎったバジルをのせる。



この**痛み**やしびれ

ざこつしんけいつう

「坐骨神経痛」によるもの?

今回も前回に引き続き「坐骨神経痛」のお話をさせていただきます。坐骨神経痛は、腰痛に伴って起こるポピュラーな症状の一つです。坐骨神経は、お尻から太ももの後ろ側、ふくらはぎ、そして足へつながっているため、この範囲に痛みやしびれがあったりすると「もしかして坐骨神経痛かしら…」と、不安になってしまう人も多いようです。

また、坐骨神経痛の原因となる病気によって様々な痛みが出たり、腰を後ろに反らせるような姿勢をとると痛みが出たり、反対に前屈すると悪化したり…。ひどい時には、布団に横になっても痛みが続くような場合もあり、痛みや辛さで1日中ずっと気分が落ち込んでしまう人も少なくありません。



では、坐骨神経痛の症状には主にどのようなものがあるのでしょうか?

- お尻に痛みやしびれ感がある
- 脚に痛みがあり、長く歩くことができない
- 腰の動きによって症状が強まる
- 太ももの外・裏側、ふくらはぎ、足などにしびれや痛みが出る
- 脚のだるさ、冷感がある
- 靴下やズボンをはく動作ができない
- じっと立っていることができない
- 布団に横になっても、お尻や脚に痛みが出てしまう



体を安定させながら歩いたり走ったりする動作も、坐骨神経の働きが大きく関わっています。坐骨神経痛が重症になると、排泄障害が出ることもありますのでご注意ください。



健康生活を送るための
お役立ちメモ

生活習慣病を見過ごさない！ 野菜を食べて健康な体づくりを

食欲の秋がやってきました！ 食べ物がおいしく感じられ、「ついつい食べ過ぎた…」と体重を気にされる方も多いのではないのでしょうか？ 過食が続くと、日頃は放っておきがちな高血圧や糖尿病といった生活習慣病も同時に気になりますよね。 そんな方におすすめしたい

のが「野菜を積極的に食べること」です。 “野菜は健康に良い”ことは皆さんもご存じだと思いますが、では具体的に野菜の何が健康のために良いのか今回ご紹介させていただきますね。



野菜の ところがすごい！

生活習慣病を予防・改善するためには、日々の生活を見直す必要があります。 毎日、適度な運動や体重の管理を行い、食事には野菜をたっぷり採り入れましょう。

野菜には次のような利点があります。

①カロリーが低い

全般的に野菜は、肉や穀物などに比べてカロリーが低い食べ物です。 たくさん食べてもカロリーを抑えられるため、肥満や生活習慣病の改善につながります。



②食物繊維が豊富

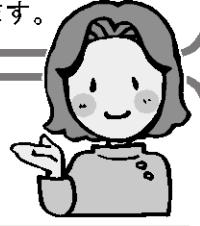
食物繊維が豊富な野菜はしっかり噛んで食べる必要があります。 咀嚼の回数が増えることで食べ過ぎを抑えたり、唾液の分泌を促したりもします。 また、食物繊維には腸内環境を整える作用があるため、便秘の解消にも効果的です。

③ビタミン・ミネラルが摂れる

野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれています。 代表的なものでは、ビタミンAやビタミンC、鉄、カルシウムなどがあり、これらは体の調子を整え、生活習慣病を改善する役割があります。

生活習慣病別 おすすめの野菜

野菜によって含まれている栄養素やビタミンはさまざまです。 そこで生活習慣病ごとにおすすめしたい野菜を最後にご紹介いたしますので、ぜひ参考にされてみてください。



血糖値が高い人

糖尿病や血糖値が高めの方は、血糖値の上昇を抑える野菜に注目しましょう。 糖尿病の方の1日の摂取カロリーの目安は1400~1800キロカロリーと言われてしますので、食事に野菜をたっぷり採り入れてカロリーの調節を行いましょう。

- ごぼう・ほうれん草・ブロッコリー
「食物繊維」が多い野菜は、血糖値を下げる効果があります。
- 玉ねぎ
玉ねぎに含まれる「アリシン」は、インスリンの分泌を促す作用があります。



血圧が高い人

血圧が高めの方は、塩分の多い食品を控えるとともに、体内のナトリウムを排出する働きのある野菜を食べましょう。 ちなみに高血圧の方の場合、1日に摂取する塩分量の目安は6グラム未満とされています。

- じゃがいも・さつまいも
「カリウム」が豊富なイモ類はナトリウムの排出を促し、高血圧を予防・改善します。



コレステロールが高い人

コレステロールや中性脂肪が気になる方には、抗酸化作用や脂質の吸収を抑える野菜が最適です。

- にんじん・かぼちゃ
“抗酸化ビタミン”と言われる「βカロテン」や「ビタミンE」を多く含む野菜は悪玉コレステロールの酸化を防止します。 結果、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防につながります。
- ごぼう・インゲン豆
「食物繊維」が豊富な野菜には、脂質やコレステロールの吸収を抑える働きがあり、血中のコレステロールや中性脂肪の減少に役立ちます。



生活習慣病を改善するためには、適度な運動と健康的な食生活を継続することが肝心です。 血圧、血糖、コレステロール値など気になる数値があれば放っておかず、まずは毎日の食習慣を見直すことから始めてみましょう。



元気と勇気が わいてくるお話

～このコーナーではおじいちゃん・おばあちゃんが達成したビックリ記録をご紹介します～

パラグライダーで世界記録更新！ 104歳の空飛ぶおばあちゃん

今回は、104歳のおばあちゃんがパラグライダー飛行の世界最高齢記録を更新したお話をお届けします。

この大記録を達成したのは、スコットランド人のペギー・マツカルパインさん。2人の子供、4人の孫、2人のひ孫がいるおばあちゃんです。

今回、ペギーさんが挑戦した理由は「5年前に残した自身の記録を抜かれたから」というもの。実はペギーさんは7年前(2007年)に100歳の誕生日を記念して、高度750メートルからパラグライダーで飛行してギネスブックに登録されたことがあるのです。しかし、この記録が3年前(2011年)に101歳のアメリカ人女性によって破られたことで、闘争心に火がつけました。



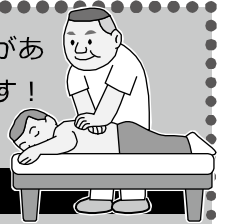
そこで、2012年4月、ペギーさんはギネスブックの関係者が見守る中で見事、高度約730メートルから飛行し、“パラグライダー最高年齢飛行記録”を更新して、再びギネスブックに自身の名を刻みました。

山の頂上から麓を見渡すと人がアリののように小さく見え、さすがのペギーさんも心臓が縮んだそうですが、勇気をふりしぼって飛んだそうです。飛び終わった後、ペギーさんはこんなコメントを出しています。「すごく楽しかったわ。毎秒毎秒、余すことなくね。前回よりもうまくいったと思う。またやりたいわね。もしこの記録が破られるようなことがあったら、絶対にまたやるわ！」

この飛行の様子はインターネットで見られるので、ぜひ一度ご覧になってみて下さい。見ているだけでこちらまで元氣になれるですよ！

カラダの“ツボ”を 見つけてみよう！

このコーナーでは、「人間のカラダにはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



けんりょう
肩膠

肩膠の「膠」は、“骨の隅や角”を意味しています。つまり肩膠という名称は、「肩の骨の隅にあるツボ」のことを表しています。腕が上がらない、だるいといった肩や肘の不調を改善するツボです。

ツボの見つけ方

腕を水平に上げた時、肩の関節の前と後ろに2つのくぼみができますが、その後ろ側(背中側)にできたくぼみのところに位置しているツボです。

治療の効果

肩にある大きな筋肉の機能を整えることで、四十肩、五十肩、肩の関節痛、肩こり、運動後の腕のたるさなど、肩全般の不調を改善します。また、このツボには二の腕の筋肉を調節する作用もあるため、重い荷物を持ち続けた後に生じる肘の痛みやしびれといった症状の緩和にも、すぐれた効果を発揮します。

武器が入っていると思ったあなた。自分の中に潜む「意地の悪さ」を隠したいと思っているようです。周りが思っているほど、自分はいい人ではないと感じているのかも。でも意地悪な部分は誰にでもあるものですから、あまり気にせずに。

子供の玩具を選んだあなた。あなたは「子供っぽさ」を周りに隠したいと思っているようです。しかし、子供っぽさというのは“無邪気”や“素直”などの魅力につながることもあります。無理に隠そうとせずうまく活かしていきましょう。

A C 心理テスト の 「診断結果」 B D

大量のゴミが入っていると思ったあなた。そんなあなたが隠したいと思っているのは、「だらしなさ」のようです。すぐ楽な方に逃げてしまう自分を心の底では直したいと感じているのかも。でも、まだその気持ちがあるうちなら大丈夫ですよ。

実は何も入っていないと思ったあなた。あなたは「自分の自信のなさ」を隠したいようです。でも、胸を張って自信があると言える人のほうが珍しいもの。自信がないからこそ謙虚でいられると考えてみてはどうでしょう。