

あ い わ

2022 新年
Vol.65

愛和会理事長 蒲谷 堯
年頭のご挨拶

笑いは万病の薬

「笑いと健康」 第2弾！！

薬剤師のお薬豆知識「おくすり アレ・コレ」

栄養士のレシピコーナー「もうイッピン」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「この里に 手毬つきつつ 子供らと 遊ぶ春日は 暮れずともよし」
良寛

年頭のご挨拶

医療法人社団 愛和会
理事長 蒲谷 堯

新年明けましておめでとうございます。

今年もまたコロナ禍で新年を迎えることとなつてしまいました。

行動自粛を迫られたこの2年間は世の中を大きく変えてしまったような気がいたします。

社会にとって大切な人と人とのつながりが希薄になり、孤立する人が増えております。

失業や倒産などの増加と共に、自殺や犯罪の増加の一員となっているとも言われます。

日本はまだ海外に比べれば感染者の数は少なく抑えられておりますが、このグローバル化した時代には日本だけ感染が治るということはありません、地球単位での感染対策が必要で、先進国の協力が望まれます。

ところでこのところ、クローズアップされてきた問題として、沖縄などの米軍基地からの感染拡大の問題があります。

テレビなどでの報道を見ておきますと、米軍基地内でクラスターが発生しているにもかかわらず、米軍の兵士とみられる人達数人が酔っ払って、マスクもせずに沖縄の街中をフラつきながら闊歩している姿を見ておきますと、日本人として屈辱感さえ感じます。

このように基地周辺の住民に対する配慮や日本に対する配慮がアメリカには全く感じられません。

このようなことがある度に、沖縄の犠牲のもとで日米安保があることを考えさせられます。

日本の0.6%の領土の沖縄に、日本の基地面積の70%に当たる基地が存在するという事実を我々本土の人間はもう一度真剣に考えなければなりません。

ご存知の通り、現在アメリカでは人口3.3億人のところ、1日の感染者数は79万人を数え、世

界の1日感染者数の1/4で世界一の感染拡大を見せております。

これまでに85万人が亡くなっているとのことです。

ちなみに日本ではこれまでに1.8万人余りが亡くなっております。

今まで我々はアメリカを医療の面でも先進国として見習ってまいりましたが、この感染対策の失態や沖縄でのマナーの無さなどを考えますと、大変残念に思います。

また最近アメリカではナショナリズムを鼓舞するトランプの共和党が勢いを増しているとの報道も見られます。

このコロナの問題を機に日米安保条約を含め、日本の安全保障について逃げることなく真剣に考え直さなければいけないのではと思ってしまうました。

他にも環境問題、人権問題、専制主義と民主主義の対立、核兵器の問題など世界には難題が山積し、紛争も絶えることがありません。

小さな虫にも餌やメスの取りっこのために争いが見られます、生物には種の保存のために闘争本能が備わっているのでしょう。

争いがなくなることはないのかも知れませんが、あのパスカルが言ったように人間は考える葦です、人間であればこそ、その知恵で争いを防ぐ手段が見つかるはずで、1日でも早く感染状況が改善し世界に平穏がもたらされることを祈念しております。





「車窓から見る富士山」

私、年末年始に静岡に行ってきました。
こちらの写真は、新富士駅に向かう途中で車の窓から撮ったものです。
日本の山といえば、やはり富士山。
高さもそうですが、麓に見える建物の数々からも分かる麓の広さがとても印象的でした。
また、車で走行中に撮った写真なのですが、ちゃんと止まって撮ったかのように撮れる今の携帯カメラの性能にも驚かされました。
一富士二鷹三茄子と言いますが、今年は何か良いことが起きるといいなどご利益に期待しております。(笑)

笑い と 健康 笑



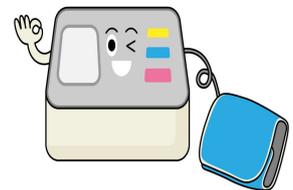
あけましておめでとうございます。
皆様の初笑いはいかがでしたか？
さて、「笑い与健康」第2弾です！
「前号のおさらい→笑いは脳の活性化、血行促進・免疫力アップなどの効果があり、ガンに効くと言われているNK細胞を活発化させる働きがある。」
今回も、「笑いの効果」と「お笑いヒストリー」を交えてお送りいたします。

血圧と血糖値への効果

◎血圧との関係

笑うことで副交感神経が優位になり、血管が拡張し血圧が落ち着きます。

また、不快な気持ちになると、血圧を上昇させるノルアドレナリンが放出されるのですが、反対に気持ちがいいと快樂の笑いを作り出し、ノルアドレナリンの放出が抑制されるため、血圧の改善につながると考えられています。

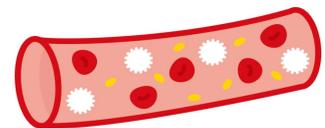


◎血糖値との関係

ストレスを感じると交感神経が興奮し、血糖値を上昇させるホルモンが分泌されます。

しかし、笑うと心や体を落ち着いた状態にする副交感神経が働き、ホルモンバランスが正常化し、血糖値を上げる作用があるコルチゾールの分泌が低下します。

また、悪玉のLDLコレステロールを抑制し、インスリンの働きやすさを高める作用もあるようです。



また、笑いは「腹式呼吸」で表情筋や首回りお腹等の全身の筋肉を使います。

酸素消費量や血流も増え、中性脂肪を燃焼しやすいという効果もあります。



笑いをを用いた研究



京都医療センター臨床研究センターの研究

同センターに通院中の2型糖尿病やメタボリックシンドロームの患者 222人を対象に行った追跡調査で、1年間の食前血糖値およびHbA1cの変化を、笑いの頻度別で比べたところ、笑いの頻度が「月に 1~ 3回か、ほとんど笑わない」という人で血糖値とHbA1c値の改善度が低く、「月に 1~ 5回」「ほぼ毎日」という人で 改善度が高いことが分かった。

筑波大学 村上和雄名誉教授と吉本興業との研究

2型糖尿病でインスリン治療を受けていない 19人の患者。

(男性 16人、女性 3人:平均年齢 63.4歳)

1日目は参加者に 500キロカロリーの寿司を食べてもらい、そのあと単調な講義を 40分間聞いてもらった。

2日目は吉本興業の「B&B」の漫才を 40分間聞いてもらい、それぞれ、講義と漫才を聞く前後で血糖値を測定した。

(いずれの日も食事から2時間後に採血)

その結果は。

講義を聞いた日の食後血糖値は平均で 123mg/dL上がったのに対し、漫才を鑑賞した日は 77mg/dLの上昇でした。

つまり、漫才で爆笑した日は講義を聞いた日に比べ、食後血糖値の上昇が 46mg/dLも抑えられていたということです。



特効薬として「笑い」のDVDメディアが処方される日も近いかもしれませんね。

~コントヒストリー①~

コントの語源はフランス語で寸劇・短い童話を指します。

日本では戦後、ストリップ劇場やキャバレーの劇場の幕間に行われた芝居が広まったものが最初とされています。

次回掲載あれば②へと続きます。乞うご期待！

参考文献

糖尿病ネットワーク2019年8月1日 <https://dm-net.co.jp/calendar/2019/029356.php>

日経Gooday 30+ <https://style.nikkei.com/article/DGXMZ083094230S5A210C1000000/>

健康長寿ネット 笑い和生活習慣予防

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/warai-kenko/warai-seikatsusyukanbyo.html>

血圧情報局 笑いが健康にいいってホント？

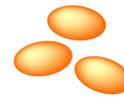
<https://www.calpis.co.jp/ketsuatsu/magazine/080917/special/index2.html>

おくすり「アし・コレ」

カプセル剤 の豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文



早速ですが、薬の大きさが気になったことがありますでしょうか。
大きくて飲み込みにくい薬、逆に小さすぎて落としそうになってしまう薬など、
服用するのに苦労する薬が存在します。
カプセル剤には大きな薬もあり、時にのどに張り付いてしまうことがあります。
今回はカプセル剤についての豆知識をご紹介します。

【カプセル剤とは】

カプセル剤は、経口投与する、カプセルに充填又はカプセル基剤で被包成形した製剤となります。硬カプセル剤と軟カプセル剤に分けられます。

～硬カプセル～

硬カプセルとは、誰もが想像する通りのカプセルで、有効成分に添加物を混和した物をカプセルに充填した製剤になります。

硬カプセルの大きさは号で表され、000号から00号、0号、1号と数字が大きくなると小さいカプセルとなり5号まであります。

その薬は長さ約23mm、一度に数カプセル服用する薬ですので苦労するのが想像つきます。

昨年12月、新型コロナウイルス感染症に対する経口治療薬のモルヌピラビル（商品名ラゲブリオ）が特例承認されました。

このカプセルは0号カプセルであり、1回4カプセル 1日2回服用する薬なので少し飲み込むのが大変かもしれません。

代表的な硬カプセルにはセルベックスとネキシウムがあります。



セルベックスカプセル 50mg



ネキシウムカプセル 20mg

～軟カプセル～

軟カプセルとは有効成分に添加剤を加えた物を主にゼラチンから作られるカプセルの材料となる成分（カプセル基材）で覆って丸く、又は楕円に成形した製剤になります。

代表的な薬としてはアルファロールやエパデールがあります。

軟カプセルは液状、またはペースト状の医薬品を充填する事ができ、中には液状の成分が入っています。

軟カプセルは湿気、熱に弱いというデメリットがあります。



アルファロールカプセル 0.25μg



エパデールカプセル 300mg

～ユベラN～

ユベラNという薬は硬カプセル、軟カプセルともに存在し、それぞれユベラNカプセル100mgとユベラNソフトカプセル200mgのように含量の違いで異なります。

硬カプセルはハードカプセル、軟カプセルはソフトカプセルとも言います。



ユベラNカプセル 100mg



ユベラNソフトカプセル 200mg

【カプセルを飲みやすくするために】

カプセルは大きいものがあり飲み込みが大変なので工夫があります。

まずは口の中を潤す事です。乾いているとへばりついてしまうため水、又は白湯で湿らしておくと良いでしょう。

飲み込むときは下を向いて「ごっくん」とすると飲みやすくなります。

特に硬カプセルは水に浮くため上を向いてしまうと飲み込みにくいです。

「カプセルが飲みにくいので中身をあげ、中の薬だけ飲む、その方が効きそう」と考える方もいるかもしれません。

カプセルは苦味、匂いを抑えるためにあるためおすすめできません。



～オブラートを使用した飲み方～

ひと手間かかりますが、オブラートを使う方法があります。

オブラートを使用するときは、真ん中に薬を置き、周りを持ち上げ軽くひねるようにして包み込む。

あらかじめコップの水を用意し、オブラートに包んだ薬を水に沈めるとゼリー状になるので口の中に入れて飲み込みます。

カプセルだけではなく粉薬にも使う事ができます。

苦味、舌触りが苦手であれば試してみると良いでしょう。

ゼリー状のオブラートも販売されています。コップなどの容器にゼリーを入れ、ゼリーの上に薬を乗せます。

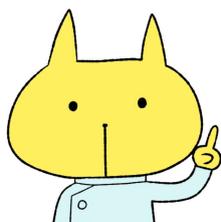
スプーンで薬を包み込み、スプーンですくって、かまずにゴクンと飲み込みます。



オブラート



ゼリー状オブラート



オブラートとはデンプンを加工して紙状にしたものです。

まさに食べることが出来る紙です。

薬用以外にお菓子の包みに使われており、オブラートは薬局で販売されています。

正しい使用方法についても説明してもらえると幸いですので、気になる方は薬局でご相談ください

(参考情報・資料)
調剤指針第十三改訂
日本薬局方第十八改正



美味しく防災！災害食



カセットコンロ & 1つのお鍋で作る！ポリ袋料理



【作り方】

ごはん

- ① 無洗米または研いだお米と水 130ccをポリ袋に入れ、浸水させる。

カボチャ甘煮

- ① カボチャを 3~4cm角を目安に火が通りやすい大きさに乱切りにする。
- ② ①と調味料をポリ袋に入れ、袋内でカボチャと絡める。

牛大和煮缶のすき煮風

- ① 高野豆腐を水で戻したら水気を絞り4等分に切る。
- ② 長ネギは幅 2cm程度の斜め切りにする。
しめじは石突を取り、食べやすい大きさにほぐす。
小松菜は幅 3cmに切る。
- ③ ②と牛大和煮缶、麺つゆをポリ袋に入れる。

⇒材料を入れたポリ袋の口を全て結び、沸騰させたお湯に食材の入った袋を沈めます。
中火にして、固い食材を中心に、時折袋をひっくり返しながら 20分を目安に湯煎します。
湯煎後、火を止め、蓋をして 15分蒸らします。
袋の外側から食材に触れてみて柔らかくなっていたら出来上がりです。

【栄養成分】 1人分

エネルギー	357kcal
たんぱく質	17.6g
カリウム	680mg
リン	232mg
塩分相当量	2.4g

【材料】 2人分

ごはん

無洗米・・・100g
水・・・130cc(生米の1.3倍)

カボチャ甘煮

カボチャ・・・1/8個(100g)
醤油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ2

牛大和煮缶のすき煮風

牛大和煮缶・・・1缶(固形量90g)
高野豆腐・・・1/2枚(10g)
長ネギ・・・1/2本(40g)
しめじ・・・1/4房(40g)
小松菜・・・12g
めんつゆ・・・大さじ1



ポリ袋料理を行う際の心得

もしものために災害備蓄品の知識を

I. ポリ袋料理について

ポリ袋料理とは、耐熱性のポリ袋に食品や調味料を入れて、加熱・調理をする方法です。食用や飲用に適さない汲み置き水を湯煎用として調理に活用したり、袋から直接食べる事で皿を洗う水の節約にもなります。

また1つのお鍋で複数の料理が出来るので時短調理になります。

〈基本情報〉

- ポリ袋は必ず調理用(耐熱性)のものを使用してください。
- 袋を結ぶ時には、空気をよく抜いて、できるだけ袋の口に近い部分で結ぶ(加熱すると袋が膨張)。
- 湯煎をする際は、鍋の底にお皿(耐熱性のもの)を敷いて、それに乗せるようにして行う。
(鍋底に触れた袋が破損するのを防ぐため)

※カセットコンロに対して大きすぎる鍋で加熱すると、ガスボンベが熱せられて爆発する恐れがあります。

※火をかけている間に、なべ肌に袋が触れると熱で袋が破損します。

なべ肌にくっつかないよう気をつけて調理をしてください。



使用したラップ



加熱の様子

II. 主な災害備品と注意点

高齢世帯、または1人暮らしの高齢者の場合、特に一度に持ち出せる物品にも限度があると思います。

そこで、緊急で持ち出して避難するための一次持ち出し品と、災害が落ち着いてから危険がなければ取りにいく二次持ち出し品に分けて置くなどの対策が必要になってきます。

一次持ち出し品には、緊急時に避難所にて一泊できる程度の物品及び貴重品を厳選しておくが良いです。

被災時に素早く動けるように、なるべく軽装で準備しておきましょう。

〈一次持ち出し品の一例〉

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ◇携帯ラジオ | ◇予備の電池 |
| ◇非常食(火を通さず食べられる物) | ◇常備薬や救急用品 |
| ◇水(1人につき500mlの水2本程度) | ◇現在服用している薬およびおくすり手帳 |
| ◇深めの紙皿・紙コップ | ◇健康保険証のコピー |
| ◇ウェットティッシュ | ◇除菌ジェル・スプレー |
| ◇簡易トイレ | ◇ビニール袋(大・小) |
| ◇靴下・下着類 | ◇アルミ(ビニール)シート |
| ◇口腔ケア用品 | ◇トイレットペーパー・ティッシュ |
| ◇生理用品 | ◇予備のメガネ・コンタクト |
| ◇軍手や予備の杖 | ◇筆記具 |

二次持ち出し品の非常食は3～7日分を目安に買い揃えます。
ご自身の症状や嚥下機能に合わせた非常食を、ストックしておくようにしましょう。
また非常食になり得る食品の中には、カリウムやリンが多量に含まれる食品も多く混ざっています。

透析患者様はより細かい備蓄品の見直しをするようにして下さい。

また日持ちする野菜(じゃがいも、たまねぎ、カボチャなど)は日頃から多めに買い置きしておきましょう。

《災害備蓄食一覧》

主食	パックごはん(お粥)・缶パン・乾麺(即席めん)など
主菜	肉・魚などの缶詰、レトルト食品(丼やカレー、パスタソース等)、フリーズドライ食品など
副菜	野菜の缶詰、野菜ジュース 梅干し・漬物、日持ちする野菜類 乾物(のり・ひじき・わかめ・切干大根・乾燥野菜)など
その他	果物(フルーツ缶など)、菓子(アメ・氷糖・ようかん・ゼリー類など) 嗜好品(お茶パックやふりかけ・ジャム・はちみつなど) 調味料など

★ 腎臓病の方は**ドライフルーツ、乾物、フルーツジュース、乳製品、チョコレート、ナッツ類、インスタントコーヒー**などは注意しましょう。

アタマのストレッチ

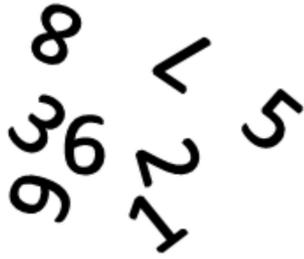
簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

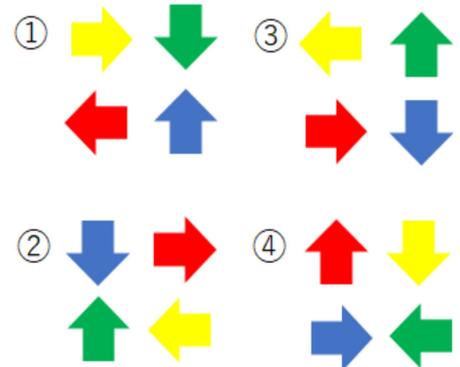
<https://nou-tore.com/>



第1問「足りない数字」
1~9の数字のうち足りない数字はどれ？



第2問「クロスワード」
●に同じ文字を入れてできる2つの言葉は？



第3問「図形間違い探し」
①~④の中に一つだけ配置が違うものがある。それはどれ？

帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

虎を使った言葉



虎を使った言葉は沢山あります。

有名なものをあげれば虎視眈々、虎の威を借る狐、虎穴に入らずんば虎子を得ずなど。

今回はその中でも、知る人ぞ知るものをチョイスしました。

「虎に翼」

元々強いものに、更に威力が加わること。類義語に「鬼に金棒」がある。

「雲は竜に従い風は虎に従う」

相似た性質を持った者どうしが互いに求め合う。
立派な君主のもとには優れた臣下が現れる
ということのたとえ。

「群羊を駆って猛虎を攻む」

弱い者を連合させて強いものを攻めるたとえ。

「虎は千里行って千里帰る」

勢いが盛んで行動力に溢れているさま。
親の子に対する愛情の強さのたとえ。

金運アップの「寅の日」は「虎が千里行って千里帰る」といういわれから、「出ていったお金が戻ってくる」という意味で金銭に関する吉日なのだそう。

ちなみに、虎と寅の違いですが虎は動物。
寅は、十二支を使った年・月・日・時刻、方角などに使います。

寅年の寅の日は金運アップしてほしい！

入院生活を過ごしやすい！

2021年も終わり、2022年がスタートいたしました。

昨年度はといえば、コロナが未だ尾を引き、外に出かけづらい日々。

そして、オリンピック・パラリンピックが行われた年でもありました。

巡る巡る季節の中で、病棟では患者様に少しでも入院生活を退屈しないでいただくよう、季節ごとにレイアウトを変えております。



例えば、3月なら雛人形、5月なら鎧兜を置いたり 12月なら写真のようなクリスマスツリーや手ぬぐいを飾っております。



そして新年を迎える1月は、おみくじを設置しています。

こちら実際に引けるようになっています。

現在の病室は一昨年に床頭台も一新されたので見た目も綺麗で、付随するTVもBS放送完備のものがついています。

また、昨年には入院ベッドを全台、全自動のものに入れ替えましたのでより快適な入院生活をサポートできます。

時代が進むとともに、本院もよりよくなっていきます。

進化していく愛和会を、2022年もどうぞ宜しくお願い致します。

編集後記

去年はどんな1年でしたか？

私は目標の1年に1回ムービー撮影を敢行できました。舞台は足立区！

北千住では実際に商店街の人々に、西新井大師では仲見世の方々にも協力してもらいました。

急なお願いにもかかわらず、快く引き受けてくださいまして、ありがとうございました。

もし機会があれば、お礼参りにでも行こうと思います。

皆様、今年も宜しくお願い致します。



北千住には色々な路地がありますね。ちょっと路地を覗けば知らない世界が広がりそうです。

あいわ vol.65 新年号

発行日 2022/1/25

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

