

あ い わ

2024
Vol.73 新年

愛和会理事長 蒲谷 堯
年頭のご挨拶

好評につき第二弾！理学療法士監修のトレーニング 「自律神経を呼吸で整える」

薬剤師の豆知識「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

「元旦の たそがれ悲し大空に 冬のこころの帰りくるかな」
与謝野晶子

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。

年明けすぐの元旦にいきなり能登半島沖で大地震が起き広い地域に大きな被害が発生し大変衝撃を受けましたが、翌2日には羽田空港での日航機の衝突事故が起きたりと今年も波乱の幕開けになってしまいました。

3年間続いたコロナ禍からやっと抜け出し、さあ今年こそはと意気込んだ矢先でした。

石川県を中心にその周辺地域での停電や断水の報道を耳にし、透析患者さんや透析施設の混乱が目に見え、明日は我が身と身の引き締まる思いがしております。

地球温暖化による気候変動により自然災害の大規模化も見られております、地震大国に住む我々は絶えず覚悟をし、準備が必要と考えております。

ところで、今年は辰年ですが、辰の語源は地震の震だそうで、だから地震が起きたとは思いたくはありませんが、世の中が大きく変動する年だとのこと。

今年大きく変動するとされているものには、診療報酬、介護報酬の改定が予定されております、また、医師の働き方改革法案も実施されます。

診療報酬改定につきましては少子高齢化により保険料収入の減少や先進医療の保険適用化などを理由に実質マイナス改定が予想されております。

特に透析医療につきましては毎回マイナス改定が行われ、今年もマイナス改定が囁かれております。

日本透析医学会によりますと 2022/12/31現在で透析を開始する患者様の平均年齢は 71.42才、透析患者様の7割が 65才以上と大変高齢化が進んでおり、現場では大変手がかかるようになっております、また送迎バスの利用者が増加し、この無料送迎バスサービスの提供により透析施設の経営を更に圧迫し問題となっております。

三病院団体による 2023年11月の調査報告では日

本の7割以上の病院が医業収益は赤字としております。

これはまず診療報酬制度に問題があるのだと思いますが、消費税制度などにも問題があります。

皆様あまりご存じではないのではと思いますが、病院は物を買う時にはすべてに消費税を支払いますが、患者様からは消費税を頂きません、10%への増税で病院は大変厳しい状況に置かれております。

最近の諸物価高騰もあり更に経営は深刻化しており診療報酬のマイナス改定は到底看過できるものではありません。

医師の働き方改革については大変歓迎すべきことですが、救急現場では医師不足が発生し救急医療の縮小や出来なくなる地域が出るのではと危惧されております。

医師は昔大学を卒業すると大学病院の医局員となり6年間くらい無給でした。

そのため毎晩のように関連病院の当直アルバイトをして生計を立てていた次第です。

医師は労働者としては扱われず労働基準法が適用されず長時間労働が当たり前とされてきました。

そのような医師がいたからこそ、日本の医療が成り立っていたわけです。

それを準備もせず、不十分のまま労働時間を制限すれば大変なことになります。

特に最近、リスクの高い外科系の医師が減少しており救急医療の将来が危ぶまれます。

最近の政治と金の問題で揺らいでいる国会を見ておりますと大変寂しく感じ、いつまでたってもスキャンダルの絶えない状態には絶望しかありません。

借金大国の日本の将来を真剣に考え、方向をしめせる政治家がこの辰年に現れることを期待したいものです。

自律神経を呼吸で整える

最近、体がだるい、疲れやすい、やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、眠りが浅いなど、特に理由が見当たらないのに、なんとなく体の調子が悪いと感じることはありませんか？

コロナ禍の時代、ストレスによる心身の乱れや食欲不振、睡眠不足などを感じているのなら、もしかしたら自律神経が乱れているのかも知れません。

南千住病院
理学療法士 廣島 栄司

自律神経とは何か？

自律神経は、脊髄から体の隅々まで張りめぐらされた末梢神経の一つで、自らの意思とは関係なく、呼吸や体温、血圧、心拍、筋肉、消化、代謝（発汗）など、生体の内部環境を一定に保つ役割があり、「**交感神経**」と「**副交感神経**」に分かれます。

交感神経 | 活動中に優位になる神経

副交感神経 | 休息中に優位になる神経

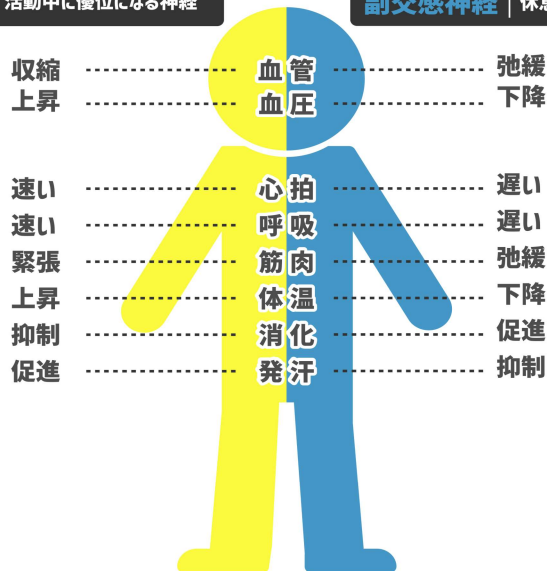


図 1

交感神経と副交感神経はアクセルとブレーキの関係

交感神経 は、心身が興奮して活動的な時に働きます。

車で言えばアクセルを踏んでいる状態です。（体や頭を使う時、イライラやストレスを感じている時など）

副交感神経 は、心身が落ち着いてリラックスしている時に働きます。

車で言えばブレーキを踏んでいる状態です。（くつろいでいる時、入浴時、睡眠時など）

バランスが大事！

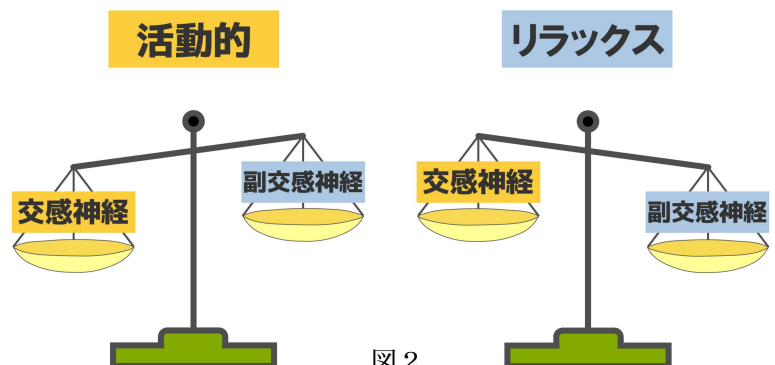


図 2

大事なことは、「呼吸」で自律神経を整え、副交感神経の働きを高め、心身ともに落ち着いて、リラックスすることです。

それでは、どのような呼吸を行えば良いのでしょうか？

次に3つの呼吸法をご紹介します。コツは、「口から吐いて、鼻から吸う」です！

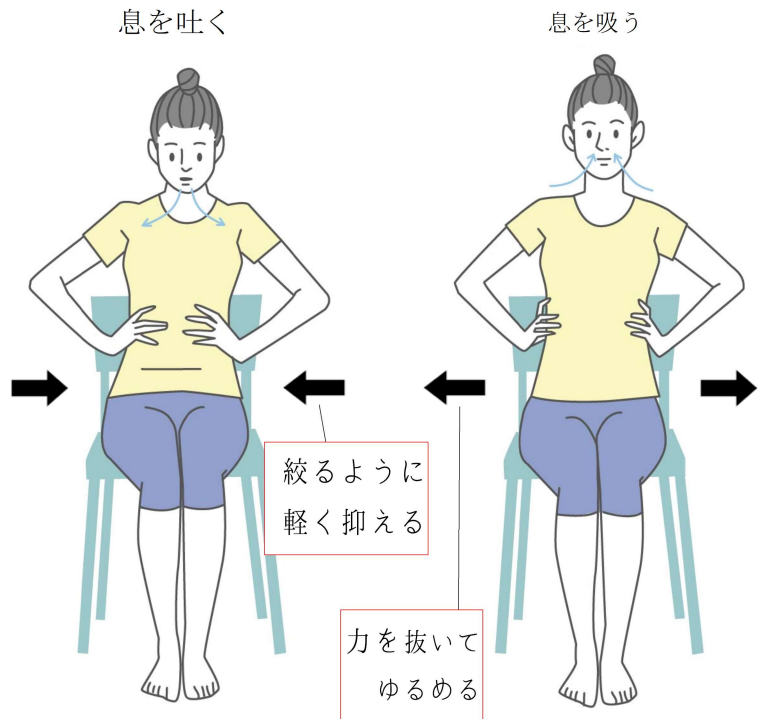
① 活き活き呼吸法

【姿勢】

- ・イスに座って背筋を伸ばし、肩の力を抜きます
- ・ろっ骨の下を両手で軽く握ります

【呼吸のポイント】

- ① おじぎをするように上半身を前に軽く倒しながら、大きく、深く、6秒間、口から息を吐きます。
この時、ろっ骨の下を握んでいる両手で、お腹のお肉をおへそに集めるように力を入れましょう
- ② 体を元に戻しながら、大きく、深く、3秒間、鼻から息を吸います
この時、脇腹を握っていた両手をゆっくりと緩めます



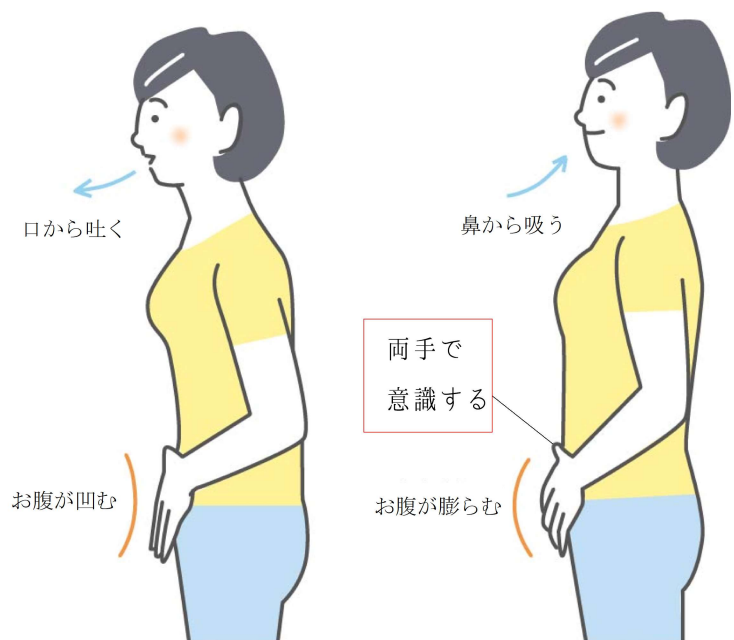
② 腹式呼吸

【姿勢】

- ・仰向けでも、イスに腰掛けても、立ってもOKです
- ・背筋を伸ばして、肩の力を抜いて、お腹に両手を置きます

【呼吸のポイント】

- ① 大きく、深く、6秒間、口から息を吐きましょう
※この時、息を吐きながら、お腹の両手を意識してお腹を凹ませます
- ② 息を吸うときは、大きく、深く、3秒間、鼻から息を吸う
※この時、息を吸いながら、お腹の両手を意識してお腹を膨らませます



③副交感神経を活性化する2:1の呼吸法

【姿勢】

- 口をすぼめる

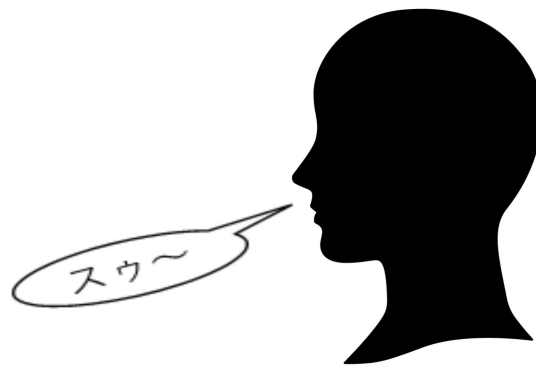
【呼吸のポイント】

- ① 6秒間、大きく、ゆっくりと口から息を吐きましよう
※この時、口はすぼめたまま、息を吐きます
- ② 次に、鼻から、大きく、ゆっくり息を吸います

息を吐く時間と息を吸う時間が
2 : 1 の比率になるように、
呼吸をします。
(例：4秒吐いて、2秒吸うなど)



口をすぼめて 6~8秒かけて長く、吐く



鼻から、3~4秒かけて大きく、吸う

まとめ

体が前屈みになり背中が丸くなった方。

あるいは、疲れやすく夜なかなか眠れない方。 など、

歳を重ねることで生じる身体の変化に対し、今回「体幹」と「自律神経」を取り上げて、【呼吸】をテーマに前号と併せた、2つの運動方法をご紹介します。

一般的に呼吸という場合は、大気中の酸素を肺で取り込み、炭酸ガス(CO₂)を放出する外呼吸を意味し、重要な役割は肺胞でのガス交換ですが、筋肉や神経にも影響を与えています。

普段、無意識に行っている呼吸について、たまには思い出し、意識して体幹トレーニングと呼吸法を行っていただければ幸いです。

ありがとうございました。

参考資料：小林弘幸(2016) なぜ、「これ」は健康にいいのか？ サンマーク文庫
小林弘幸(2020) 自律神経を整える 「長生き呼吸法」 株式会社アスコム
イラスト：ACワークス株式会社 illust AC <http://www.ac-illustr.com>



【栄養成分】1人分	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	5.3g
カリウム	32mg
リン	65mg
塩分相当量	0.6g
水分	72.9g

ほうれん草とツナの和え物

【作り方】

- ① ほうれん草はよく洗い 3cm幅に切る。
赤パプリカは千切りに切り、玉ねぎは皮を剥き薄いスライスに切って 10分程水にさらした後しっかり水気を切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草・赤パプリカを茹でて、ざるに揚げ水にさらす。
- ③ 水気を切った野菜に、ツナ、しょう油、ごま油を入れ混ぜ合わせたら出来上がり。

【材料】2人分

ほうれん草	・・・	1/2束
赤パプリカ	・・・	1/4個
玉葱	・・・	5g
ツナ缶	・・・	20g
しょう油	・・・	小さじ1
ごま油	・・・	小さじ1



POINT

※ツナ缶はオイル漬けの物を使用し、オイルも一緒に合わせます。
ツナの代わりにホタテ缶でもおいしく頂けます。
あっさりしていますので食欲のない時でも野菜がしっかり摂れます。



栄養のある野菜の代名詞 ほうれん草の特徴をおさらい

栄養素

鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群など、ミネラルとともに働くビタミンが豊富です。

シュウ酸の話

ほうれん草のアクはシュウ酸です。

シュウ酸を多量に摂取すると結石の原因になるといわれて来ました。

シュウ酸は茹でて水にさらすと、ほとんど流れ出してしまいます。

人体に害を及ぼすほどの量は普段取らない事や、またアクの少ない品種が増えたことから、あまり気にされなくなりました。



ほうれん草

愛和写真倶楽部



「どこに行ったの？」

真冬の公園脇の道路。

夕方のチャイムが鳴り、陽は沈み、空も茜色から紫色へ、間もなく夜が来ます。

チャイムが鳴っても、しばらく帰らずに遊んでいた子供達も、寒さなのか暗いからなのかそそくさと帰り支度をしています。

写真は、沈んだ夕陽はどこにいったんだろうと不思議がる子供。

色んな事に、興味を持ち質問してくるお年頃です。

すなわち、答える親は大変です。。

おくすり「アシ・コレ」



経口ゼリー剤 の豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文

薬には錠剤、カプセルの他に様々な形状をしている医薬品があります。今回は経口ゼリー剤に関する豆知識をお届けします。経口ゼリー剤は、日本薬局方という医薬品の規格基準書の定義によると、「高分子ゲルを基剤として用いた一定の形状で流動性のない、経口投与する製剤である」とされています。メリットは、嚥下障害があり固形医薬品を飲み込むことが苦手な高齢者や子供、水分摂取が制限されている患者様が服用しやすい医薬品です。処方される機会が多いものを中心にどのような経口ゼリー剤があるのか見てみましょう。

① ラグノスN F経口ゼリー >>



有効成分のラクツロースは、肝硬変による高アンモニア血症治療薬でしたが下剤としての作用もあり慢性便秘症の薬として承認され、透析患者様の便秘症治療薬として広く使用されています。

ラクツロース製剤は他にシロップの

モニラックシロップがありますが、シロップは持ち運びが不便で毎回計って服用するため不便でしたが、ゼリーの製剤が出たのでとても便利になりました。

② ポリスチレンスルホン酸Caゼリー ➤



前回の豆知識にも登場しましたが、カリウム吸着剤という高カリウム血症に使用する薬です。

有効成分は水に溶けず、砂のように飲みにくいのでゼリー状にして食べるお薬です。

水なしで服用できますが、独特の舌触り、ザラザラ感があり評判が良いとは言えません。冷やして食べたり、フレーバーを使用したりなどの工夫があります。

③ ボナロン経口ゼリー ➤

骨粗鬆症治療薬にボナロン錠がありますが、その経口ゼリーです。

ボナロンという薬は飲み方に特徴のある薬で、週1回起床時にコップ1杯の水で服用し、服用後30分は水以外の物を口にしない、横にならないようにと、指導を受けることとなります。

お腹で食べ物や他の薬によって有効成分の吸収に影響が出るため、また、刺激が強いため食道などに潰瘍が出来るのを防ぐためです。

錠剤が飲みにくい方も多く、そのような患者様にとっては服用しやすいゼリー製剤です。

特徴的なのは、ゼリーを口の中で噛まずに水で流し込むように服用する点です。

理由は前述の通り刺激性が強いためですが、もし口の中で噛んだりした場

合には服用後すすぎをするようにします。

ゼリーなのでつい噛んでしまう、という事のないように注意が必要です。



④ アリセプト内服ゼリー ➤



アルツハイマー型認知症治療薬のアリセプトには錠剤の他にゼリーがあります。

嚥下困難な患者様、錠剤を拒否する患者様の選択肢の一つになる可能性があります。

有効成分のドネペジルには錠剤、ドライシロップ、ゼリーの他に最近テープ剤が発売されたのでさらに選択肢が広がっています。

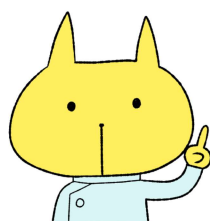
⑤ リーバクト配合経口ゼリー ➤



リーバクトは肝硬変の患者様の低アルブミン血症に使用するアミノ酸のお薬です。

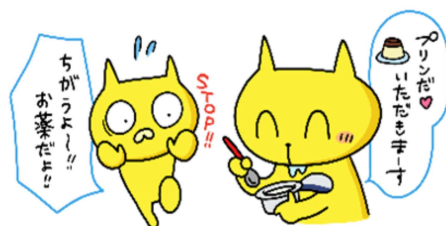
顆粒製剤がもともとありましたがゼリー製剤が後から発売されています。

フレーバーもあるため味を変えながら服用することができます。



今回の豆知識では内服するゼリー剤を5種類紹介しました。

錠剤やカプセル以外にも様々な薬が販売されていますので、今後も機会があれば紹介していきます。



(参考資料)
各医薬品添付文書

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/>

蕪 木 相



第1問「なんて読む？」
この漢字の食べ物は何？

第2問「バラバラ漢字」
バラバラに分けられた
1つの漢字は何？

第3問「クロスワード」
●には同じ文字が入る。
●に入る文字は何？

帰ってきたシラベニスト 「コトバ」の世界

冬を表現する描写。



冬といえば凍てつく寒さ。

そして、季節の中でも特に空気が澄んでいて
景色が綺麗な季節です。

そんな冬を表現する小節の一説を、いくつか
ピックアップいたしましたので紹介いたします。

少し土の匂いのする冬めいた風が吹いていた。

街路樹の落ち葉がかさかさ音を立てて、二
人の足元を転がりながらすり抜けていく。

「大事なことほど小声でささやく」

森沢明夫

蛙は体を凍てつかせて地中に眠り、兎は白い
衣に着替える

「涙」 高橋三千綱

空気がかちんかちんとちぢかんで、高台をう
ずめている木立が氷花のように澄む

「コタンの口笛 第2部」 石森延男

空がうっかり気を許し、締めていた紐の口を
弛めれば、雪でも降ってきそうな気配が満ちて
いる。

「マリアビートル」 伊坂幸太郎

霜は真っ白で、すべての影は凍りついて、カー
ンと耳が聳になってしまいそうな寒気だった。

「八寒道中」 吉川英治

表現が変わるだけで、見える情景も変わる。
日本語の良さが際立ちますね！



予約制の面会



2024年になりましたが、初旬から心が痛むニュースの連続となりました。

被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

さて、新型コロナウイルスも5類に緩和されたこともあり、病院面会の制限も緩和していく動きにあります。

当院でも、オンライン面会をスタートしてはありましたが、改めて対面の面会も解除していくことが決まり、今年の1月から予約制の面会として開始しました。

簡潔にまとめ内容を右記に記載させていただきますが、詳細はご確認ください。

※詳細につきましては、「予約制面会についての冊子」を用意しております。当院HPにも記載してあります。

<https://www.aiwakai.or.jp/pdf/yoyakuseimenkai.pdf>

《予約制面会について》

平日 月～金（祝日、休診日は除く）の中の下記時間帯にて承っております。

★療養病棟（5F・6F）

- ① 15：00～15：15
- ② 15：30～15：45
- ③ 16：00～16：15

★一般病棟（4F）

- ① 14：30～14：45（オンラインのみ可）
- ② 15：00～15：15
- ③ 15：30～15：45
- ④ 16：00～16：15

原則 キーパーソンの方もしくは承諾を得ている方より当院へご予約のお電話下さい。

※1週間前～1か月先の予約まで可能

面会緩和の進捗は、HP等でも報告します。
愛和会を今年もよろしくお祈りします。

編集後記

昨年も、自主制作の撮影に挑みました。

毎年規模が拡大していることもあり、年内中に終わらせるという目標を達成できるか不安でしたが、様々な人の協力のおかげで無事撮り終わりました。

今回の作品は、好きなバンドの歌をモチーフにして制作しており、その一区切りとして、にわかファンではありますが山梨へ聖地巡礼を行いました。

この町の空気は澄んでいて綺麗で、自然の音や生活音さえも澄んで聞こえる気がしました。

そして、夕方5時のチャイムがしんみりと町に溶け込んでいき、その様が幻想的に映りました。



下吉田の5時のチャイムは期間限定で、このバンド（フジファブリック）の代表曲に変わります。

あいわ vol.73 新年号

発行日 2024/1/23

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

〒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 : <https://www.aiwakai.or.jp/>

