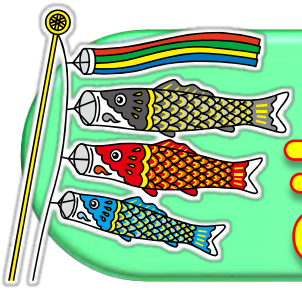

健康フレフレ ますだ新聞 2016年 5月号

第14回製パン部企画　～忙しい毎日にほっとしたひとときを～
ボクの私のパン自慢大会ｉｎ増田病院５階会議室　お茶会　の報告

今回は、製パン部の本領を発揮して、話題の低糖質パン・塩パン、ちょっと大人のサラダパン、健康志向のゴマパン、あま～いパン代表はチョコパン・メロンパン！6種類のパンの手作りにチャレンジしました。さらに手作りプルーンジャム、スグリジャム、カッテージチーズ、そして、なんと増田病院の前庭にあるブルーベリーで作ったというプレミアムジャムの差し入れがあり、大いに盛り上がりました。喫茶コーナーに立ち寄ってくれる方も多く、おしゃべりに花が咲いてとても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

（製パン部）

打診と聴診

▲直接聴診法

お医者さんにかかった時に胸に聴診器を当てられたり、場合によっては胸や背中を指先で叩かれたりしたことがあるかと思います。人間の体を叩いて診察する方法を打診法、聴診器を当てて体の中の音を聞くことを聴診法と言い打診と聴診は医師の診察法の基本的なものです。健康診断などでは今も相変わらず聴診器を当てますが、打診を行うことはほとんどなくなりました。それでもたまに打診を行うことがあります。打診法は 1761 年にオーストリアのアウゲンブルガーが考え出しました。実家が宿屋でワイン樽の残りがどのくらいあるかを木槌で叩いているのを見てヒントを得たと言われています。その頃は結核患者が多く胸に水が溜まっているのを診断するのに大変役にたったと言われています。また、名医になると肺の中の空洞の場所も特定することができたとされています。聴診法は 1816 年にフランスのラエネックが発明したとされています。当時はお医者さんが直接患者さんの胸に耳を当てて心臓の音や呼吸の音を聞いていましたが、ラエネックは紙を丸めて筒状にし、その一方を患者さんの胸に、もう一方を自分の耳にあてたところ直接患者さんに耳を当てるよりもずっと良く聞こえるということでこれが聴診器の始まりです。結核患者の診断に大変役にたちましたが、ラエネックは 45 歳で結核のため亡くなりました。その後改良されて現在の聴診器になっております。レントゲンが発明され打診や聴診に頼ることは少なくなりましたが、それでも聴診器一つや指先だけで病気が診断できることから今でも重宝されています。

（内科医師　山辺英彰）

陽だまり⑦

とても清々しい季節になりました。太朗（犬）と暖かい日差しの中、ボーっとして過ごすのが唯一の楽しみです。

さて青森県看護協会では毎週日曜日、12 時から 14 時、4 月から 10 月の間、鰺ヶ沢町、道の駅『わんど』にて健康相談をひっそり行っています。私もスタッフとして参加し 3 年。青森県は短命県返上のため、賑やかにPRしています。テレビでも毎日のように健康に関する番組が流れていますが、一度で良いという情報はなく継続することが大事です。バランスの良い食事を 30 回以上噛んで食べる、塩分を控え、野菜を多く食べるようにする。血圧を定期的に測って自分の血圧を知る。運動を毎日（できれば週 2 日以上）継続する。お酒は程々に、タバコは本数を減らすのではなくやめることが大事。分かっていても続けていくことは中々出来ないところですね、自分の力で色々試して、それでも思うような結果でない時や心配な時、病気になる前に信頼できる医師に相談し治療、指導を受ける事ように勧めています。

皆さんも鰺ヶ沢に来た際はお寄りください。

（看護師　長尾）

『スピード料理その 2.』～栄養一口（ひとくち）メモ⑳～

今月は簡単鶏肉料理です。焼いている間にサラダや具だくさんみそ汁を作りましょう。あっというまにバランスの良い献立になります。

＜簡単！おいしい♡　鶏手羽先の甘辛焼き＞

【１０本分】

鶏手羽先	１０本	
しょう油	大さじ１	a
酒	大さじ１	a
みりん	大さじ１	a
砂糖	大さじ 1/2	a
油	大さじ１	a
白ごま	適量	

【作り方】

① フライパンに油を熱し肉の皮目を下にして中火で 5～6分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して4分。中までしっかり火を通す。

② いったんキッチンペーパーにとり、フライパンの余分な油もふき取ってからフライパンに戻し、aを加え弱火で全体によくからめる。白ごまを適量ふりかけて皿に盛り付ける。

【１０本で　828kcal　塩分 3.5ｇ】

カロリー計算をしてびっくりしました。思った以上に鶏手羽先はカロリーが高かったからです。皮付きですからね・・・。食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。余分な油をしっかり取ることでカロリーを抑えられ、味のしみこみも良くなります。皮なし鶏もも肉や胸肉だともっとヘルシーに。どちらもおいしいですよ(#^.^#)

（管理栄養士　古川）

お知らせ

水曜日（午後）呼吸器外来

5月　4日　休日
5月11日　田中寿志医師
5月18日　當麻（たいま）景章医師
5月25日　田中佳人医師

土曜日（午前）呼吸器外来

5月　7日　田中佳人医師
5月14日　田中寿志医師
5月21日　髙梨信吾医師
5月28日　當麻景章医師

広報部より

今年は桜の満開時期が連休と重ならずに残念です。

（編集　大橋）

足元スッキリ、むくみ対策！（前半）～何かにいいこと㉓～

座り仕事や立ち仕事中心の人に多い足のむくみ。むくみがそのまま疲労感につながる人も少なくないようです。平成 22 年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、「足のむくみ・だるさ」に悩みを感じている人は全体で 29%、女性にいたっては 42%いることが明らかになりました。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。

むくみが起こる仕組み

むくみとは、細胞と細胞の間に水分（間質液）が過剰に溜まることによって生じる症状です。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出たものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。

通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされていますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまう—これが「むくみ」というわけです。

<注意が必要なむくみ>

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配はいりません。しかし、むくみがずっと消えない、全身にむくみが起こる、片足だけ、左右差が大きいといったむくみや、息切れや動悸などの全身症状がある場合、心臓や腎臓、内分泌などの病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医へ相談しましょう。

こんな人、こんな生活習慣がむくみを招く

健康な人の場合、足のむくみの主な原因は血流の悪さにあります。通常、心臓から動脈を通って足に送られた血液は静脈を通って心臓に戻りますが、心臓の力が弱いと、足の筋肉や組織による静脈血を心臓方向へ押し上げる「筋ポンプ作用」が働かないために、静脈血が溜まってむくみが起こります。

女性にむくみの悩みが多いのは、筋肉量が少ないほかに、女性ホルモンのバランスの影響によって水分を体内に溜めこみやすいためです。冷えによる血行不良、低血圧もむくみに関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きいので、静脈血を十分に引き上げにくく、むくみを起こしやすいです。

むくみを招く生活習慣

- 立ち仕事、座り仕事…長時間同じ姿勢でいるために、筋ポンプ作用が働かないためです。※運動不足による筋肉量が少ないことも、筋ポンプ作用が弱まる原因となります。
- 塩分の摂りすぎ…からだの中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを取りながら保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、そのバランスが崩れるのでむくみやすくなります。
- 不規則な生活習慣…食生活の乱れや過度なダイエットもむくみを招きます。豚肉などに含まれるビタミン B1 が不足すると代謝機能がうまく働かなくなります。また、肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質が不足すると、毛細血管が水分をやりとりする力が低下し、末梢に水分が溜まりやすくなります。そして、むくみを解消する睡眠時間の不足はむくみを助長します。

（次頁に続く）

足元スッキリ、むくみ対策！（後半）～何かにいいこと㉓～

（前頁からの続き）

足のむくみ対策と解消法（一時的なむくみの場合）

休憩時間に足を高くする

立っていても座っていても、長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。休憩中に足を水平より高くするだけでも血流の改善に効果的です。

窮屈な下着や靴を避ける

締め付けの強い下着、足に合わない窮屈な靴は、血管を圧迫して血液の流れが悪くなるので避けましょう。

水分補給は適度に行う

水分は、控えても多すぎても、水分濃度のバランスが崩れてむくみの原因となります。適度な水分補給を心がけましょう。

入浴はぬるめのお湯で

熱いお湯では血管が収縮してしまうため、38～40 度のぬるめのお湯につかりましょう。入浴後はマッサージ、ストレッチをして血流を良くしましょう。湯船につかれないときは、洗面器にお湯を張って「足湯」をするだけでもむくみの解消に役立ちます。

下半身を鍛える

静脈血を心臓へ押し上げる「筋ポンプ作用」の働きを高めるために、下半身、特にふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。それにはよく歩くことや、スクワット運動がおすすめです。

規則正しい生活を送る

1 日 3 食、塩分を控えながらバランスの取れた食事をとりましょう。また、横になると心臓に戻る血液量が増え、余分な水分が尿として排泄されますので、睡眠時間は十分に取りましょう。

（医師　工藤）

「給食室からこんにちは」⑱

桜のつぼみも花開き、ここ五所川原にもようやく春がやってきました。

今月は、4 月の病棟レクで提供した『牡丹餅（ぼたもち）』のご紹介をしたいと思います。春に食べる『牡丹餅（ぼたもち）』と秋に食べる『お萩（はぎ）』実はどちらも同じものなのですが、牡丹餅は春の彼岸、牡丹の花が咲く季節に供えられたものの呼び方で、そのあずきの粒を牡丹の花に見立てた名前だそうです。

ちなみに、春は『牡丹餅』秋は『お萩』夏は『夜船（よふね）』冬は『北窓（きたまど）』と春夏秋冬、呼び方が違うのだそうです。日本の四季に合わせた言葉遊び、なんだか素敵ですね。

牡丹餅を食べて少しでも春の訪れを患者様に感じていただけたら嬉しいです。

（富士産業株式会社　栄養士　岡元）

医療法人 済生堂（さいせい） 増田（ますだ）病院
0173-35-2726　http://www.masuda-med.jp/