

全仁会ニュース

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

2013
盛夏号
No.73

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：「金魚」ピースガーデン倉敷デイサービス利用者さまの作品

- 健康特集 **健康＝自律神経のバランスを整える** …… 2
- 院内案内 **第43回倉敷天領夏まつり** …… 3
- 生理機能検査室が移設オープンしました** … 3
- 健やか体操 ～家庭でできるストレッチ～〈4〉
- 介護のポイント〈5〉
- 総合美容センター「腋臭症(ワキガ)・多汗症について」〈6〉
- ヘルシーレシピ〈7〉
- ピースガーデンだより〈7〉



平成25年の
のぞみの会は
11月17日(日)
倉敷平成病院
リハビリセンター
にて



社会医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



健康＝自律神経の バランスを整える

倉敷平成病院 消化器科部長・内視鏡室室長(部長) 吉岡 毅 医師



最近消化器科を受診される方で自律神経のバランスが崩れ、腹部症状(食欲不振、みぞおち付近の不快感、疼痛、便秘や下痢などの排便異常など)が出現している方が増えています。時には専門医によるカウンセリングや投薬が必要な場合もありますが、生活習慣を見直し、考え方をちょっと変えるだけで自律神経のバランスが整うようになり健康な生活を取り戻せる場合も少なくありません。

そもそも自律神経とは【体の中で自動的に動いている神経】であり、心臓や胃腸および血管の働きなどに関係し、交感神経と副交感神経の二つに分かれます。運動および緊張した時に活発に働くのが交感神経で、リラックスしている時や睡眠中に活発に働くのが副交感神経です。

どちらが優位になればよいというものではなく、どちらの神経も高いレベルで活動している、いわゆるバランスがとれた状態が理想であります。そのバランスが崩れ交感神経が優位になりすぎると糖尿病や心・血管系の疾患が生じやすくなり、逆に副交感神経が優位になりすぎるとうつ病などのメンタルな疾患が生じやすくなります。

自律神経と腸との関係は？

腸の調子が良いと肌つやがよくなるといった経験を持つ方も少なくないと思われます。腸の動きは副交感神経によりコントロールされています。副交感神経のレベルが下がり腸の動きが悪くなれば血流も悪くなり、十分な消化・吸収が難しくなります。そうすると腸内に悪玉菌が増え、腸の消化吸収はますます悪くなり、その結果血液も汚れてしまい、肌つやのみならず全身に悪影響が出現します。

よって副交感神経をある程度高いレベルで維持することが健康や美容にとって重要であると言えます。しかし40代、50代になると副交感神経のレベルが急激に下がることが近年報告されるようになり、副交感神経のレベルを上げる、少なくとも下げない生活習慣が求められます。

それではどのような生活習慣に気をつければよいのでしょうか。

1. 十分な睡眠

自律神経には日内変動があり、副交感神経が優位になるのは就寝前のリラックス時や睡眠中であります。睡眠不足では副交感神経のレベルが充分上がっていない状況で朝を迎えてしまう事になります。そうすると一日中副交感神経のレベルが下がったままで腸や血管、精神状態にも悪影響を及ぼします。そのため睡眠は充分行

うよう心がける必要があります。しかし十分な睡眠が難しい場合もあります。その時はどこかでしっかりと睡眠をとる日を設けてください。

2. 規則正しい食事

また睡眠中に副交感神経のレベルが上がリ、起床後に腸が活発に働くためには適度な刺激、朝食が必要です。量はともかく食べる事が大切で、一日昼・夕とリズム良く胃腸に刺激を与えることが重要です。

3. 呼吸法

「呼吸」には体調を瞬時に変える力があります。緊張した時などは「ゆっくり息を吐く呼吸」をする事で副交感神経を刺激し、モチベーションがあがらない場合は「早く短く息を吐く呼吸」をする事で交感神経を刺激しバランスを整えます。

4. 笑う

「笑う」事で副交感神経のレベルが上がります。微笑んだり、口角を上げるだけでも副交感神経のレベルは上がり、リンパ球の活性化→免疫力の上昇に繋がります。自分でも当時は何となくの感覚ではありましたが、癌に対して化学療法を行った時に、とてもおおらかで、いつも笑顔の患者さんの治療効果は不思議と高かった事を思い出します。

5. 感謝

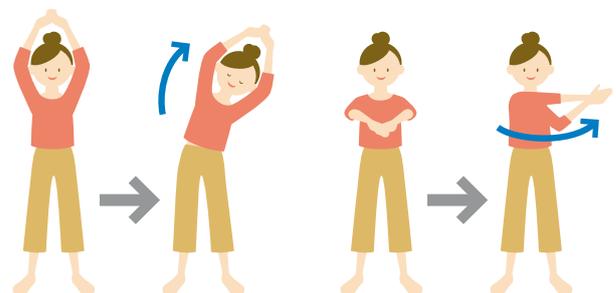
最後に「ありがとう」は気持ちを落ち着かせ、自律神経を整える魔法の言葉です。是非日頃から周囲に対して感謝の気持ちを持って生活したいものです。

このように自律神経のバランスを整える方法をいくつか紹介させていただきましたが、いずれも日常のちょっとした「意識」や「心がけ」で実践できるものばかりであります。昔から「病は気から」と言われますが、人と人とのコミュニケーションの希薄化が叫ばれている現代社会において最近痛切に感じます。ここに述べた方法の中で自分に合うものがひとつでもあれば是非生活の中に取り入れて、みんなで心身共に健康な生活を送りましょう。

〈手の先を持ち伸ばす〉

その①

その②



第43回倉敷天領夏まつり OH!代官ばやし 今年も入賞しました



第43回倉敷天領祭りに出場していただいたみなさん、お疲れ様でした。着付けの協力をしてくださった師長さん、出発前に「高級な梅干し」を差し入れしてくださった公子先生。また、暑い中、沿道で応援してくださった名譽理事長先生・多数の職員の方、応援本当にありがとうございました。皆さんの応援とご協力をいただき、今年も入賞することができました。

今年も、100%揃った練習はできませんでした。6月末日から7月に入ってほとんど毎日の練習…80人以上揃う日もあれば20・30人と少ない日もありましたが、練習に来てくれた人たちは確実に踊りを覚えて帰ってくれました。その時は、覚えていても全員が揃っての練習ができないのが私にとっては不安の要素でもありました。5列の隊列は前後・左右の幅と長さが基準で決められており、それに応じた隊列で基本に忠実に踊れているところ、そして、審査委員席前でのアピールタイムが入賞の決め手となるのです。実際、アピールタイムは何にするか?「水芸」「ロボットダンス」「ムーンウォーク」「獅子舞」「蜘蛛の糸」等々…と悩み・考え・悩みの繰り返しでした。最終的に、「獅子舞を取り入れてみよう?」と言った時に「獅子舞はケアハウスに有った」とか「獅子舞は僕がします」等々、皆から意見が出てきてうれしい気持ちになりました。ただ、自分で言ったものの、「夏に獅子舞はおかしいか?」と思ったのも事実で、「獅子舞は正月でしょう」と言われるのも覚悟でした。その後、インターネットで「獅子舞の踊り」を検索していると、沖縄は「夏(盆踊りシーズン)に、獅子舞をする」と書いてあったのを見て、勢いづいた気持ちになったのは事実です。当日「皆で、入賞を狙おう!」と決意し、気持ちは一つになったと思います。

今年も、練習はみんなバラバラでした。しかし、やはり本番に強い「全仁会のチームワーク」を倉敷の市民に見ていただくことができたと思います。今年、「OH!代官ばやし」や「政調代官ばやし」の踊りを作ったという先生が、ゴール前で待っていて「あなたたちの踊りは素晴らしい!基本に忠実で大変素晴らしかった!!見事です」と絶賛してくださったのはうれしい限りです。この方は、天領祭り事務局では知る人ぞ知る有名人です。その方が言ってくださったのだから自信が持てると思います。

毎年入賞できることはうれしいことですが…それがプレッシャーになることも事実です。一度、優勝すると3年間、優勝はできません。倉敷平成病院も、もう一年優勝はできませんが、来年も入賞を目標に知恵を絞りたいと思います。ご声援・ご協力本当にありがとうございました。天領夏祭り事務局実行委員(医療安全対策部部长) 渡邊広美

生理機能検査室が移設オープンしました



平成25年4月30日より心電図・脳波・神経機能や肺機能・動脈硬化検査などを行う生理機能検査室が移設されました。これは放射線一般撮影増設に伴う一連の移設です。工事中はご不便ご迷惑をお掛けしましたこと、誌面を借りてお詫び申し上げます。

以前は放射線受付前に位置しており、放射線検査と生理機能検査を同時にお受けになれる場合は利便性が高いものでした。今回の移設に伴い、やや動線が長くなりましたが、部屋は綺麗で明るいイメージになりました。また調光機能を持たせているためリラックスして検査をお受けになることができます。尚、超音波検査は2階の生活習慣病センター内に位置していましたが、腹部頸部血管超音波(超音波室2)は生理機能検査室内にあります。心臓超音波検査(超音波室1)は放射線受付斜め前に移動しました。これらによって、全ての超音波検査が1階で出来るようになっていきます。

ハード面が改善されると、スタッフ自身も気分がリフレッシュされます。よりわかりやすくやさしい医療提供に繋がっていくものと考えています。但し、検査の流れに関しては変化や不慣れに伴う混乱から、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思えます。これからも、患者さまに気持ち良く検査をお受けになって頂けるよう努力していきますので、ご理解くださいますようお願いいたします。尚、お気付きの点やご不満な点がございましたら、お気軽にお申し付けください。



健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

テーマ 背骨すっきり ストレッチ



1 あお向け胸張り



- 1 座布団を敷きます。
★ 薄めの座布団を2つ折にして、肩甲骨・脇の下くらいの所へ置く。



- 2 両手を頭上にあげます。
★ 胸を張って背骨を伸ばします。
★ 深呼吸しながら1分ほどリラ～ックス。

注意 腰の反らせすぎは危険です。両膝を立てましょう。



2 背中伸ばし



- 1 正座（もしくはよつばい）になり前に手を伸ばしていきます。
 - 2 おしりは後ろの方へひきます。
 - 3 手は前の方へ伸ばします。
- ★ 背中の中の筋肉や背骨が伸びたところで10秒待ちましょう。
 - ★ 息を吐きながら、止まったところでリラ～ックス。



注意 腰を反らせないようにしましょう。

ポイント!

- ※背骨1つ1つが引き伸ばされるイメージをする!
- ※必ず! 深呼吸しながら! 息は止めない!!
- ※1回をゆ～～っくり丁寧にいきましょう。

●次回のお話 「おしり歩き運動」

●攻撃的行動とは

大声で叫ぶ ののしる
暴言
かんしゃくを起こす

叩く 蹴る
暴力
ひっかく

自分の髪を引っ張る
自傷行為
自分を傷つける

●これらはなぜ起こるのでしょうか？

不安や苛立ち、不快感などをうまく対処できず、本人なりに何とかしようとした結果の行動です。介護者に対する何らかのサインであると捉えることができます。

●例えばどのように現れるのでしょうか？

Bさん
わしゃー若い頃は
建築会社の社長をしょったんじゃ。
なのにこの奴らは
わしをばかにしとる！
もう帰るんじゃー！
パキン。(窓ガラス割れる)

介護者
徘徊や周りの人への暴力に加えて、
ガラスを割ったり…
もうやめてください。
今日は家には帰らないんです。
ここにいてください！

●こんな時どう対応すればいいのでしょうか？

1 Bさんの現しているサインから、
Bさんの内面を想像します。

Bさんにとっての現実世界は、**敵対した関係**なんじゃないかなあ？

- 2
- Bさんとなじみの関係を築くこと
 - 社長さんというプライドを尊重すること
 - Bさんの存在を認め、受け入れること

これらより

現実には、「安全な場である」と
認識できるように援助します。

具体的には

訴えを否定することなくまずは聴くことや、作業療法場面では、生活歴から木工作业などを通して、他者に認められたり感謝される機会を持つこともできます。このように、生活の中に居場所や役割を持つことで、行動が徐々に落ち着く方もおられます。

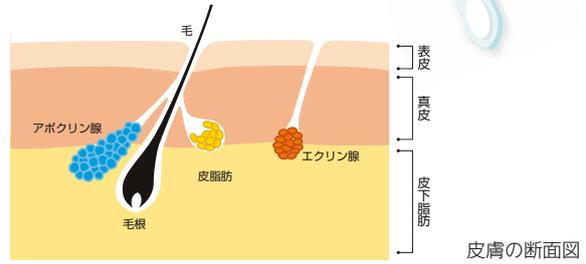


総合美容センターだより



夏でもさわやかに！

今年も暑い季節になってまいりました！
この時期に気になってくるのがワキの臭いやワキ汗…。
美容センターでも、ワキの臭いや汗が多いという
ご相談を多くいただきます。
そこで今回は腋臭症・多汗症についてのお話です。



腋臭症 (ワキガ) について

腋臭症は、ワキの下のアポクリン腺から分泌される汗が原因で強い臭いを発する状態のことを言います。このワキ汗自体が特に臭いが強いわけではなく、アポクリン腺から分泌された汗が皮脂腺から分泌された脂肪分やエクリン腺から分泌された汗と混ざり、それが皮膚やワキ毛の常在細菌により分解されることで特有の悪臭を発生させます。

アポクリン腺から分泌された汗は乳白色がかかった色で、衣服の黄ばみや、汗じみの原因となることもあります。

●治療法 — 腋臭症手術

「汗くささ」や「体臭」はある程度どなたにも存在します。「腋臭症」と診断するためには、シャワーを浴びず、制汗剤などを使用していない状態でのワキの臭いで判断します。

手術の適応となった場合、当院では腋臭症の原因であるアポクリン腺除去の手術（皮弁法）を局所麻酔で行っています。傷跡が目立たなくなるようにワキのしわに沿って皮膚を切り、皮膚の裏側にあるアポクリン腺を取り除いていきます。手術後はワキをしっかり固定し、動かさないように安静を保つ必要があります。

多汗症について

多汗症とは、エクリン腺から分泌される汗が必要以上に多い状態のことを言います。衣服がぐっちょり濡れて常に身だしなみが気になる、寒暖に関わらず緊張すると汗が吹き出してしまうといった症状があれば、多汗症の可能性は高くなります。原因は、精神的な要因であるストレス、緊張、不安やホルモンバランスの崩れ、食生活、タバコやカフェインの過剰摂取などが考えられていますが、不明であることがほとんどです。

●治療法 — ボトックス治療

多汗症の場合、ワキにボトックスを注射することで、交感神経から汗腺への刺激の伝達をブロックし、汗の量を抑制します。

治療は両ワキで約10分程度で、注射時のチクチク感がありますが、腫れはほとんどなく、注射当日からシャワーも可能になります。個人差はありますが、効果は4～6ヶ月持続します。現在、重症の場合、医師の診察・判断のうえで保険適応となります。

詳しくは <http://waki-ase.jp/clinic/> で検索を。



医療法人 全仁会 倉敷平成病院

総合美容センター

予約優先

い り り ま る く



0120-1616-09

診療時間 / 9:00～19:00 ※木曜日は17:00まで

休診日 / 日曜日・祝日

JR倉敷駅から徒歩約15分

無料駐車場完備

美容外科〈しみ・しわ・たるみ・ニキビ・脱毛・二重・ワキガ・脂肪吸引・豊胸術・フェイスリフト など〉 / 形成外科〈皮膚腫瘍全般・顔面外傷 など〉 / 婦人科 / 乳腺外科 / 育毛外来
〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38

ブログ「美容センター通信」更新中！

総合美容センター

検索

詳しくはホームページ、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子



“夏”野菜なのに「冬瓜(とうがん)」!?

熟すと実が固くなり、冬まで保存できることから「冬瓜(とうがん)」という名前がつきました。とうがんは90%以上が水分で、カリウムやビタミンCのミネラルが豊富です。喉の渇きを癒したり、身体の余分な熱をとるだけでなく低カロリーなのでダイエット食材として注目されています。利尿作用があり、むくみとりに効果があります。

とうがんと梅酒のジュレ

1人前/70kcal、塩分0g

■作り方

- ①ゼラチンは大さじ2杯の水でふやかしておく。
- ②とうがんは種とわたをとって厚めに皮をむき、3cm角に切る。
- ③鍋にAと②を入れて、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④Bと①を加えて火にかけ、ゼラチンをよく溶かす。
- ⑤Cを加えて混ぜ、容器に入れて冷やし固める。
- ⑥フォークなどでほぐしながら器に盛って「いただきます。」

■材料 5人分

- とうがん …… 100g
ゼラチン …… 3g (小さじ1)
- A {
水 …… 100cc
砂糖 …… 30g
梅酒 …… 大さじ2
- B {
水 …… 100cc
砂糖 …… 15g
- C {
梅酒 …… 大さじ3
レモン汁 …… 大さじ1



ピースガーデンだより

『大笑いの会』を開催しました

社会福祉法人 全仁会 ピースガーデン倉敷 看護師長 藤田 真弓 / 笑う介護士 石森 裕子

6月13日にピースガーデン倉敷グループホームにて、「大笑いの会」が開催されました。聞きなれない行事に、ピースガーデンの各施設から、興味を持った約40名の利用者さんの参加となりました。

皆さんに笑っていただくため、職員が様々なグッズを持ち寄り変装しました。ウサギちゃんの耳、角刈りや坊主頭のカツラ、そして利用者の方々にもおもしろメガネやお面などなど。「可愛いが一!」「若う見えるで!!」等、皆さん普段と違う姿に早速大笑い。

高尾代表から、「日ごろから笑うことは大切、暗い顔をしてちゃいかん、おおいに皆で笑いましょう」と挨拶があり、大笑いの準備として顔や首の体操を行いました。

「ワッハッハッ、ワッハッハッ」と対抗戦で大笑い、そしてチームに分かれて、大きなひよっことおかめの面を用いての福笑いゲーム。さらに大

笑いが生まれました。

子供の頃TVで聞いた「1回笑うと、3分寿命が延びる」を信じ、笑うことは体にも心にも良いことに間違いはないと、日頃から笑うことを心掛けてきた私にとっては、とても嬉しい会となりました。

今後も定期的に「ワーッハッハッ!!」と笑い皆さんと寿命を延ばしていきたいです。



ウサギの耳を付けて大笑いする高尾代表

