# きらきらレシピ vol.14

疲労回復に役立ち、暑い夏に元気を与えてくれる枝豆。胃腸を丈夫にして消化を促進する働きを持っています。今回は、そんな枝豆を、みょうがと一緒に、ごはんと混ぜるだけの簡単レシピをご紹介します。みょうがは日本原産で、日本でしか食用とされない野菜のひとつ。香り成分は“αピネン”で、食欲増進、消化を助けるとともに、血流を良くして発汗を促す作用があります。枝豆にはアルコールの分解を促す作用もあるので、飲み過ぎて食欲のない翌日にもぴったりです。ぜひお試し下さい。

## 枝豆とみょうがの混ぜごはん

**材料（4人分）**

- あたたかいごはん …… 2合分
- 枝豆 …… 150g（さや付きなら300g程度）
- みょうが …… 2個
- 白ごま …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1

**●作り方**

① 枝豆はさや付きの状態のものはさやごとゆで、ざる上げしてさやから実を取り出す。

② みょうがはせん切りにして、一度水にさらし、しっかり水気を切っておく。

③ ボウルに炊けたごはんを入れ、枝豆とみょうが、白ごま、塩を加えて混ぜ合わせてできあがり♪

※ 白ごま・塩は好みに応じて加減してください。

**●成分（1人分）**

エネルギー …… 370kcal
たんぱく質 …… 12g
脂 質 …… 5g
塩 分 …… 1.1g

# お知らせ

## 令和元年度 練馬光が丘病院区民健康講座

### 「心房細動ってどんな病気？」

循環器内科　中村（なかむら） 洋範（ひろのり）

### 「熱中症の予防と対策」

練馬光が丘病院看護師

日 時：令和元年7月27日（土）
14：00～15：30
場 所：光が丘区民センター3階多目的ホール

※事前申込みになります。（先着150名）
※下記申込先までご連絡をお願いいたします。
なお満席の場合お断りする場合があります。

申込・問合先：地域連携相談センター
月曜～金曜 9：00～16：30
TEL：03-3979-3611（代）
内線：3156

# ♪♪光が丘ちゃんねる♪♪

## ～久米島支援を終えて～

リハビリテーション室　髙橋 勇貴

2019年4月1日～5月31日まで、沖縄県の久米島で2ヶ月間の支援に行ってきました。
支援開始2週間くらいは、光が丘病院での勤務が大変恋しく思えました。しかし、公立久米島病院のリハビリ室の方々や看護部などの方のサポートもあり、充実した2ヶ月を送ることができました。
支援中に最も印象的であったことは、患者さまの自立心がとても高いことでした。カジマヤー（沖縄地方にある、数え年97歳の長寿のお祝い）を終えた人でも、一生懸命歩くリハビリをして、1日でも早く家に帰ろうと努力する姿勢は、私自身も勇気づけられました。
6月から光が丘の一員として業務が始まっています。これからも久米島での経験を活かし、患者さまの想いに寄り添いながら、患者さまの自立心を支えられればと思います。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL：03-3979-3611（代）
http://hikarigaoka.jadecom.or.jp


# きらきら・レター

Kirakira-Letter


令和元年7月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙

第58号

## もくじ


- 呼吸器感染症について …… 2
- 看護の日について …… 3
- 初期研修医の紹介 …… 3
- きらきらレシピ vol.14 …… 4
- お知らせ …… 4
- ♪♪光が丘ちゃんねる♪♪ …… 4

# 呼吸器感染症について

呼吸器COPDセンター　センター長　**杉山 幸比古**（スギヤマ　ユキヒコ）

呼吸器の病気にはたくさんの感染症があります。その中にはアメリカの砂漠に存在して、吸入感染して死亡することもある恐ろしいカビなどもありますが、ここでは身近な肺の感染症として、肺炎・インフルエンザを取り上げたいと思います。

## 1. 肺炎

19世紀の有名な医師、オスラーの言葉に「肺炎は老人の友である」という言葉がありますが、良い意味ではなく、昔からそれほど老人にとっては脅威であったという意味です。
現代になってもこの言葉はまさにその通りであり、ご高齢の方がなくなる原因として肺炎は極めて重要な疾患です（図1、2）。

肺炎の原因となる細菌はいろいろあるのですが、最も多いのが肺炎球菌という細菌で、子供の上気道に保菌されていることもあります。

肺炎球菌ワクチンを受けられた方も多いと思いますが、現在2種類のワクチンがあり、ご高齢の方にはインフルエンザワクチンと共に肺炎予防のために是非受けていただきたいワクチンです。また、超高齢者の肺炎として重要なのが誤嚥性肺炎で、加齢現象としてやむを得ないものなのですが、口腔ケア（歯磨き）や食事の工夫などで予防したいものです。

肺炎は典型的には急性の疾患で、風邪様の症状から発熱し、咳、痰をともなうものですが、お年寄りの方では非典型的な症状で、微熱のみで、元気がない、食欲がないといった例も少なくありません。この辺りが難しいところかと思います。

抗生物質が発達した現代であっても、加齢で免疫力が落ちていたり、ガンや肺気腫、間質性肺炎といった基礎疾患があると肺炎で亡くなる場合も多いのです。慢性的なご病気をお持ちのご高齢の方は、普段から、かかりつけの先生とよくコンタクトを取り、初期に肺炎を見つけていただくことが大事でしょう。

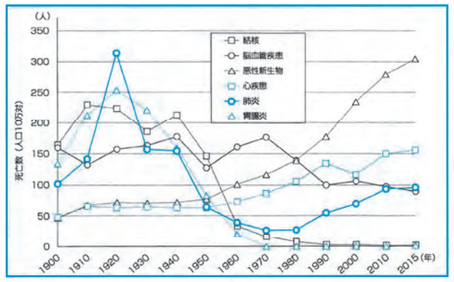


**図1**　日本人の死因の推移

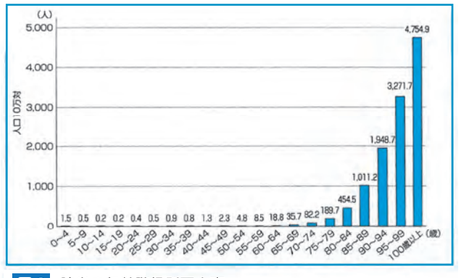


**図2**　肺炎の年齢階級別死亡率

日本呼吸器学会　成人肺炎診療外御ライン 2017より引用

## 2. インフルエンザ

毎年、冬になるとはやるので１回くらいは経験された方も多いと思います。なってみればわかりますが、突然の高熱とありえない様な倦怠感、関節痛などで流行期では検査をしなくてもおおよそ診断がつく病気です。最近でた研究でも、やはり乾燥が問題であり、適当な湿度の保持が、ウイルス感染防御に有効な様です。

また、最近の話題としては１回飲めばOKという強力な薬剤が登場しましたが、耐性ウイルスがすぐできてしまうという報告がなされ、なかなかうまくはいかないものだと感じさせられました。冬には受験があったりと、なかなか心配の多いものです。自分も冬は特に通勤の満員電車などで咳をきくと、すぐに他の車両へ避難していますし、その時期には必ずマスクで自衛しています。インフルエンザは軽く済む人もいますが、心臓合併症や肺炎等の合併症も少なからず見られ、全く侮れない怖い感染症です。感染してしまったら、他の人への感染を予防する意味からも、無理をして仕事や学校に行かない様に気をつけたいものです。咳やくしゃみなどの飛沫からの感染もさることながら、手指からの感染も重要ですので、流行期にはともかく、手をよく洗うことが大事でしょう。今年は季節外れの春のインフルエンザの小流行もありましたが、沖縄などでは夏に流行ることもありますので注意が必要です。

# 看護の日について

看護部　**片岡 かおり**（カタオカ　カオリ）

2014年度（平成26年）から、ナイチンゲール生誕5月12日の「看護の日」にちなみイベントを開催しており、2019年度（令和元年）は5月14日（火）に開催しました。外来スペースの一部に場所を設けて、血圧・握力測定、健康・栄養・薬剤・運動相談の場所を作りました。そのほか、糖尿病生活習慣病コーナーでは、血糖測定や糖尿病内科医師によるミニ講座を開催しました。AED体験コーナー・救急車展示コーナーも設置しました。時折、小雨が降るお天気でしたが、53名の方が参加してくださいました。

栄養・薬剤相談コーナーでは、普段は相談できないこともじっくりお聞きすることができ、運動相談コーナーでは自宅でできる運動をお勧めしています。糖尿病生活習慣病コーナーでは、血糖が高めで気になっている方などが血糖測定を受けることができ、医師のミニ講座では個別の相談もお受けしています。AEDコーナーでは、臨床工学士が使い方を丁寧に教えていただき、この機会にやってみようと参加された方は「良い経験ができました」とおっしゃっていました。救急車展示コーナーでは、乗車体験ができ、小さいお子さんはユニフォームを着て撮影もできます。保育士さんが作成したかわいい撮影用パネルもあります。

毎年、5月に開催しますのでぜひ遊びに来てください。お待ちしています。

# 初期研修医の紹介

初期研修医
## 荻野 仁史（オギノ　ヒトシ）

はじめまして。本年度より2年次初期研修医として練馬光が丘病院でお世話になることとなりました。
1年次は長崎大学病院で研修してまいりました。まだまだ未熟者ではございますが、地域の皆様に寄り添った医療を提供できるよう、日々精進してまいりたいと思います。
何卒宜しくお願い致します。

初期研修医
## 髙橋 健祐（タカハシ　ケンスケ）

この春より、幼い頃から馴染みのある光が丘の地で医師としてのスタートを切れることに、胸が高鳴っております。
まだ分からないことばかりで日々勉強の毎日ですが、医師としても人間としても成長できるよう精進していく所存です。
何卒宜しくお願い申し上げます。

初期研修医
## 手銭 悠（テゼン　ユウ）

本年度より初期研修医１年目として勤務させていただいている手銭悠と申します。
練馬光が丘病院の新入職員としてエネルギッシュに働き、少しでも多くのことを日々学び取っていきたいと思っています。
練馬というこの地で、患者さまの心と身体の健康にできるだけ多く貢献することを目標にがんばります。
どうぞよろしくお願い致します。

初期研修医
## 花房 優衣（ハナブサ　ユイ）

平成31年４月よりお世話になります、初期臨床研修医の花房優衣と申します。
都会の中で自然溢れる光が丘の病院にて、医師として勤めることができ大変嬉しく思います。
患者さまの生活を支え皆様が笑顔でいられますように、そしてどんな些細なことでもまずご相談頂けるように精一杯頑張ります。
どうぞよろしくお願い致します。

初期研修医
## 山田 彩佳（ヤマダ　アヤカ）

この度、初期研修医として練馬光が丘病院に入職致しました山田と申します。この病院で研修を行わせて頂くことを本当に嬉しく感じております。医師としても社会人としてもまだまだ未熟ですが、毎日多くを学ばせて頂きながら、患者さまに寄り添い支えることのできる医師を目指し、地域医療に貢献していく所存でございます。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

初期研修医
## 窪田 健之（クボタ　タケシ）

この度、練馬光が丘病院に入職しました初期研修医の窪田健之と申します。
九州出身ですので、まだまだ生活にも慣れないところがありますが、1日でも早く病院にも練馬にも馴染み、地域の皆様の健康な生活に貢献できるよう日々精進していきたいと思います。
今後ともどうぞよろしくお願い致します。

※総合診療科は院内標榜です。