

医療法人 錦秀会

阪和記念病院 広報誌

Vol.50

ウィッシュ ユア ヘルス
WISH YOUR HEALTH

FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

院長挨拶 すずやかな心根

コヤマズ コラム 第8回 先生、
嫁がご飯を食べさせてくれません！

季節の健康レシピ う巻、冬瓜のあんかけ、わらびもち

家族ができるリハビリ 膝や股関節が固まらないようにするには？

防災への取り組み 消防訓練の様子





阪和記念病院 院長 藤田 敏晃

すずやかな心根

最近読んだ本で心に残った一節を。

つい先日亡くなられた田辺聖子さんの「恋する罪びと」という本の中からの「銀盆に黄金橋（こがねたちばな）」という一節です。

平安時代、白髪交じりの子供のいない老夫婦のお話です。古着や古はぎれの店を営んでおり、決して裕福とは言えない二人です。ある日、男が家に戻ってきて妻に「わしは出家して世を捨てんならん」と言います。妻は驚いてどうしてだと聞きます。男が涙を拭きながら告げたのは、この頃にはやる厄除けくじのことでした。くじで相手を決めてお互いに贈り物をすれば災難や厄を逃れられるというもので、その当時大流行だったようです。これが男の仕えるお屋敷でも行われ、よりによって男の引き当てた相手はお屋敷のあるじでした。お屋敷様には安物を見繕うわけにもいかず、立派なものをとどのえる力もなし：ということと逐電して出家でもしようかと考えた。妻はすかさず、それならお屋敷様に立派なもんを差し上げたいとお屋敷から暇をいただきはつたらどうですと言う。この家と土地を売ってお金を作りまほ。わても一緒に尼さんにならしてもらいまほ。そう言ってお金を作り、それをなげうって名のある細工師を訪ね注文した。ああでもないこうでもない楽しく相談した結果できたのは銀の角盆に据えた黄金の橋という細工物である。

くじ引きの当目になる。屋敷中の者は彼が何を差し上げるのか興味をもって見ていた。あるじに差し出してそれをひらかれると見事な金銀細工で人々はあつといい、あるじは驚かれて側近に、なぜあの者がこのようにな…と訊かれる。側近はそのいきさつを説明され、あるじはそのすずやかな心根に感動された。あるじの君の出された贈り



物は紙一枚だった。都に近いご料地、千石ほどの土地を賜ったのでした。

「厄除けくじってなんや。」そんな迷信を信じるなんて馬鹿げたことやないか。」なんて言っただけでなく私も感動しました。

一口に認知症といっても様々な種類があり、症状も異なります。大きく分けて、最も数が多いとされている「アルツハイマー型認知症」、脳梗塞などの関係した「脳血管型認知症」、パーキンソン病と関連が言われている「レビー小体型認知症」、最近注目されている「前頭側頭葉型認知症」があります。

今回は「アルツハイマー型認知症」についてお話します。

世間という認知症の症状は、このアルツハイマー型認知症で、

- ① 記憶障害
- ② 見当識障害
- ③ 遂行機能障害

といった症状が見られます。典型的な症状は右記のようなものですが、実際には全てはそろいませぬし、初期の頃に繕いという行動がみられ（うまくごまかしてしまう、全く覚えていないのに「ああ忘れていた」などその場を取り繕う）また、ご家族も信じたくない気持ちがあり、はつきり解らないことが多いようです。

実際診察「こられる時は、こられる時に」

もこうにもおかしい、どうしようもなくなつてからとかなり進行してからとなります。

現在のように認知症の分類ができ、それぞれの特徴がわかってきました。以前は全て「アルツハイマー型」と思われていたこともあり、すべての特徴を備えていて分かりにくくなっていました。

最終的には病理診断（アミロイド斑）や画像診断（海馬の萎縮）で決定していきますが、一番は記憶障害が中心の症状で、それを取り繕ったりに随伴する形で様々な症状が付加されてきます。

記憶障害があるので、手順が分からず物事を遂行できない、どうしていいのかわからず不安になる、などと症状が付随してくる感じです。

その他の認知症では記憶障害以外の症状が主になることがあります。アルツハイマー型は記憶障害が中心です。その記憶障害も、どういう内容かではなく行為そのものの欠落です。ですから、食べた食事の内容ではなく食べたこと自体をわすれているのです。

KOYAMA'S COLUMN

コヤマズ コラム

第8回

先生、
嫁がご飯を食べさせてくれません！



阪和記念病院脳神経外科部長
脳神経外科学会専門医・指導医
リハビリテーション医学会認定臨床医

小山 隆 先生

冬瓜のあんかけ 一人分

冬瓜は「冬」という字が付きますが、夏野菜です。保存に適して丸ごと冷暗所に置いておけば、冬まで貯蔵できることに由来しています。ほとんどが水分ですが、体を冷やす働きもあるので夏のメニューにぴったりです。温かくしても、冷たくしてもおいしくいただけます。



44kcal

たんぱく質(g):2
脂質(g):0.2
塩分(g):0.8

材料

□冬瓜100g □淡口しょうゆ... 5g
□かに風味 1g
かまぼこ...10g □砂糖 2g
□土生姜 1g □片栗粉 2g

- 冬瓜は皮をむき食べやすい大きさに切る。かに風味かまぼこはほぐしておく。
- 鍋に出汁、淡口しょうゆ(小さじ1/2)冬瓜を入れて煮る。竹串がすっと通るぐらい柔らかくなったら、冬瓜だけをとり出し、器に盛る。
- 別鍋に、残りのしょうゆ、さとう、みりんとかに風味かまぼこを入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを付け冬瓜にかける。

わらびもち 一人分

暑い夏に見た目も涼しいデザートです。きな粉の代わりに、抹茶と砂糖を合わせたものや、黒蜜などいろいろなバリエーションができます。

- きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- 鍋にわらび粉を入れ、少しずつ水を加えながら混ぜる。
- 中火にかけ、へらなどで混ぜ合わせながら煮て、トロミがついてきたら弱火にする。更によく混ぜ合わせ半透明になったら火を止める。
- ③が熱いうちに、水でぬらしたスプーンで一口大3つつすく、冷水中に落とす。冷めたらしっかり水を切り器に盛ってきな粉をまぶす。



59kcal

たんぱく質(g):1.1
脂質(g):0.7
塩分(g):0.1

材料

□わらび粉 10g
□きな粉 3g
□さとう 3g
□塩 0.1g



管理栄養士がオススメする

季節の健康レシピ

阪和記念病院の栄養士が推薦する季節の献立を紹介します。みなさまのいつもの献立の参考にしてください!

う巻 一人分

うなぎには、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB群の栄養素が豊富に含まれています。これらには、疲労回復効果があり、夏バテ防止には最適な食材です。



212kcal

たんぱく質(g):16.8
脂質(g):13.9
塩分(g):1

材料

□うなぎの蒲焼き 20g □いんげん 40g
□卵 100g □濃口醤油 2g
□淡口醤油 2g □しょうが 少々
□油 1g

- 卵焼き器を中火にかけ油を引き、卵液の1/3量を流し入れ全体に広げます。
- 中央より向こう側にうなぎの蒲焼を乗せます。
- 卵を向こう側から手前に巻きそれを向こう側に滑らせるもう一度、油をひきます。
- 残りの卵液の1/2量を流し入れ向こう側から手前に巻、最後液も同様にして巻ます。
- 全体に薄い焼き色がつけば「ますず」で形を整え適当な大きさに切ります。

なぜ?土用の丑の日には鰻を食べるの?

日本で暑い時期を乗り切るために栄養価の高いウナギを食べるという習慣は万葉集にも詠まれている古いものだが、土用の丑の日に食べる習慣となったのは、文政5年(1822年 - 1823年)当時の話題を集めた『明和誌』(青山白峰著)によれば、安永・天明の頃(1772年 - 1788年)よりの風習であるといえます。

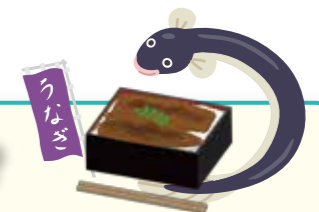
鰻を食べる習慣についての由来には諸説あり、讃岐国出身の平賀源内が発案したという説が最もよく知られています。

平賀源内は安永3年(1774年)に出版された『里のをだまき評』で、「土用の丑の日に鰻を食べると滋養になる」と記述しました。これをきっかけに、鰻の蒲焼きが広く売られるようになったといえます。

平賀源内説の出典は不明で、前述の『明和誌』にあると

説明するケースもありますが、『明和誌』には記されていません。源内説は細かなバリエーション違いがありますが、要約すれば鰻屋が夏に売れない鰻を何とか売るため源内の元に相談に赴くと、源内は「本日丑の日」と書いて店先に貼ることを勧めました。すると、その鰻屋は大変繁盛しました。その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着した」というものです。

丑の日と書かれた貼り紙が効力を奏した理由は諸説あり定かではありませんが、一説によれば「丑の日」の字が附く物を食べると夏負けしない」という風習があったとされ、鰻以外には瓜、梅干、うどん、うなぎ、馬肉(うま)、牛肉(うし)などを食する習慣もあったようですが、今日においては殆ど見られません。



消 防 訓 練

防災への取り組み

阪和記念病院では、年2回 5月と11月に消防訓練を行っています。
住吉消防立ち会いの下、各部署の職員がそれぞれの役割を決め訓練を実施します。



負傷者や患者の救護訓練



非常ベル使用訓練



消化ホース使用訓練



消火器を用いた訓練①



消火器を用いた訓練②



消火器を用いた訓練③



英語での案内

院内放送も日本語と英語でアナウンスを行っています。



家族でできるリハビリ

膝や股関節が固まらないようにするには？

最新情報

膝・股関節ストレッチ

膝や股関節の動かし方についてお話しします。まず膝は曲げ伸ばしの2方向しか動かないのに対し、股関節は前・後・内・外の動きに加えて、ガニ股や内股などつま先が外や内を向くような動きまで可能で非常に複雑です。またこの2つの関節は変形性関節症が頻発する場所、症例ごとに動かす方向が微妙に違う事をしばしば経験します。

膝は曲がったまま固まってしまう事が多く、寝たきり状態の時は注意が必要です。股関節も前に曲がらなくなると、座る事が出来なくなり不自由が増します。膝関節と股関節は足首とは違って、同時に動かす事が多いです。

膝関節や股関節は、最近人工関節を入れておられる患者様も多く見受けられますが、特に股関節などはある方向に過度に行くと脱臼をおこす危険性があります。

また過去に骨折をされている患者様も注意が必要です。

そのような患者様に対しては直接担当のスタッフが指導するまでは避けておいて下さい。

膝のストレッチ 10回1セットとして、全方向に動かします。

① 足の持ち方



片方の手で膝下の骨(下腿骨)を、他方の手は太ももの裏から各々を持ちます。

② 下肢全体の屈伸



なるべく指に力を入れず、指の腹で持つように意識してみてください。全体で曲げる→伸ばすを行ってみてください。

股関節のストレッチ 10回1セットとして、全方向に動かします。

① 股関節を外に開く



股関節だけ外に開きます。

② 股関節を内外に回す



最後に股関節を床に対して直角に曲げてから膝頭を軸にゆりかごやブランコのような動きで内外と動かします。

外来診察のご案内

令和元年 5月20日～

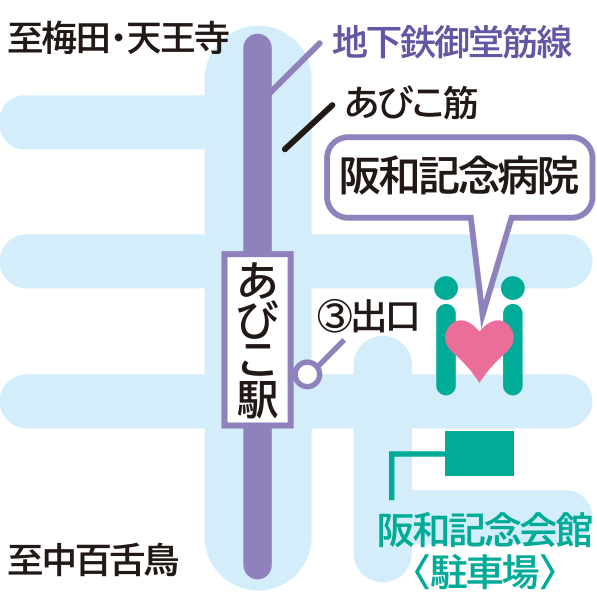
◎受付時間 午前8:30～11:30(診察開始9:00～) 午後 診察時間13:30～16:00(医師によって異なります)
 外来診察は予約制となっております。当日受診も可能ですが、あらかじめ電話にてお問い合わせいただくようお願い致します。

TEL:(代表) 06-6695-5591 (9:00～17:00)

	月	火	水	木	金	
午前	2診	循環器内科 橋村 一彦	循環器内科 中川 隆文	循環器内科 木田 公裕		循環器内科 橋村 一彦
	3診	脳神経外科 (脳卒中外来) 種子田 護	脳神経外科 福屋 章悟	脳神経外科 (第2・第4週) 西野 鏡雄	脳神経外科 吉矢 和久	脳神経外科 藤田 敏晃
	5診	脳神経外科 藤田 敏晃	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆	脳神経外科 西野 鏡雄	脳神経外科 射場 治郎
	6診	脳神経外科 矢野 喜寛		脳神経外科 藤田 敏晃	脳神経外科 林 元久	内科 (血液内科) 日笠 聡
	7診	脳神経外科 (脊髄・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊髄・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊髄・脊髄) 谷脇 浩一		脳神経外科 (脊髄・脊髄) 谷脇 浩一

午後	2診					ペースメーカー外来 (第1週) 木田 公裕
	3診		脳神経外科 中島 伸彦	脳神経外科 (脊髄・脊髄) 大西 諭一郎		内科 (循環器・脳内科) 奥 憲一
	5診		神経機能外来 (特殊外来) 貴島 晴彦			
	6診					
	7診					

MAP



電車の方

地下鉄御堂筋線あびこ駅下車③出口を東に徒歩1分。
 またはJR阪和線我孫子町駅下車、東南に徒歩10分。

お車の方

梅田・天王寺方面の方は、あびこ筋を南へ。我孫子南を左折。
 中百舌鳥方面の方は、あびこ筋を北へ。我孫子南を右折。
 ※駐車場有り



〈阪和記念病院ホームページ〉

阪和記念病院

検索

