

# ソフィア通信



厳寒の候、みなさまには

ますますご健勝のほどお喜び申し上げます

小松ソフィア病院理事長 加登 康洋

今年は午年ですが、私も 6 回目の午年を迎えます。患者さまのために、元気に働かせて頂いております。

旧加登病院が開院してから約 72 年が経ちましたが、その間たくさんの方々にかわいがって頂き、病院を継続することができました。昨年は、沖町に小松ソフィア病院を開院いたしました。これからも、各専門分野を担う優秀な医師はもちろんのこと、看護師・検査技師・薬剤師・栄養士・理学療法士・事務職員などのコメディカルメンバーと協力し、若者から高齢者まで、みなさまに喜んで頂ける医療の提供に努めてまいります。

どうかこれからも、小松ソフィア病院を温かい目で見守って頂き、みなさまから愛される病院に育てて頂きますよう、よろしく願いいたします。当院にゆかりのある方々にとって、本年が素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## 初春 2 大特集



特集①

春の七草で、疲れた体を癒しませんか？

… 1 ページ

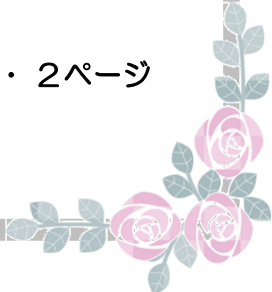
七草粥で、年末年始食べすぎで疲れた胃腸を労わりましょう

特集②

冬の感染症予防

… 2 ページ

精油の効果で風邪、インフルエンザから身を守りましょう



## 七草粥とは

みなさまご存知かと思いますが、七草粥とは、人日の節句（1月7日）の朝に食べられる日本の行事食です。本来は、旧暦の1月7日（今の1月末～2月にかけての季節）にいただきます。初春の野に芽吹いた若菜の生命力を食することで邪気を払い、その年の無病息災を願う意味が込められています。

現在のような七草が使用されるようになったのは、鎌倉時代になってからのことで、それまではあわやきびといった7種類の穀類が使われていたそうです。その頃は、七草粥ではなく「七種粥」と呼ばれていました。長い歴史がありますね。



## 七草の効能と意味



## セリ

効能：解熱、健胃、整腸、降圧  
意味：競り勝つ



## ナズナ

効能：利尿  
意味：撫でて汚れを除く



## ゴギョウ

効能：去痰、咳などに効果あり  
意味：仏体



## ハコベラ

効能：歯槽膿漏に効果あり  
意味：反映がはびこる



## ホトケノザ

効能：解熱、解毒  
意味：仏の安座



## スズナ (カブ)

効能：利尿、便秘に効果あり  
意味：神を呼ぶ鈴



## スズシロ (ダイコン)

効能：食欲増進、利尿  
意味：汚れのない潔白

春の七草が持つ効能をご理解いただけましたでしょうか。

粥には、胃腸を回復させる効果があります。そこに、緑いっぱいの七草を加えることで、年末年始の食べ過ぎで疲れた体を労わり、溜まった毒を取り除いてくれます。

いつ食べても体に優しく、作り方も簡単な七草粥。1月7日に限らず、疲れを感じたときに召し上がってみてはいかがでしょうか。

感染症とひとくちに言っても、世界には様々な種類があります。そのうち、ワクチンが開発されているのは以下の21種類。



ワクチンは、目覚ましい開発の一方、接種後の副作用に悩まされるケースも多い…

### 細菌感染症

- シフテリア
- インフルエンザ菌 B 型感染症
- 百日咳
- 腸チフス
- 破傷風
- 髄膜炎菌感染症
- 肺炎球菌感染症
- コレラ

### ウイルス感染症

- A 型肝炎
- インフルエンザ感染症
- B 型肝炎
- ロタウイルス感染症
- 日本脳炎
- ヒトパピローマウイルス感染症
- ポリオ
- 黄熱病
- ムンプス
- 狂犬病
- 風疹
- 麻疹
- 水痘

一般の方にとって、最も関心が高いのは、やはり「インフルエンザ」でしょう。

インフルエンザは、いったん流行が始まると短期間に多くの人に感染が広がります。日本では、例年 12 月～3 月ごろに大流行します。

流水と石鹸での手洗い、うがいは当然ですが、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、乾燥にも注意が必要です。

上記の手洗い・うがいによる対策はもちろんですが…

生活の中にぜひ取り入れて頂きたい代替療法の一つとして、

「メディカルアロマセラピー」があります。

アロマセラピーと聞くと、「香りによってリラックスするもの」との認識を持つ方がほとんどではないでしょうか？

実際には、医療現場において西洋医学を補う治療法のひとつとして用いられています。今回のテーマである感染症予防だけでなく、ハードワークによるストレス、食や環境汚染によるアレルギーなどあらゆる患者さまの症状に対応し、科学的にもその効果が認められています。

## この時期おすすめの精油

### ユーカリディバス



抗感染作用の高く、インフルエンザをはじめ**病因微生物の繁殖を抑える効果**が期待できます。みなさんがご存知のユーカリとは成分が全く異なり、モノテルペン炭化水素類とケトン類が多くを占めます。風邪や呼吸器系疾患、花粉症、ダイエット、膀胱炎にも使用しています。

## おすすめの使用方法

### 使用する精油



(ユーカリディバス)



(ペパーミント)



(レモン)

各 2 滴使用

### ご自宅で

- 洗面器にお湯を入れ、上記の精油をたらし、就寝前に5～6分吸入。
- ジェルに上記の精油をまぜ、就寝前に胸や背中に塗る。

### デスクワークで

カップにお湯を入れ、上記の精油をたらし、デスク周りに置いておく。

冬の間の風邪、インフルエンザ予防にも効果が期待できます。

ぜひ、お試しください。

### ※ 注意 ※

精油購入の場合は、ご相談ください。

天然成分100%、蒸留方法、管理方法が優れたものをお勧めします。  
日本国内では、粗悪な精油も販売されていますので、ご注意ください。

(足病科・セラピー外来 服部香里 著)

## 地域連携勉強会

### 『糖尿病性腎症と慢性腎臓病（CKD）』

昨年 12 月 18 日（水）金沢大学附属病院腎臓内科教授の和田隆志先生を当院にお招きし、『糖尿病性腎症と慢性腎臓病（CKD）』について講演頂きました。近隣のクリニックや病院の先生方にも多数参加頂きました。

講演では「糖尿病性腎症と慢性腎臓病の定義」「糖尿病性腎症の進展」「正常アルブミン尿とCKD 合併症」の以上 3 点についてお話し頂きました。日本における透析患者数は 30 万人（2011 年 12 月現在）を超え、国民 420 人に 1 人が透析を受けている状況です。慢性腎臓病は心血管イベント（心筋梗塞など）の危険因子であり、生命予後に多大な影響を及ぼします。その慢性腎臓病のひとつ、糖尿病性腎症は現在新規透析導入第 1 位の原疾患であり、新規導入患者数の 4 割以上を占めています。また、腎臓病治療には血糖・血圧管理はもちろん、多職種



が連携し、食事療法や運動療法などを積極的に取り入れるべきであると言及されました。医学のみならず、社会においても糖尿病性腎症への対策は早急に取り組むべき課題であると感じました。加えて、医師・看護師・コメディカルスタッフの「医療連携」の重要性を再認識いたしました。講演後には、会場から多くの質問もあり、活発なディスカッションとなりました。

## 恒例！ クリスマス回診

毎年恒例、当院理事長加登のクリスマス回診を 12 月 24 日に行いました。理事長加登がサンタクロースに扮し、病棟と透析室の患者さまのご様子を尋ねて回ります。クッキーのクリスマスプレゼントに、患者さまも喜んでくださいました。患者さまの笑顔に私たちスタッフも心癒され、和やかなクリスマスのひとときとなりました。

（撮影にご協力くださった患者さま、ありがとうございました。）



# 外来診療案内

		月	火	水	木	金	土	
午前	診察室A	肝臓専門外来 亀田		足病科	足病科		皮膚科 (第2・第4) 平野	
	診察室B	一般内科 安部		足病科	足病科	肝臓・一般外来 亀田	生活習慣病 加藤	
	診察室C	循環器内科 岡島	生活習慣病 加藤	一般内科 亀田	循環器内科 高村	生活習慣病 加藤	循環器内科	
	9:00	診察室D	一般内科 加登	一般内科 加登	一般内科 加登	一般内科 加登	一般内科 加登	
	12:00	診察室E	呼吸器内科 阿保	腎臓内科(CKD) 篠崎		腎臓内科(CKD) 安部	呼吸器内科 阿保	神経内科 (第1・第3・第5) 岩佐
		診察室F	消化器検査 山田	消化器検査 亀田・山田	消化器検査 山下・山田	消化器検査 亀田	消化器検査 山下	消化器検査 山田
※ 健診診察室・・・眼科(第2土曜日) / 高比良								
午後	診察室A			セラピー外来 服部	セラピー外来 服部			
	診察室B							
	診察室C		一般内科 生活習慣病 加藤(16:00~)		生活習慣病 藤井	生活習慣病 藤井		
	14:00	診察室D	一般内科 亀田	一般内科 消化器内科 山田(~16:00)	一般内科 亀田(~15:00)	一般内科 腎臓内科 山内(14:30~)	一般内科 亀田	一般内科 腎臓内科 山内(~16:00)
	18:00	診察室E		呼吸器内科 木村			整形外科 織田	神経内科 (第1・第3・第5) 岩佐(~15:00)
		診察室F			消化器検査 加賀谷・山田(~15:00)			一般内科 消化器内科 山田(16:00~)

外来診療時間 (午前) 9:00 ~ 12:00

(午後) 14:00 ~ 18:00 ※水曜日のみ 14:00~15:00

休診日 日曜日・祝祭日・年末年始・旧盆



医療法人社団愛康会  
小松ソフィア病院  
Komatsu Sophia Hospital

〒923-0861

石川県小松市沖周辺土地区画整理事業地内仮地番5街区30号

TEL 0761-22-0751 FAX 0761-22-0725

E-MAIL info@sophia-hosp.jp

ホームページ <http://www.katou-hosp.jp/>

編集  
後記

2014年がスタートして、早2週間。本年初めての通信発行となりました。私事ながら通信発行は人生初めての経験で、四苦八苦の1ヶ月間でした。みなさまに読みたいと思って頂ける通信を目指し、日々アンテナを張り情報収集に努めたいと思います。本格的な冬はまだまだ続きますので、体調管理には十分お気をつけ下さい。次号もお楽しみに！ (チームA広報担当 中川志穂)