

# 外来診療案内

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	診察室 A	肝臓専門外来 亀田		足病科 加登・服部	足病科 加登・服部		皮膚科/セラピー外来 (第2・第4)/第1・第3 岡本・前田/服部
	診察室 B	糖尿病外来 (第1・第3) 太田		足病科 石田・三好	足病科 石田・三好	肝臓・一般外来 亀田	生活習慣病 圓山
	診察室 C	循環器内科 岡島	生活習慣病 圓山	一般内科 亀田	循環器内科 高村	生活習慣病 圓山	循環器内科
	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	一般内科 加登
	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 竹越	消化器検査 亀田・竹越	消化器検査 山下・竹越	消化器検査 亀田	消化器検査 山下	消化器検査 竹越
※ 健診診察室・・・眼科(第2土曜日)/高比良							
午後 14:00 ～ 17:00	診察室 A			セラピー外来 服部	セラピー外来 服部		
	診察室 B		糖尿病外来 能登			糖尿病外来 能登	
	診察室 C		一般内科 生活習慣病 圓山(15:00~17:00)				
	診察室 D	一般内科 亀田	一般内科 消化器内科 竹越(14:00~16:00)	一般内科 亀田	一般内科 腎臓内科 山内(14:30~17:00)	一般内科 亀田	一般内科 腎臓内科 山内(14:00~16:00)
	診察室 E		呼吸器内科 木村	整形外科 市堰			神経内科 (第1・第3・第5) 岩佐(14:00~15:00)
	診察室 F			消化器検査 加賀谷・竹越			一般内科 消化器内科 竹越(15:00~17:00)

## <外来診療時間>

(午前) 9:00~12:00  
(午後) 14:00~17:00

## <休診日>

日曜日・祝祭日・年末年始・旧盆

## 編集後記

加登病院から小松ソフィア病院に移転し、無事1年を迎えることができました。これもひとえに支えてくださった皆様のおかげです。いよいよ読書の秋、運動の秋、食欲の秋、芸術の秋ですね。9月に入り、昼夜の気温差が激しくなりました。しっかりと体調管理をし、秋を思い切り楽しむ準備をしましょう。

全てを患者さまのために...

Vol.5

# ソフィア通信

新病院移転から1年、  
無事迎えることができました



## — これからの小松ソフィア病院 —

病院長 亀田 正二



2013年8月5日、加登病院を母体に私たち小松ソフィア病院は生まれ、その歩みを始めました。職員一同地域に開かれた病院らしくない病院を目指して、頑張ってきました。おかげさまで、ようやく1年の節目を刻むことができました。心より感謝いたします。

今、私たちを取り巻く環境は大きく変貌しつつあります。key wordsは、「地域包括ケア」と「在宅医療」です。少子高齢化社会に向けて、様々な変革が進行しつつあります。そして今、小松ソフィア病院はこの流れの先頭に立とうとしています。これまでに、地域の介護施設、精神科病院、障害者施設と緊密な関係を築き上げてきました。病棟、外来、健診センター、透析センター、地域連携室、在宅医療部門、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、さらには小規模多機能型居宅介護。以上、今私たちが有している機能です。これからは、これらの機能を有機的に結びつけ、医療、看護、介護三位一体として提供していくことが求められます。私たちの病院は、48床の小さな規模の病院です。しかし、小さな病院であるからこそ、大規模病院にはできないきめ細やかな対応が可能です。病院から外へ、より深く、広く。未病から看取りまで、地域の方々に寄り添い共に歩めることを目指したい、と願っています。



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.sophia-hosp.jp/>



猛暑が過ぎ、涼しい日が続いているのに、まだ何となく体がだるい・疲れやすい…。それは「秋バテ」のせいかもしれません。長引く暑さによる疲れが溜まり、秋の気温差にさらに弱った体をどう回復させるか。秋バテの原因と、栄養面からその対処法をみなさまにお教えします！

## 秋バテの原因とタイプ

夏の暑さで、体力や食欲が低下することにより、疲れやだるさなどの不調が現れる「夏バテ」。通常は、気候が穏やかになり、過ごしやすくなる秋口には不調の症状は回復します。しかし最近では、秋になっても体の不調が続く秋バテを訴える人が増加しています。

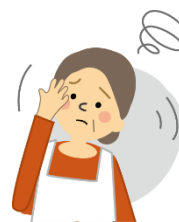
「秋バテ」のタイプとしては以下の2つがあります。

### ① 冷房冷え

冷房で身体が冷やされ、自律神経が乱れることで起こります。

### ② 内臓冷え

近年の節電による暑さ対策として、夏に冷たいものを摂りすぎたことにより起こります。内臓、特に胃腸が冷えることで、全身の冷えにつながり、「夏バテ」が長期化、深刻化します。



仕事・家庭・人間関係などによるストレス

夏の不調が秋まで続き、「秋バテ」へ・・・

夏の疲れに  
ストレスが上乗せ

## 秋バテ対処法 ～あたため&リラックス～

### ① じんわり温め

38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり入り、身体を温め、血行をよくしましょう。また、血管やツボが密集する温めポイント「肩」に温熱シートを貼るのも効果的。時間を決めて、1日に数回肩ほぐしをするのもよいでしょう。その際、肩甲骨を意識して動かすことがポイントです。



Sophia Culture  
ソフィア カルチャー

当院3階スローエイジングホールにて開講しております。

10月  
スタート！

フラで身体も心も美しく・・・

HULA 教室



日時 月3回（第1・2・3）金曜日 13:45～15:00

月謝 定期受講者 ￥4,500/月

スポット受講者 ￥1,800/回

日々健康に美しく…初心者の方もお気軽にご参加ください！



楽習で、脳の健康を保ちましょう！

脳の健康教室

日時 月1回 木曜日 10:30～11:30

月謝 ￥3,500/月（自宅用教材費含む）

体験教室  
今なら  
500円!!

教室では、①読み書き ②計算 ③すうじ盤

自宅では、毎日20分程度の簡単楽習

簡単なことを完璧にすることが、脳の活性化につながります！

お申込みは TEL (0761-22-0751) または FAX (0761-22-0725) まで。





## 『未病』のときから…

足病科外来の服部香里でございます。  
予防医学（未病）をテーマに連載させていただきます。  
初回は、**メディカルアロマテラピー**についてです。  
『香りで心と体を治療する』それがヨーロッパのメディカルアロマテラピーです。

香りという日本では、どうも、イメージとして癒し療法ととらえられがちです。それには色々問題があります。私が学んだフランス、ドイツでは、治療として薬と同じ扱いで処方箋を出しています。ドイツはアポテーケという調剤薬局でお出ししています。日本ではどうでしょう。雑貨扱いのため、酷いのは100円ショップでも売られているのが現状です。しかし、この10年から15年の間に認知はされつつありますが、メディカルアロマテラピーとしては、正しい情報が流通していないのが悲しい現状です。

そもそも、アロマテラピー（Aromatherapy）とは芳香植物から抽出された100%天然の精油（エッセンシャルオイル）を使って心身の病を治癒させる方法です。この香りの元となるのは、アルコール、エステル、アルヒド、ケトン等、芳香物質で精油という名前なので油と思われがちですが、名前に反して脂質はまったく含まれておりません。昔々、化学的に作られた医薬品がなかった時代に、人は、植物に含まれる成分を病気の治療薬として使っていたことはみなさんご存じの事ですね。たとえば・・・菖蒲祭り・・・菖蒲湯に入ると1年中無病息災、アロエは別名、医者いらずと言われる程ですし、ドクダミやカミツシなどもおばあちゃんの知恵袋的に、生活の中で使われ、伝えられている訳です。アロマテラピーの歴史を辿りますと、フランスの化学者『ルネ・モーリス・ガットフォセ』という方が、化粧品の研究、実験中に火傷を負いましたが、その時に、近くにあったラベンダーを塗り化膿もせず、ケロイドにもならず治癒した事がきっかけで、その後懸命に精油の研究をされました。その実績を引き継がれたのが、フランス人医師のジャン・バルネ博士です。それが、アロマテラピーの基礎であり、1960年代にヨーロッパ各地に波及、発展していきました。私も度重なる大病の経験からこの道を志、フランス、ドイツで学ぶ事ができました。

そのジャン・バルネ博士の愛弟子より、メディカルアロマテラピーを学び、その後、フットケアに魅せられたのもその頃です。フランス、ドイツでは、徹底したメディカルアロマテラピーが浸透し、植物療法とともに、医療行為として、国内の情勢が破綻するまでは保険診療として認められておりました。ベルギーでは、現在も、25種類の精油のみ保険適用されています。ドイツでも精油は保険適用ですが、フランスやベルギーのように成分分析を重視せず、精油の香りそのものを重要視した考え方で行われています。それは、ドイツが、水療法（クナイプ）やタラソなどを活用した本格的な自然療法が、非常に充実し、伝統的なお国からでしょうか？ドイツには、ハイルプラクティカーという国家資格があり、お産、歯科治療、手術以外は、すべて治療する事が出来ます。そのドクターは、西洋医学のドクターと並んで開業されています。本当に、世界の事情は色々で、とても興味深いものです。日本では、ブームとしてお遊び的に進展してしまったアロマテラピーですが、現在は、病院でも活用して下さっている所も増えております。

最後に・・・当院では、アロマテラピー（精油）を使用して患者さまのケアをさせて頂いて今年で18年になります。（加登病院時代から）

加登理事長が20年前に私に話された言葉がございます。

西洋医学に勝るものはない！  
なってしまった病気を治すのは西洋医学しかないけど、それを助ける方法として、色々な治療法があってもいいじゃないか！

それが、漢方であれ、鍼であれ、お灸であれ、アロマテラピーであれ！患者さまが喜んでくださるなら何でもやっていこう！僕が全責任をとるから、患者さまが喜んでくださるなら、アロマテラピーをどんどんやっていきなさい！このお言葉に感銘を受けて・・・はや20年の月日が過ぎ去ろうとしています。これからも、患者さま、ご家族さまが喜んでくださる事を、全力で実行していきたいと思っております。当院に来院して下さっている患者さまのお顔を思い浮かべながら今回のコラムのペンを置きます。

## ② ゆったりリラックス

リラックス時に優位になる「副交感神経」をオンにすることが大切です。湯船にゆっくりつかる、好きな入浴剤を入れるなど入浴時間でのリラックスがおすすめです。また、目と目元を温めることで緊張が和らぎます。休憩時間や就寝前に活用しましょう。

もうちょっと詳しく！

ここからは、毎日の健康な生活に欠かせない「食事」からその対処法を見てみましょう。

### 豚肉パワーで疲労回復！

夏場はのどごしがよくさっぱりした冷しそうめんやざるそばなどの炭水化物に偏りがちです。その炭水化物が効率よくエネルギーに変えられないと疲れとして体に溜まっていてしまいます。そこで、炭水化物をエネルギーに変えるのを助けてくれるのが**ビタミンB1**です。ビタミンB1が多く含まれている食材として**豚肉**が知られています。他にも**ねぎ**や**鮭**、**大豆**に多く含まれています。

また、にんにくやニラ、ねぎや玉ねぎなどの香味野菜と一緒に摂ると吸収率が良くなります。



- ☆ ビタミンB1は煮たり茹でたりすると水の中に溶け出してしまうので、焼く・炒める・揚げるなどの調理方法がおすすめです。
- ☆ 豚肉はカロリーが高いため食べすぎには注意してください！！

### 秋の味覚で免疫力アップ！

秋の味覚**さんま**に含まれる脂肪酸で免疫力をアップさせ風邪に負けない体をつくりましょう。また、さんまには鉄分も多く、血行を良くしてくれる**ビタミンB12**も含まれています。

さんまは脂に栄養があるので、焼き魚にするときは姿のまま、脂を落とさないように焼いた方が良いでしょう。



最後になりましたが、この度7月より入職致しました管理栄養士の北村友香と申します。これまでは、栄養士として老健施設で入所者さんの給食作りをしていました。数年越しで今年の春に資格を取得したばかりの新米管理栄養士ですが、早く皆様のお役に立てるようがんばりますのでよろしくお願い致します。