

2020年冬号

小松ソフィア病院 

〒923-0861

小松市沖町478番地

# ソフィア通信

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure



## 寒い季節に増える胃腸炎。正しいタイミングで、正しい予防が大切。

こんにちは、消化器内科の山宮大典です。私が小松ソフィア病院に来てもうじき2年が経とうとしています。光陰矢の如し、季節が過ぎるのはあっという間ですが、今年も寒い季節がやってきました。

寒い季節に増える病気といえば胃腸炎です。なかでもノロウイルスは冬に増える代表的な胃腸炎の原因で、生カキなどの二枚貝による食中毒も多いですが、人から人へも感染します。ノロウイルスはインフルエンザのようなワクチンも治療薬もないため、各自の予防策が大事になってきます。正しいタイミングでの正しい手洗い、爪を短く切っておくことなどが予防につながります。また、子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は特に生カキは控えて、加熱処理を加えた食品が勧められます。それでもかかってしまった場合には安静と水分補給が大事です。下痢止めは回復を遅らせてしまう危険性があるので、個人の判断で使わないでください。脱水症状がひどい時はすぐに受診しましょう。

その他分からないこと、聞きたいことなどあれば、気軽に相談ください。



山宮 大典 先生

診療科:消化器内科

専門分野:消化管・肝胆膵

資格・認定:日本内科学会認定内科医

### ノロウイルスの 主な症状は？

#### お腹にくる風邪に 似ている！

ノロウイルスは感染力が強く、ごくわずかな量で感染します。体内に入ってから24~48時間で発症します。

主な症状は、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。また、免疫は持続せず、何度でも感染します。

#### 回復は早め。 でも要注意！

通常 1~2日で回復しますが、幼児や高齢者は重症化することもある。

発症したらすぐ病院に行きましょう。また、症状がなくなっても1週間から長い場合は1ヶ月程度ウイルスが便に排出されると言われています。

#### 感染しても 症状が出ないことも！

症状が出なくても便にノロウイルスが排出されるので、気が付かないうちに周囲に汚染を広げたり、食品を汚染する場合があります。

手洗いは日頃から念入りに行う習慣をつけましょう。

### 牡蠣の豆知識

スーパーに並んでいる「加熱用」と「生食用」の牡蠣。その違いは鮮度ではなく、育つ海域です。

「加熱用」のほとんどは、沿岸部など人の生活に近い海で育ちます。ここはとてもエサが多く、カキがぷっくりとおいしく育つのですが、一方で菌やウイルスを取り込むリスクがあるため「加熱用」として売られます。

「生食用」は主に沖合で育てられます。有害なものを取り込む可能性は低いのですが、一方でエサは少なく水分の多いカキになってしまいがちです。

鍋やカキフライにするなら「加熱用」、生で食べるなら「生食用」をお選び下さい。







街の保健室、ソフィアテラスはイオンモール新小松2階にあります。

地域の皆さんの健康促進のお手伝いができればと、2017年にオープンしました。

主に、健康についての教室や相談会を開催しております。

継続的に教室に来ている方とお会いするのが毎日楽しみになっており私たちスタッフも皆さんに元気をもらっています。

院長のお話会では、私たちも一緒に聞いて「そうなんだ～」と皆さんと一緒に健康について勉強しています。どの教室もアットホームに和気あいあいと行なっていますので、皆さんお気軽にお立ち寄りください。



### ソフィアテラス

〒923-8565

石川県小松市清六町315番地  
イオンモール新小松2F

営業時間：10:00～18:30

TEL/FAX：0761-46-5382

Email：terrace@sophia-hosp.jp

## 元ちゃんハウス ソフィア

毎月第2・第4月曜日 13時～16時 開催  
(祝日の場合はお休み)

2019年4月から認定NPO法人がんとむきあう会(元ちゃんハウス)の方々のご協力の下、ソフィアテラス(イオンモール新小松内)にがんサロンをスタートしました。そこでは、自分らしさを取り戻し、つながり支えあえることを目的に、患者さんやご家族同士がリラックスできるがんサロンの活動を行っています。

サロンでは、診察室で話せないことでもお茶を飲みながら雑談交じりに話をすることで、自分と同じ悩みを抱える人がいることを知り気持ちが楽になったり、不安の軽減につながっている方もいます。また、自分がほかの患者さんやご家族を支援する力になれることを実感されて、自信にもつながります。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



毎日の生活が少しでも楽しくなるような、そんな講演会なども行なっています。

先日は美容師さんをお招きして、パーソナルカラー診断を行なっていただきました。自分に似合う色を身につけると、気分が明るくなりますよ！



# セルフメンタルケア

## アロマセラピー

### Part 5

今回も、アロマセラピーの活用法と世界の事情をお伝えします。鼻からの吸入によって効果が期待できるだけでなく、皮膚に塗布して、経皮吸収させる事によって精油ひとつひとつの特性が、身体へ作用する事を期待し施術を行います。

お勧め植物油とハーブティーをご紹介します。

#### ◆セントジョーンズワート (西洋オトギリソウ)

私がお世話になったドイツの病院の先生は、うつ病の治療として非常に頻繁に使われていました。

一方、お肌にとっても素晴らしい効果が期待出来るとも言われています。皮膚を柔軟にさせ、免疫力強化にも効果が期待できます。

よくある商品としては、オーガニックオリーブオイルに、西洋オトギリソウのお花を漬け込み、太陽の熱で、有効成分を抽出した浸出油です。とっても鮮やかな赤い色をしています。もちろんそのまま使用してもOK。

エッセンシャルオイルのマージョラム、ゼラニウム精油を希釈(薄める)して使用されると、もっとも効果が期待できるでしょう。

ゆっくりとリラックスする時間を取り、疲れを癒し、ご自分をリセットしましょうね。



お肌をセルフマッサージしながら…  
胃を労わるには、ぜひハーブティーがお勧めです。

#### ◆肝臓を労わるハーブティー



アーティチョーク、ローズヒップのハーブティーはお勧めです。アーティチョークは、ダウンした肝機能を修復させ、サポートしてくれる役割があり、ローズヒップは、レモンの30~40倍のビタミンCが豊富と言われています。

1日、2-3杯、お仕事の合間に、ご自宅でのリラックスタイムにいかがでしょうか？



精油(エッセンシャルオイル)を購入される際は、天然成分100%で安心できるメーカーの物を選択ください。ご質問、精油のご購入相談はソフィアテラスにお問い合わせください。改めてご相談時間を設けさせていただきます。お問い合わせください(TEL:0761-46-5382)

## 文責:服部 香里(Hattori Kaori)

### 補完代替医療って何?

アロマセラピー・リフレクソロジー・フィトセラピー・ホメオパシー・アーユルベータ・漢方・鍼灸・フットケア等、西洋医学を補完し、患者さんの症状を改善し、治癒することを期待できる療法の事です。私も臨床での経験を活かしつつ、国内外の学生の教育や一般の方への啓発活動も行ってまいります。今後は、ヨーロッパの事情や、当院での症例を基に少しでもみなさんにわかりやすく、補完代替医療をお伝えします。生活に活用できるワンポイントアドバイスもお楽しみに!

# オリジナル レシピ

## 白菜ロール煮



### 材料 (2人分)

白菜(外側の大きな葉).....2~3枚  
鶏もものひき肉.....100g  
玉ねぎ.....小1/4  
茹でうずら卵.....4個  
片栗粉.....大さじ1/2

柚子皮.....1/3個  
卵.....1/3個  
人参.....1/2本  
チキンブイヨン.....1個  
醤油.....大さじ1/2  
絹さや.....適量

### 作り方

- ①白菜、絹さやをそのまま下茹でする。
- ②人参は4切れに切って下茹でする。
- ③玉ねぎと柚子の皮をみじん切にする。
- ④鶏ももひき肉、卵と③を混ぜる(粘りが出る位に混ぜる)
- ⑤白菜を広げて白い部分に④を1/4入れて中央に茹でうずら卵を置き、④の1/4で隠して、白い部分から葉の部分へ巻きこむ。
- ⑥鍋に⑤を、巻き終わりを下して入れる。下茹ですた絹さやと人参も入れてひたひたになる位に水を入れ、チキンブイヨン1個を入れて灰汁をとりながら加熱(落とし蓋をしなが)らして、醤油で味をととのえる。(味が薄い時は塩で調節して下さい)

#### POINT

白菜は水分が多く、ビタミンCを多く含みます。白菜は鍋に多く使用されますが、大きな葉は肉を包むのに最適で火の通りも良いので調理時間を短縮できます。今回は、鶏もものひき肉にしましたが、ひき肉なら豚でも牛でも大丈夫です。柚子の皮も混ぜることで、肉の臭みをとることが出来ます。

## 砂肝の 塩麴煮



### 材料 (2人分)

砂肝.....200g  
料理酒.....カップ1/2  
水.....カップ1/2  
生姜.....10g~お好み

塩麴.....大さじ1  
みりん.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1/2  
貝割れ.....お好み

### 作り方

- ①砂肝をスライスする。
- ②鍋に湯を沸かして①の砂肝をさっと下茹ですて水分を切る。
- ③生姜は汚れを洗い流し千切りにする。
- ④鍋に砂肝と生姜、料理酒・水を入れて加熱する。
- ⑤灰汁をとりながら沸騰したら、みりん・砂糖をいれて5分位加熱した後に塩麴を入れて煮汁が1/3位になったら出来上がり。

#### POINT

砂肝はコリコリとした食感が楽しめて、低カロリー・高蛋白質でダイエットの強い味方です。塩麴は、新しい調味料として沢山の種類が販売されていて塩分量も違うので量は調節してください。塩麴は、動脈硬化の予防・免疫力アップ・肌の保湿やメラニンの生成を抑制し美白を促す働きがあります。



「命のキャラバン」の皆様がご来訪になりました。

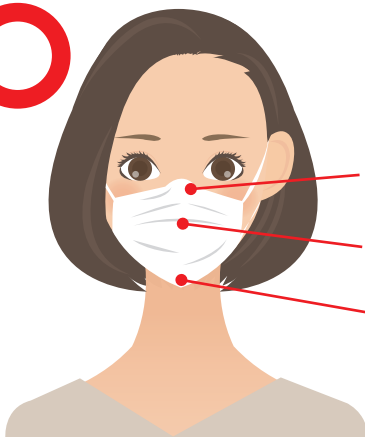


令和元年11月に、NPO法人石川県腎友会の方、公益財団法人石川県臓器移植推進財団の方、後援のガイドーの方々などが当院にご来訪くださいました。

「命のキャラバン」の皆様は、臓器移植についての理解を深め、移植医療の普及推進を図るために、各臓器提供協力病院を訪問し、石川県知事からの臓器移植推進を求めるメッセージをお渡しするという運動をしていらっしゃいます。

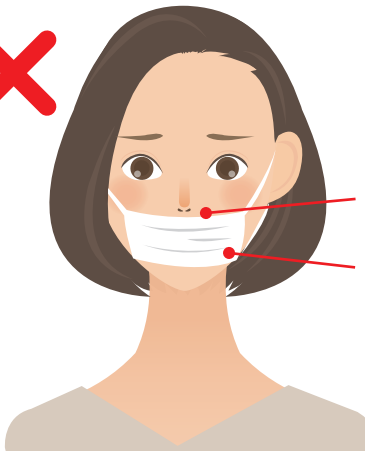
この日当院からは、亀田院長、北村副院長、小林先生やスタッフが出席し、小林先生が当院の腎移植への取り組み等話されました。

**インフルエンザを予防しよう!**



**正しい装着**

- 鼻のラインに合わせて折られている
- 鼻が隠れている
- あごが隠れている



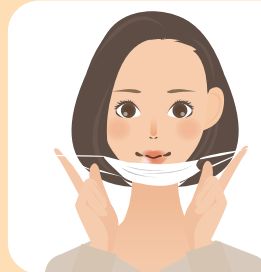
- 鼻が隠れていない
- ブリーツ(ひだ)が開いていない

**マスクの予防について**

マスクの効果として重要なのは、実はウイルスをブロックできるかどうかではなく、のどの粘膜が乾燥した外気にさらされることなく、潤いを良好に保つことができるということです。

たとえウイルスが小さすぎてマスクをすり抜けてしまっても、粘膜の潤いを保つことでウイルスへの防御力を高めることができます。

マスクをすることはインフルエンザの感染予防だけでなく、多くの呼吸器感染症の予防に有効な手段と言えるでしょう。



マスクを外す時は**ヒモの部分**を持って外しましょう。マスクの表面にはウイルスなどが付着している場合があるので、触らないようにしましょう。

**感染している方は、周囲への飛沫の拡散を防ぐためにも必ずマスクをしましょう。**

**その他、こまめな手洗いやうがいを忘れずに!**



1 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



2 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う



3 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



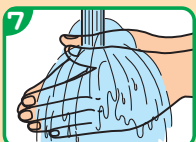
4 親指をもう片方の手で包みもみ洗う



5 指先をもう片方の手の平でもみ洗う



6 両手首までていねいにもみ洗う



7 流水でよくすすぐ

受付時間：8:30~17:00 (12:30~14:00 まではお待ちいただく場合がございます。)

休 診：日・祝日・年末年始

	月		火		水		木		金		土	
	A M	P M	A M	P M	A M	P M	A M	P M	A M	P M	A M	P M
一般内科	加登 亀田	亀田	加登	中田	加登	亀田	加登	中田	加登	亀田	加登 木村 阿保	中田
消化器内科	亀田	山宮	加登	山宮	亀田	※北村	加登		亀田	亀田	山宮	山宮
腎臓内科			蓬田	佐藤				小林				小林
糖尿病外来 内分泌代謝			中田	能登			中田		中田	能登	中田	
呼吸器内科			木村				阿保					
循環器内科			薄井				高村 武田				薄井 古荘	

※消化器内科の水曜日午後の北村医師は、特に「大腸・膵臓内科」を専門として診察させていただきます。

## その他専門外来

肝臓専門外来	水曜日：AM 金曜日：AM	亀田	ウイルス性肝炎、自己免疫性肝疾患、薬剤性肝炎、脂肪肝など、多種多様な肝臓の病気の治療を行っています。
摂食嚥下外来	木曜日：PM 金曜日：PM	河崎	食事が食べにくい方、食事中むせる方、誤嚥性肺炎と診断された方々等に、検査、診断、アドバイス、治療など行っています。
リハビリ外来	月曜日：AM	河崎	リハビリの必要な患者さんの診療、ボツリヌス治療、補装具・理学・作業・言語療法の処方などを行なっています。
整形外科	水曜日：PM 金曜日：PM	福井	一般整形外科やスポーツ外来の他、特に股関節に特化した外来を行っています。
脳神経内科	土曜日：AM	岩佐	全身の神経系統に関する症状がある方（頭痛、めまい、しびれ、手足の震え等）の原因を究明し、治療を行っています。
甲状腺	火曜日：PM	多田	甲状腺機能に関連した検査、治療を行っています。
皮膚科	第2・第4 土曜日：AM	前田	おでき等の切術、皮膚病の診断・治療を行っています。
眼科	月1回 土曜日：AM	高比良	眼疾患（主に高血圧・糖尿病等の合併症）の診断を行っています。
足病科	水曜日：AM	加登	足の浮腫みやしびれ等の不調の原因を追求し適切な治療や療法のアドバイスをしています。
健康診断	毎日行なっています。事前にご予約ください。 健診の内容などの詳細はパンフレットをご覧ください。		

※一般内科は予約不要です。受付時間内にご来院ください。

※一般内科以外の専門外来は予約制となります。休診の場合もございますので事前にお電話で確認のうえお越しください。

※専門外来は、医師の都合により休診・代診となる場合があります。検査の予約には、医師の診察が必要となりますのでご了承ください。



○小松ソフィア病院  
○居宅介護支援事業所ソフィア

〒923-0861  
小松市沖町 478 番地  
T E L : (0761) 22-0751  
F A X : (0761) 22-0725  
H P : <http://sophia-hosp.jp>  
E-mail : [info@sophia-hosp.jp](mailto:info@sophia-hosp.jp)



○訪問看護ステーション はなはな

〒923-0921 小松市土居原町 297 番地 1  
T E L : (0761) 48-8666 / F A X : (0761) 48-8868

○小規模多機能ステーションソフィアことぶき

T E L : (0761) 25-3501 / F A X : (0761) 25-3502



○街の保健室 ソフィアテラス

〒923-0861  
小松市清六町 315 番地 イオンモール新小松 2 階  
T E L / F A X : (0761) 46-5382  
E-mail : [terrace@sophia-hosp.jp](mailto:terrace@sophia-hosp.jp)



○フィットネス型デイサービス ソフィアフィットネス

〒923-0801  
小松市園町ホ 87-1  
T E L : (0761) 22-0202  
E-mail : [fitness@sophia-hosp.jp](mailto:fitness@sophia-hosp.jp)

