

やわらぎ通信

第17号

発行/医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



理事長あいさつ

【日経平均株価について】

私達の経済環境はマクロ経済によって影響を受けています。これは、日経平均株価は世界情勢や地政学リスク、国内での政治動向、為替や原油価格など様々な原因が絡み合っ、それぞれに影響を受けながら日々変動しているからです。

一般的には、株価が上がると景気が上向きになると言えますが、実際はその景気の豊かさを享受するまでには時間がかかります。平均株価が高いレベルを1～2年維持しなければ、我々の生活にはなかなか反映されません。その意味で平均株価は「景気先行指標」であり、「これから高値の状態が続けば今後景気が良くなっていく」ということを伝えてくれるものだと言えます。また、平均株価が上がるといことは、その企業の資産価値(株価×株数)が高まるということですから、経営基盤を支える資金が増加し、そうなることで、株主への配当や設備投資に充てる資金が増え、従業員の賃金上がるという効果が期待できます。

従って株価の推移を予測するということは「日本経済の景気動向」を予測するということと同じです。皆様ご自身の資産運用や投資活動にも大きく影響していると言えるでしょう。ご自身が資産運用をするにあたって、平均株価の推移がどういった世界情勢の変化によって影響を受けるのかという視点でニュースを見たり新聞を読んだりすると、さらに興味が湧いてくるのではないのでしょうか。

医療法人興生会 押川病院 院長 押川 達巳

当院からのお知らせ

【令和6年度健康診断】

6月より**特定健診・長寿検診・がん検診**が始まります。

市町より案内が送付され、がん検診については、ご自身対象の項目が案内されています。

【診療報酬改定について】

6月より、診療報酬改定で、**糖尿病・高血圧・高脂血症**で治療中の方は、生活習慣病管理料にて計画的、総合的に治療に移行致します。

.....詳しくは、受付までお問合せ下さい。



副院長 押川一達（かずさと）医師の就任

平素より大変お世話になっております。押川達巳院長の息子の一達です。名前の読みは一達と書いて『かずさと』と読みます。難しい読み方ではありますが、ご周知頂ければ幸甚です。

これまで隔週で金曜、土曜のみ交互に外来を担当させて頂いておりましたが、2024年4月より当院の副院長へ就任し、火曜以外は在院となりました。既に、お会いした方もいらっしゃるかと思います。よろしくお願い致します。



大学は埼玉医科大学出身で県外へ出ておりましたが、研修医となった2014年から宮崎へ戻り、以後は主に宮崎大学医学部附属病院で勤務しておりました。大学病院では消化器内科に所属し、内視鏡検査等を行ってきました。大学病院で学んだ胃カメラや大腸カメラの技術をこちらでも活かしていきたいと思っております。

当院では苦痛の少ない鼻からの胃カメラを用意しておりますので、食道癌や胃癌の検診目的や胃のあたりに気になる症状のある方は、ぜひ検査を受けられてください。

消化器内科を専攻しておりましたが、基本的には内科医ですので高血圧や糖尿病等の一般的な内科疾患も診察します。

父と比較されるとまだまだ未熟な面が目立つこともあるかと思いますが、皆様のご期待に添えられるよう一層精進してまいりますので今後とも何卒よろしくお願い致します。

診療時間と医師勤務表について案内します。

(週によって変更になる場合があります。)

○診療時間 月～水・金：08：30～12：00 / 14：00～17：30

木・土：08：30～12：00

○医師勤務表（令和6年4月～）



区分	診療科	月			火			水			木			金			土		
		内科	循環器科	整形外科															
押川 達巳	午前	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	
	午後	○	○		○	○		○	○					○	○				
押川 一達	午前	○	○					○	○		○	○		○	○		○	○	
	午後	○	○					○	○					○	○				
黒崎 毅	午前	○			○						○			○				△	
	午後	○			○			○						○					
渡邊 信二	午前																		
	午後						○												
宮医大 Dr.	午前																		○
	午後																		
和田 美佐	午前										○								
	午後																		
河野 真菜	午前							○											
	午後							○											

○は、勤務日、△は、隔週勤務日

※午後、施設往診の場合があります。



知っ得! 家庭の健康ニュース

ないやすいタイプは…? 1度なれば安心…? 患者が増加している「^{たいじょうほうしん}帯状疱疹」

帯状疱疹は50歳以上の方がかかりやすいといわれている疾患ですが、コロナ禍以降は20代の若い世代や、30～40代の子育て世代にも広がりを見せています。帯状疱疹を重症化させないためには、早期発見・早期治療が肝心です。今回は「帯状疱疹」にかかりやすい人の特徴や症状などについてお話しさせていただきます。

帯状疱疹とは?



帯状疱疹とは、体の中の神経に潜んでいた^{すいとう}水痘・帯状疱疹ウイルスが、免疫力の低下によって体の表面にあらわれてくる症状のことです。健康体であればウイルスの活動を抑えることはできますが、加齢などが原因で免疫力が低下すると、ウイルスが活性化して体に悪さをします。

水痘・帯状疱疹ウイルスというのは^{みずぼうそう}水疱瘡を引き起こすウイルスで、過去に発症経験があれば体の中にはこのウイルスが残っていると考えられます。ちなみに、日本人の約9割は水疱瘡の経験がありますので、大抵の人は帯状疱疹になる可能性があると言えるのです。

なりやすい人の特徴は?

80歳までに3人に1人の方は帯状疱疹にかかると言われていています。また、患者さんの約7割は50歳以上の方で、特に女性に多い傾向があります。その他にも、次のような方は発症リスクが高いとされていますのでご注意ください。



- 強いストレスを抱えている。
- 過労で心身に疲れがある。
- ^{とうりょうびょう}がん・^{じこめんえきふぜん}糖尿病・自己免疫不全などの持病がある。
- 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかっている。
- ^{よくせい}免疫を抑制する治療を行っている。



主な症状は?

一般的な帯状疱疹の初期症状は、「チクチク」「ピリピリ」「ズキズキ」といった神経痛やかゆみ、皮膚の違和感です。特徴は体の左右どちらかの一部分に症状が現れるということです。そして、1週間ほど経過するとその部分に帯状の赤い発疹^{ほっしん}が出はじめ、中には軽い発熱や頭痛を伴う方もいらっしゃいます。その後、発疹は小さな水ぶくれになり、水ぶくれが破れてかさぶたとなって症状は治まります。

痛みがない場合は放っておきがちですが、重症化したり、神経痛や視力低下、^{まひ}麻痺などの後遺症が残ることもあるため、発症が疑われる場合は早めに医療機関の受診をおすすめします。

なお、重症化を防ぐには発疹が出てから72時間以内に治療を開始することが大切です。

予防するには?

帯状疱疹を予防するためには、体の免疫力を低下させないことです。バランスの取れた食事を摂り、しっかり睡眠を取って、適度に運動をして、ストレスをためないようにすることが大切です。また、50歳以上の方は帯状疱疹予防ワクチンを接種することで発症率や重症化を抑えることができます。ワクチン接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。



帯状疱疹は一度かかった方でも、二度三度と再発することがあるそうです。この病気は50歳以上の女性に多いと言われていていますので注意しましょう。

医師紹介 河野真奈（宮崎大学医学部附属病院循環器内科）

はじめまして

2024年4月より、毎週水曜日の循環器内科を担当させて頂くことになりました河野真奈（かわの まな）と申します。

延岡市出身で宮崎大学を卒業後、宮崎大学医学部附属病院にて初期研修を行い同院循環器内科に入局いたしました。

これまで、小林に来たことがほとんどなく、はじめは不安もありましたが、皆様に温かい人柄に触れ、素敵な場所で診療に携われることを大変嬉しく思います。

微力ではございますが、少しでも皆様のお役に立てるよう精進して参ります。

どうぞ宜しくお願い致します。



5月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	△	③	④
⑤	⑥	7	8	△	10	△
⑫	13	14	15	△	17	△
⑱	20	21	22	△	24	△
⑳	27	28	29	△	31	

○休診 △午後休診

6月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						△
②	3	4	5	△	7	△
⑨	10	11	12	△	14	△
⑯	17	18	19	△	21	△
㉒	24	25	26	△	28	△

○休診 △午後休診

看護職員・医療事務職員等募集中 !!

- 正看護師・准看護師(病棟) 2名
- 正看護師(訪問看護ステーション) 1名
- ケアマネージャー(居宅介護事業所)
- 看護補助者(病棟) 若干名(資格不要)
- 医療事務・受付 若干名(資格不要)

《問い合わせ先》
0984-44-1005(代表)



顔と体の“むくみを予防する”スッキリレシピ

材料(3人分)

豚ひき肉 ……200g	a	中華だしの素《顆粒》…小さじ1	片栗粉 ……小さじ1
塩・こしょう …各少々		砂糖 ……小さじ1	水 ……大さじ1
厚揚げ ……250g		オイスターソース …小さじ2	白いりごま …小さじ1
たまねぎ ……100g		穀物酢 ……大さじ1	
ニラ ……40g		水 ……大さじ2	
生姜 ……5g			
ごま油 ……大さじ2			



厚揚げとニラのしょうが生姜あんかけ炒め

- ### 手順・作り方
- 厚揚げは一口大の三角形に、たまねぎはくし形に、ニラは5cmの長さに切ります。 生姜は千切りにします。
 - aは混ぜ合わせておきます。 フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、塩・こしょう、たまねぎを加えて炒めます。
 - 豚肉に火が通ったら、厚揚げを入れて1分ほど炒め、aとニラを加えてさらに1分ほど炒めます。
 - 片栗粉と水を混ぜ合わせ、③に回し入れ手早く炒め合わせます。 器に盛り、白いりごまを振ります。

栄養成分値(1人分)

エネルギー 381.2kcal
カリウム 446.9mg
食塩相当量 1.1g



ワンポイントアドバイス

ニラや生姜といった香味野菜を取り入れることで、新陳代謝を高めて体を温めるレシピです。 さらに、カリウムも多く含まれているため、むくみが気になる方にもおすすめです。 また、穀物酢の酸味を効かすことで、少ない塩分でも満足感が得られる一品となっています。