



# やわらぎ通信

## 第22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



#### 【産業医について】

私は、病院における診療と併行して、多くの企業や官公庁の産業医としても勤務しています。「産業医」とは、何かと疑問に思われる方もいると思いますし、あまり聞きなれない言葉だと思います。

「産業医」とは、医学に関する専門的な立場から、それぞれの職場で就労されている労働者の健康管理等を行なう医師のことをいいます。各事業主は、事業場(所)の規模に応じて産業医を専任し、労働者の健康管理等を行なわせなければなりません。「主治医」とは、診断・治療をする医師ですが「産業医」は、主治医の診断データに基づき、働けるか働けないかを判定する医師です。患者が復職したいと言った際、「主治医」は、職場や業務のことがわからないために、日常生活が送れるレベルで「復職可」の診断を出すことがあります。が、「本当の意味で復職が可能（各職場の求めるパフォーマンスが発揮できる状態）」なのかどうか、そのギャップを見極めるのが、「産業医」の主要な役割です。

産業医を通じて感じる事の中で、私は、小林警察署の産業医を永年従事し、現場の警察官の方々とお話しする機会も多いことから、警察官の職務に対する姿勢なり、県民の安心安全の確保や治安を守るモチベーションの高さに、毎回、頭が下がる思いがします。日本中の各県警の中でも抜群の成績を残している警察組織ですので、その皆様の日頃の活動に、産業医としてですが、少しでも手助け出来ることに充実感を感じています。更に、今年は、陸上自衛隊えびの駐屯地の医療支援も出来るように調整を進めています。次は、国防の任務に従事している自衛官と接点を設けられる事が、今から楽しみで仕方ありません。本院は、引き続き近傍の企業や官公庁等と密接に連携しつつ、皆様をはじめとする地域の医療や介護の維持に努めてまいります。皆様も、気温の高い酷暑の日々が続いてますが、体調管理には十分に注意されて朗らかにお過ごし下さい。

医療法人興生会 理事長 押川 達巳



### 当院からのお知らせ

#### 【令和7年度健康診断】

**特定健診・長寿検診・がん検診**が始まっています。

皆様には、市町より案内が送付され、がん検診については、ご自身対象項目が案内されています。特定健診・長寿健診に併せてがん検診も受けてみてはどうですか？細部は、病院受付にお尋ね下さい。

#### 【マイナンバーカードについて】

当院は、**マイナ保険証利用の促進**に取り組んでいます。

マイナ保険証をお持ちでない方は、7月下旬に送付されました**「資格確認書」**をお持ちになって受診して下さい。・・・・詳しくは、受付までお問合せ下さい。

## 薬剤室紹介

平素より大変お世話になっております。

昨年8月から、本院の調剤業務を実施させて頂いています案浦光子です。

薬剤室は、主に、病院内で入院患者の薬物治療をサポートし、医療チームの一員として、患者様の治療に直接関与する業務です。

調剤業務を通じて、薬物治療の効果を実感できることから、大変やりがいを感じていますし、医療現場での重要な役割を担っているといえます。

今後も患者様の健康を支えるために、日々努力して行きますので、よろしくお願い致します。また、薬に対する疑問があれば、病院受付の奥で勤務してますので、お声替えをお願いします。



### 8月診療日カレンダー

| 日               | 月  | 火  | 水  | 木 | 金  | 土 |
|-----------------|----|----|----|---|----|---|
|                 |    |    |    |   | 1  | △ |
| ③               | 4  | 5  | 6  | △ | 8  | △ |
| ⑩               | ⑪  | 12 | ⑬  | ⑭ | 15 | △ |
| ⑰               | 18 | 19 | 20 | △ | 22 | △ |
| 24/⑧            | 25 | 26 | 27 | △ | 28 | △ |
| ○休診 □午前休診 △午後休診 |    |    |    |   |    |   |

お盆の診療について、  
ご案内致します。

○8月13日(水) 休診  
14日(木) 休診  
○8月15日(金) 通常診療  
16日(土) 午前診療



### 9月診療日カレンダー

| 日               | 月  | 火  | 水  | 木 | 金  | 土 |
|-----------------|----|----|----|---|----|---|
|                 | 1  | 2  | 3  | △ | 5  | △ |
| ⑦               | 8  | 9  | 10 | △ | 12 | △ |
| ⑭               | ⑮  | 16 | 17 | △ | 19 | △ |
| ⑳               | 22 | ㉓  | 24 | △ | 26 | △ |
| ㉘               | 29 | 30 |    |   |    |   |
| ○休診 □午前休診 △午後休診 |    |    |    |   |    |   |



ちが  
その違い、  
説明できますか？

## 同じように“実は違うもの”

今回は、夏にぴったりの**冷たい食べ物&飲み物**にまつわる言葉をピックアップしました！  
違いを知って、美味しくいただきましょう♪



#### ◆アイスとシャーベット



どちらも夏の定番スイーツですが、実は**ベースが違います**。アイスは牛乳やクリームなどの乳製品がベースです。アイスの中でも、乳脂肪分が8%以上のものを「アイスクリーム」と呼び、ほかにも「アイスマルク」「ラクトアイス」など種類が細かく分けられています。一方、シャーベットは水分が多めで果汁を凍らせ作られています。乳製品がほとんど入らないため「氷菓」に分類されます。

#### ◆ソルベとジェラート



どちらもヨーロッパ生まれの冷たいデザートです。ソルベはフランスが発祥で、フルーツ果汁にお酒を少し加えて凍らせた、大人っぽくさわやかな味わい。対してジェラートはイタリア発祥で、牛乳やフルーツ、ナッツなどを混ぜてつくるもの。乳脂肪分は5%前後なので、アイスクリームよりもローカロリーです。

#### ◆スムージーとシェイク

どちらもミキサーで作る冷たいドリンクですが、スムージーは凍らせたフルーツや野菜を、ミルクやヨーグルトと一緒に攪拌して作る健康志向のドリンク。栄養満点で朝の一杯にも◎。

一方、シェイクはアイスクリームをベースにした甘い飲み物で、おやつ感覚で楽しむ方が多い冷たいドリンクです。



この夏は「冷たい食べ物&飲み物の違い」にも注目して、美味しく楽しく過ごしてくださいね！



# 知っ得! 家庭の健康ニュース



どうみゃくこうか どうにょうびょう

## 動脈硬化や糖尿病のサインもわかる? 「耳」で健康チェック!

実は、**耳で体の健康状態をチェック**することができます。今回はその方法についてご紹介させていただきます。

### “耳を見て” チェック!

ほかの人に見てもらったり、一人でもスマートフォンで耳の写真を撮って簡単にチェックできますので、**耳のシワ・色・皮膚の状態**などを確認してみましょう!

片方だけでなく、必ず両方の耳をチェックしましょう!



セルフタイマー機能を使い、真横と前方斜め 45 度からフラッシュを使って撮影します。確認する際は、画像を拡大してチェックしましょう。

#### 皮がむけている

めんえきりよく  
**免疫力**が低下しているサインかも。

疲れやストレスがあるようなら解消を。

#### 吹き出物がある

**代謝**が悪くなっているたり、**炎症**を起こしているサイン。



#### 毛穴が黒ずむ

ろうはいぶつ  
**老廃物**が溜まっている可能性が。

適度な運動で汗を流しましょう!

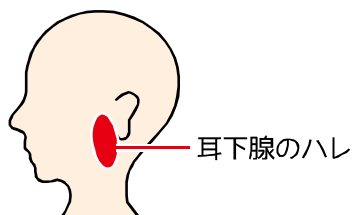
#### 赤味を帯びている

**緊張**したり、**気持ちが高ぶっている**状態。まずは深呼吸でリラックスを。

#### 耳下腺のハレ

発熱や痛みがあれば**おたふく風邪**、発熱や痛みを伴わない場合は**糖尿病**かもしれません。

糖尿病になると**膵臓**から分泌されるインスリンが不足し、その働きを助けるために耳下腺がハレてくることも。

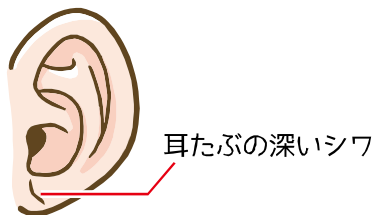


#### 耳たぶの深いシワ

**動脈硬化、心機能の疲労、高血圧、精神的な疲れ、睡眠不足**の可能性が。

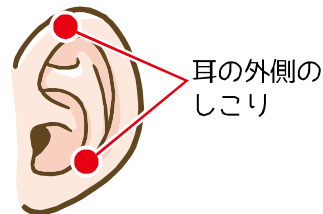
耳たぶのシワは、**全身の動脈硬化の状態**を反映と言われています。

また、耳たぶ内の血流が低下すると、元々あった脂肪が栄養不足で委縮してシワができやすくなります。



#### 耳の外側のしこり

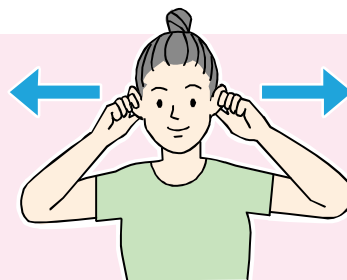
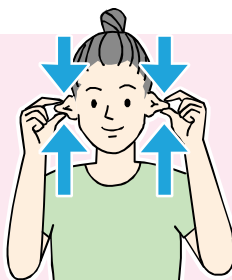
痛みのない耳の外側にできるしこりは、**痛風**の可能性が。しこりは**痛風結節**と呼ばれ、手足だけでなく耳にもできることがあります。



### “耳をさわって” チェック!

ご自身の**耳を手でさわって状態を確認**してみましょう! 次の項目に当てはまるような時は、**血行が悪かったり、疲れが溜まっていたり**する可能性も。

- ☐ **耳をさわると**、氷のように冷たい。
- ☐ **耳を折ると**痛くて折り曲げられない。
- ☐ **耳たぶを外側に引っ張ると**、ちぎれそうな感覚がある。

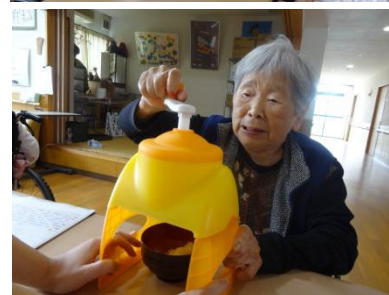


**介護施設だより****「グループホーム和(やわらぎ)」**

認知症対応型共同生活介護事業所「グループやわらぎ」は、現在、女性9名が入居され、和気あいあいと健やかに、楽しい日々を過ごされています。

今年の夏は、梅雨明けも早く6月末から、連日、日差しが強い状態で、気温も高い日々が続いていたことから、今回、施設内で「かき氷」作りを実施し、入居者やスタッフ一同で、冷たく、おいしい氷を頂きました。利用者も、ひと時の涼を感じつつ、盛夏の季節の中、楽しいひと時を過ごす事出来ました。

まだまだ、暑い夏が続きますが、スタッフ一同、暑さに負けずに、万全の態勢で、入居者のお世話できるようにしています。見学等の希望や、その他、気になる点やご質問がございましたら、お気軽にご相談下さい。

**【デイケア和(やわらぎ)】**

小林市野尻町東麓1089-1

☎0984-44-3838

**看護職員等、募集中 !!**

当院では、一緒に働いてくださる職員を募集してます。

✎正看護師・准看護師(病棟) 若干名

✎看護補助者(病棟) 若干名(資格不要・勤務時間応談)

《問い合わせ先》

0984-44-1005(代表) 担当:井上



## “骨粗しょう症” 予防におすすめのレシピ



シャキシャキ野菜の  
豆腐チヂミ

**栄養成分値(1人分)**

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 218kcal |
| カルシウム | 60mg    |
| ビタミンD | 0.5μg   |
| ビタミンK | 5.5μg   |

**材料(1枚分=2人分)****＜生地＞**

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| ニラ……………40g     | 木綿豆腐……………30g      |
| たまねぎ……………30g   | 片栗粉……………小さじ1      |
| にんじん……………25g   | 塩……………小さじ1/3      |
| あさりむき身……………50g | 水……………120ml       |
| 卵……………1/2個分    | ごま油……………大さじ1(12g) |
| 薄力粉……………50g    |                   |

**＜つけダレ＞**

|                |
|----------------|
| しょう油……………大さじ1  |
| ごま油……………小さじ1/2 |
| 赤唐辛子……………少々    |

**手順・作り方**

- 1 たまねぎ、にんじんは細く千切り、ニラは5cmの長さに切ります。＜生地＞の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ10分寝かせます。
- 2 ごま油をフライパンに入れて熱し ①を入れ、途中一度返して計8分焼きます。
- 3 皿に盛り付け、食べやすい大きさに切り分けます。＜つけダレ＞の材料を混ぜ合わせ、添えます。

**ワンポイントアドバイス**

ニラ、にんじんなどの緑黄色野菜には、骨の代謝を良くし骨粗しょう症を予防する**ビタミンK**が多く含まれています。また、あさりなどの魚介類、豆腐などの大豆製品には、丈夫な骨を作り筋肉を強化するために欠かせない**タンパク質**、骨を形成する上で大切な**カルシウム**も豊富！

