

2年ぶり 第2弾!! /

こもれびおすすめお散歩・お食事スポット

さて今年も、桜、新緑と、良い季節となりました。今月号は、お見舞い、付き添いの方にも楽しんでいただける、職員おすすめ、当院周辺のお散歩、お食事スポットのご紹介をいたします♪
ご参考にいただきたいと思います。

高松 map

一番町・天神前・亀岡町周辺



ダイアン

高松市役所の隣にある昔ながらの喫茶店です。こちらを紹介してくれた当院スタッフは、時々朝6時半からのモーニングがおすすめとのこと♪
■OPEN 6時半～18時半 (土・日・祝日は15時または16時迄)
■定休日 不定休

ナン

当院の東向かいにある喫茶店 ナン。モーニングとランチも行っています。看護師さんからの情報によれば、当院ドクターもよく利用されているそう!
■OPEN 7時～18時 (土・日はお昼まで)

マドラス

菊池寛通り、中央公園の南向かいにあるカレー屋さんマドラス。甘口フルーティー & スパイシーなカレーで、とってもおいしいと評判です!
■[月・水～土] 10時～15時 16時～18時半
[火・祝] 10時～15時

ヘルシーブレッド & ケーキ CUBE

当院から徒歩1分程のメディカルモール1階にあるCUBE。無農薬、低農薬、有機栽培の野菜を使用したパンやお菓子などを販売しています♪
■OPEN 10時～18時 ■定休日 土・日・祝日・年末年始等

レストラン マルシェ

当院の「フレッシュベーカリー&デリカ」にて、体にやさしいお弁当やサラダを販売しています♪
KKR 高松病院の南側にあるレストラン マルシェ。シェフが厳選した素材で誰もが知っているメニューからレアメニューまで楽しめます!
■OPEN 11時～14時 17時半～22時
■定休日 第1・3日曜日

香川県庁生協 喫茶21

21階建ての香川県庁・新庁舎。その21階に誰でも利用できる喫茶店があります。モーニングとランチをゆったりと景色の良い場所で楽しめます♪
■OPEN 9時～15時半 ■定休日 土・日・祝日

不二の屋喫茶

元看護師長さんおススメの老舗の喫茶店。外観は、大きくキラキラした木のデザインが! 店内は落ち着いた雰囲気で、ゆっくり過ごせるそうです。
■OPEN 7時半～22時 ■定休日 年中無休

桜・新緑スポット

- 中央公園
当院正面玄関から、一番近い公園の入り口まで約150m。
 - 番町二丁目公園
当院東館出入口から約700m。
 - 番町四丁目公園
当院東館出入口から約450m。
- 患者さんの外出は、主治医、看護師に必ず確認を!

紹介できなかったうどん屋さんやカフェなど、まだまだたくさんありますが、次回(未定)第3弾でご紹介できれば!と思います。

あとがき

みなさん、こんにちは。受付の大西です。今月号はいかがでしたか?ピロリ菌は除菌をすることで、胃がんの発生を減少させる可能性があるようです。中高年のかた、胃の調子が良くない方は一度ピロリ菌感染の有無を調べてみるのもいいかもしれませんね。
さて、先日私ははじめて、当院で親しらずを抜くために歯科を受診しました。かかりつけの歯科から紹介状を頂き、受付→歯科口腔外科で診察→放射線科で歯のX線撮影→歯科口腔外科で診察(親しらずの抜き方、麻酔に関することなど説明を受ける)→血液検査→お会計を経験しました。こういう流れになるんだ...とか、設備(機器)やそこで働く専門のスタッフさんの存在など、職員の立場でわかってることと、自分が患者さんになって経験してみてもわかることがあり、この2つの対比が自分の中ですごく興味深かったです。親しらずの抜歯は5月下旬、6月上旬となりました。私はもう大人なので(?)、ぜんぜん大丈夫!!ですけど、や、やっぱり、ドキドキしますね。。ははは...

▶今月の特集は、「『ピロリ菌』まめ知識」、「こもれびおすすめお散歩・お食事スポット」です!

こもれび

2015年4月号 Vol.29



〈今月の特集〉

「ピロリ菌」まめ知識 消化器内科・ヘリコバクター学会 ピロリ感染症認定医 柴崎 光成

2年ぶり 第2弾!! / こもれびおすすめ お散歩・お食事スポット

日赤のヘルシーレシピ えびと春野菜の中華炒め

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

- 4月15日(水)・16日(木)
あなたの胃は大丈夫?
胃カメラで胃がんの早期発見!
胃カメラ検査なんて怖くない!
講師: 内視鏡室看護師
 - 5月20日(水)・21日(木)
「AEDの使い方(仮)」
講師: 日本赤十字社救急法指導員
 - 6月17日(水)・18日(木)
「禁煙に関すること(仮)」
講師: RST 慢性呼吸器疾患看護認定看護師
- 時間 11:30～12:00
□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」
《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部 ☎087-831-7101
- ・予約不要
・参加無料
です!お気軽にご参加ください

みんなで免疫カアップ大作戦!!

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力について知り、病気の芽を早いうちに摘んでしまいましょう!

第1回「免疫力って?」

「免疫力」とは、この文字通り、疫=病気を免れる力で、「病気に抵抗する力(防御システム)」のことです。

うーん、でも免疫力って... 正体があるようでない、透明人間みたいな「見えない力」ですか?

その力の主役はちゃんと存在しています。それは、血液中を泳ぎ回っている「白血球」なんです。

〈白血球を構成する細胞と活躍〉

- 白血球にはいくつかの種類があり、それぞれ違った働きをしています。
- 顆粒球
ばい菌や血液中の老廃物、有毒物を食べる
 - リンパ球
抗体をつくってミサイルのように病原体などに発射攻撃したり、感染した細胞を破壊
 - マクロファージ
死滅した細胞や、血管内壁のコレステロールを掃除するかに食べる

簡単ですが、白血球にはからだを守るために活躍していることがわかりましたか? このように、自分のからだを守るために、病気と闘う力こそが、「免疫」なのです。ですので、この白血球の働きを高めることが、「免疫力を高める」ということになるのです。では次回は、「なぜ免疫力が下がるのか」を学びましょう。

参考文献: 石原結實 PHP 免疫力強化大作戦

「ピロリ菌」まめ知識

消化器内科・ヘリコバクター学会ピロリ菌感染症認定医
柴崎 光成

○ピロリ菌の発見

ピロリ菌が発見されたのは30数年前。「胃酸の中で細菌が生きられるはずがない」という常識を打ち破り、1983年ウォレン博士とマーシャル博士が、胃酸の中に生息する細菌の培養に世界で初めて成功しました。その変わり種の細菌はヘリコバクター・ピロリと命名され、日本では通称ピロリ菌と呼ばれています。

○ピロリ菌の感染

アジアではピロリ菌感染者が多く、日本でも3500万人くらいが感染していると推定されています。ピロリ菌は、大人には感染しにくく、5歳くらいまでに胃に入り込み居着いてしまうと考えられています。

○ピロリ菌と胃の病気

ピロリ菌に感染すると、胃の粘膜に炎症がおき、それが長年かかって広がっていきます。その状態は胃カメラ等で見て「慢性胃炎」と診断されます。慢性胃炎の人は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすく、また、胃がんも慢性胃炎の人に多く発症します。慢性胃炎になっても、症状があまりないことも多く、知らず知らずのうちに胃がんになってしまうこともあり得ます。ピロリ菌に感染している人が全員胃がんになるわけではありませので、やみくもに怖がる必要はありませんが、ピロリ菌が「胃の不健康」のもとであることは知っておいてよいでしょう。

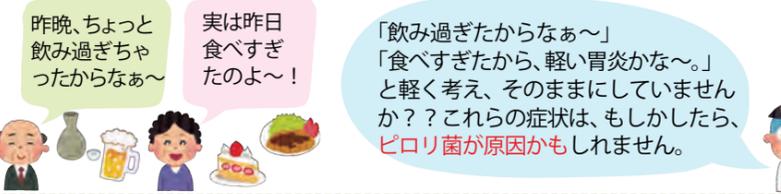
○ピロリ菌の除菌

ピロリ菌は、強力な制酸剤と2種類の抗菌薬を1週間内服する除菌療法を1～2度行うと、9割程度退治できます。ペニシリンアレルギーなどで除菌が難しい場合もあります。除菌が成功しても、慢性胃炎の名残りは当面続きますから、胃がんの危険がゼロになるわけではありません。除菌が成功してもしなくても、胃が真に健康な状態でないことを念頭に置いて、定期的な検査（胃カメラ等）を受けることが大切です。さらに最近、ピロリ菌感染に、塩分の取りすぎやタバコの刺激、糖尿病の状態が加わると、胃がんになる率が高くなること分かってきました。生活習慣の改善も、胃がんの予防の重要なポイントです！

①あなたは、こんな症状、思い当たりませんか？



上記の症状のとき、こんなセリフや考えで済ませていませんか？



②うーん、ピロリ菌って…最近よく聞くけど、いったい何者??



答え ピロリ菌は胃の粘膜にすみつく悪い菌。

名前：ヘリコバクター・ピロリ
身長：4ミクロン（4/1000mm）
特徴：ゆるやかに右巻きにねじれている
細長いしっぽ（べん毛）が4～8本あり
それをクルクル回しながら活発に動きまわる

1回の感染で一胃の中に住みつきます。ピロリ菌があると、ふつうは炎症などを引き起こさせないような軽いストレス、暴飲暴食でも胃がたれたり、出血などを起こしてしまいます。

ノベル賞 この菌の発見で、ウォレン博士、マーシャル博士は2005年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。「胃疾患の病原体である」という仮説を証明するために、マーシャル博士自らピロリ菌を飲み、急性胃炎を発症したことで、仮説の一部が証明されました。

③さらにピロリ菌の感染が進んだ場合って…?



ピロリ菌が胃の粘膜に感染すると炎症が起こります。感染が続くと、胃粘膜の感染部位は広がっていき、最終的には胃粘膜全体に広がり慢性胃炎となります。

④ピロリ菌の治療法、予防法はありますか??

治療法

ピロリ菌の除菌療法は、「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」と合計3剤を、1日2回、7日間服用する治療法です。**正しくお薬を服用すれば**除菌療法は約75%の確率で成功します。

予防法

ピロリ菌感染を予防する方法は、よくわかっていません。しかし、マーシャル博士の自飲実験で証明されたように、口から入れば感染することは間違いないようです。現代の日本では衛生環境が整っているため生水を飲んで感染することはありません。5歳以下の幼児の胃の中は酸性が弱く、ピロリ菌が生き延びやすいことから、現代では家庭内感染が考えられ、**親から子への食べものの口移しには注意**が必要でしょう。

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「対症療法(たいしょうりょうほう)」

対処療法?その時の症状に合わせた処置かしら??

病気によって起きる症状を和らげるための治療法で、『対症療法』と言います。

病気によって起きている、痛み、発熱、せきなどの症状を和らげたり、なくしたりする治療法です。病気そのものや、その原因を治す「原因療法」とは違います。例えばがん治療の場合、苦痛となる症状を和らげることで、日々の生活を快適にすることができ、充実した時間を過ごすことに役立ちます。「対症療法」と「原因療法」とが同時に行われることも多いです。「原因療法」は、病気やその原因を取り除き、根本から治すことを目指した治療法で、「根治療法」と同じ意味です。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

おすすめBOOK!

・これでわかるピロリ除菌療法と保険適用ガイドラインに基づく活用法/改訂第4版
この本は、インフォームド・コンセント（患者さんが医療従事者から十分な説明を受け、納得すること）のために必要な、ピロリ菌の基礎知識から、ピロリ菌の診断法、除菌法、薬の副作用、そして保険のことまで詳しく書かれています。医療従事者向けの本で専門的ではありませんが、やさしい文章で書かれていますので、ご興味のある方はぜひ読んでみてくださいね！



図書室からのお知らせ

リサイクルBOOKコーナーへの図書のご寄贈にご協力をお願いします！

○受け入れ可能な本

・片付けなどで不要になった本 ・ご家庭で眠っている本
・児童書 ・文庫本、文芸書、実用書など

○ご遠慮いただく本

・汚損、破損、書き込み有り、カビの生えている書籍、雑誌
・学習参考書や問題集 ・ビデオ、DVD

■寄贈図書に関する点で、ご不明な点やご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(087-831-7101 内線1182または、患者図書室「ひだまり」まで)

栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.29

★えびと春野菜の中華炒め★

春野菜のアスパラガスと新たまねぎを使った食物繊維たっぷりの一品をご紹介します。



〈1人分〉
・エネルギー 約180kcal
・食物繊維 約7.1g
=エネルギー 約80kcal
=食物繊維 約3g
※食物繊維摂取目標量(1日)
30～69歳 男性:20g以上
30～69歳 女性:18g以上
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

<材料(1人分)>

えび	5尾	新たまねぎ	1/4個	ごま油	少々
酒	小さじ1/2	にんじん	20g	鶏がらスープ	50mL
塩	少々	根深ねぎ	10g	(水50mに中華だしの素を小さじ1/2)	
アスパラガス	4本	しょうが	2g	塩・こしょう	少々
ブロッコリー	100g	植物油	小さじ1	水溶き片栗粉	適宜

<作り方>

- ① えびの殻をむき背ワタを取って、酒と塩を振っておく。
- ② アスパラガスとブロッコリーは食べやすい大きさに切って、さっと茹でておく。
- ③ 新たまねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。根深ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を敷き、根深ねぎとしょうがを入れて火にかけ、香りが出てきたらにんじんを加えて炒める。
- ⑤ アスパラガス、ブロッコリー、新たまねぎ、えびを加えさらに炒める。
- ⑥ 鶏がらスープを加えて煮立たせ、塩・こしょうで味を調え、香りづけにごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成。

《ポイント》

たけのこや菜の花、あさりなど季節の野菜や魚介類でアレンジできます

