



“冷え” を解消して健康になろう！

冷えは体の各所で起こり、そこに本来あるべき血流や温度が保たれなくなって機能が落ち、不調が生じます。冷を解消するカギをきちんと知っておきましょう！



『男性も冷え症になります』

原因は女性と同じく手足の先に行く血管の血行不良。腰痛やED（勃起不全）を引き起こすことも。足首から先が冷たいときや、中高年の男性で腰痛に悩まされている人は、冷を疑ってみましょう。



□冷えと関係の深い不調は…

・下痢、便秘、膀胱炎

・イライラや落ち込み



内臓の冷えによる機能低下で膀胱炎も…



ストレスや悩みなどが続くと体温調節をつかさどる自律神経がうまく働かなくなり冷えが悪化しやすい。



そのほか

・不眠 ・肩こり
・婦人科系のトラブルなど



□冷を解消するためのキーワード

『血流』

血液の循環を良くすることは冷を解消の基本。

- ・硬くなった体を動かそう
- ・全身浴で筋肉を温めよう

肩や首まで
つかろう！



『運動』

筋肉を動かすことで熱が生み出され、体が温まります。

- ・筋肉のコリをほぐそう
- ・ウォーキングをしよう

足腰の筋肉を使う
ことを意識しよう



『食生活』

体の熱のもととなるのは、食事で取ったエネルギーです。

- ・バランスの良い食事を！
- ・たんぱく質をしっかりとろう



参考文献：オレンジページからだの本 vol.24

冷え症 & 冷えとりに関する書籍のご紹介



よくわかる 最新医学 新版 冷え症・貧血・低血圧

冷え症等を、西洋医学・東洋医学のあらゆる角度から見つめ、対処法や治療法を紹介。料理のレシピや入浴法、ストレッチ、ツボ療法、漢方薬なども多く紹介。



これが本当の 「冷えとり」の手引書

正しい「冷えとり」をして心も体も温める！ 半身浴と靴下重ね履きをする他に春夏秋冬、衣食住など、本物の冷えとりで本物の健康を目指します。



医者知らず 「冷えとり」で完全健康人生

病は「冷え」から！ 万病に効く「冷えとり」の四原則《靴下の重ねばき・半身浴・腹七分目・正しい生き方》を実例とともにわかりやすく紹介しています。

このほか、
冷え関連の本
揃えています！



今月号のこもれびは、インフルエンザの特集でした。

とうとうこの時期が、インフルエンザの脅威がやってきます… というのもここ何年か私は毎年のようにインフルエンザに罹っています。他の病気では、ほとんど寝込むことも無く元気な私ですが、インフルエンザだけは弱いようです。3年前には、なんとA型にかかった1ヶ月後にB型にもかかってしまったという悲劇がありました。

もちろん、毎年、予防接種も受けて、家には加湿器を2台も置いて万全の備えをしているつもりですが、それだけではインフルエンザには立ち向かえないようです。

インフルエンザの予防法を調べてみると、①十分な睡眠 ②バランスのよい食事とビタミン補給 ③適度な運動 ④手洗い、うがいなどがあります。今年こそは、しっかり予防して、インフルエンザに負けないようにこの冬を乗り切りたいと思います！ 患者図書室 緒方理恵

能力アップ「グループ分けクイズ」の答え『Aグループ』。 Aグループの言葉の頭に「こう」をつけると別の言葉になります。こうサイ→交際 etc こう傾斜→後継者 こう円→公園 etc そして、こう合成→光合成、となります。

▶今月号の特集は、「インフルエンザ」、「冷を解消して健康になろう！」です！

こもれび

2015年 11月号 Vol.36



みんなでいきいき 脳力アップ大作戦！！

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修している能力アップクイズです！挑戦してみてください！

第2回 グループ分けクイズ

じっくり考えてください。制限時間10分です。2つのグループがあります。

A グループ

サイ



傾斜



円



虎



水平



ドル



B グループ

さて、【合成】はどちらのグループに入るでしょう？もちろん、理由もわからなければだめですよ！

ヒント：発音してください。
ヒント：どちらかのグループには同じ言葉がつけられます。

正解は、あとがきの下にあります。

引用文献：保健事業に携わる人の情報誌 へるすあっぷ21 6月号 いきいき能力アップ

〈今月号の特集〉

インフルエンザ

感染管理認定看護師 丸岡 一恵

冷を解消して健康になろう！

日赤のヘルシーレシピ

おから入りしいたけの肉詰め

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

- 11月18日(水)・19日(木)
「かからない うつさないための
ヒント インフルエンザ」

講師：感染管理認定看護師



- 12月16日(水)・17日(木)

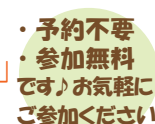
「脳卒中予防(仮)」

講師：本7看護室看護師



- 平成28年1月20日(水)・21日(木) ・予約不要
・参加無料
「口コモティブから考える転倒予防(仮)」

講師：日本赤十字社健康生活支援講習
指導員看護師



□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



日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

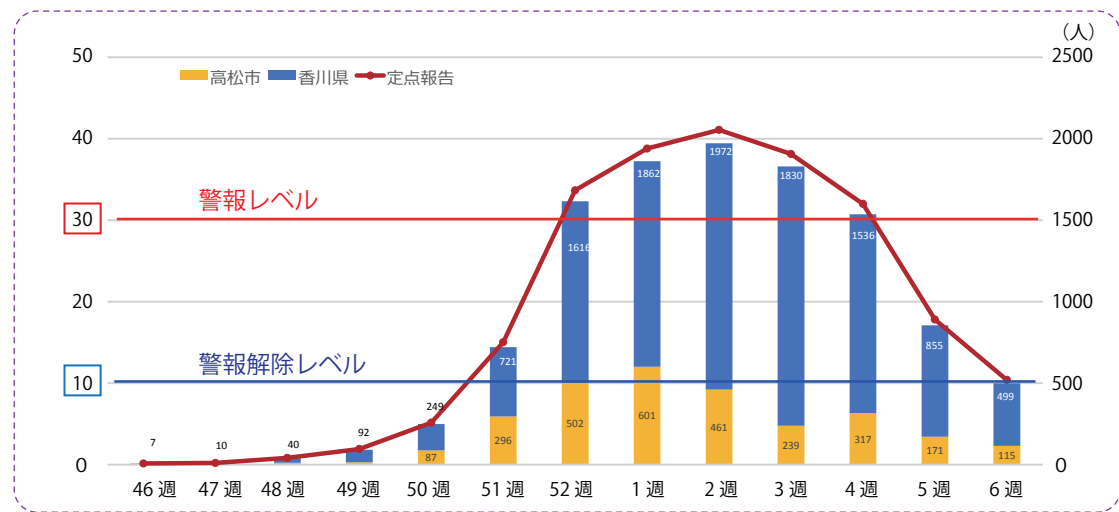
インフルエンザ

感染管理認定看護師 丸岡 一恵

インフルエンザは、日本では冬の初めごろから春先にかけて流行します。ほとんどの場合、自然に治癒しますが、肺炎や気管支炎、脳症、中耳炎などの合併症を引き起こすことがあり、重症化すると、生命に危険がおよぶことがあります。

県内では、年明けから2月にかけて患者数が多くなりますが、昨年は、例年よりも早く12月末ごろから流行が始まり、年明けの頃が流行のピークになりました。

昨シーズンの県内におけるインフルエンザ報告数（香川県感染症情報）



インフルエンザウイルスには、2009年に発生したA型（H1N1）のほかにA香港型（H3N2）、B型、C型などいろいろな型があります。型が違うと、1シーズンにA型とB型に2回かかることもあります。



耳より情報

厚生労働省のホームページから、インフルエンザ関連の資料や、ご当地ポスターを無料でダウンロードできます。

厚生労働省 各地キャラクターとのコラボ・ポスター

検索

《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「うっ血（うっけつ）」

血流が悪くなったところが紫色になりますよね？



そのようになりますね。からだのある部分に、静脈の血が異常に多くたまった状態のことです。



からだのある部分に、静脈の血が異常に多くたまった状態のことです。静脈は血液を心臓に戻す道です。静脈が圧迫されたり詰まったりして、血液の流れが妨げられたり、心臓のポンプとしての働きが弱まったりすることが原因で起こります。指に輪ゴムを強く巻くと、血の流れが悪くなって紫色になる様子を思い浮かべてください。あれもうっ血している状態です。顔のほてりや足のむくみといった程度の現象だと軽く考えている人がいますが、心不全など重大な病気につながる危険性もあります。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

インフルエンザは、飛沫によって拡大

インフルエンザの伝播は、飛沫によるものと、鼻水など間接的接触によるものの2つが、主な経路といわれています。

くしゃみをする、インフルエンザウイルスを含む飛沫が1～2m飛び散り、周囲の人や設備・物品の表面に落下します。ウイルスで汚れたテーブルに触れた手で、食事をしたり、鼻に触れたりすると、手を介してウイルスが体内に侵入して感染が起こります。



家族が、インフルエンザに罹ってしまったら

インフルエンザの感染力は、発症後2～5日間つづきます。二次感染を防ぐために、ご家族も手洗い・うがいを励行しましょう。

かかった人は、周囲に広げないためにマスクをつけ、鼻や口、鼻をかんだティッシュなどに触れたときは、手を洗いましょう。手指消毒用アルコールを使って手指消毒をすると、ウイルスを殺菌することができます。



インフルエンザワクチン

ワクチン接種を行うと、インフルエンザに罹患しにくくなる、あるいは、罹患しても重症化を抑えることができ、合併症を併発したり、死亡する危険を抑えられます。

日本では、特に重症化しやすい高齢者に対して、季節性のインフルエンザワクチンを定期接種することが勧められています。当院では、毎年インフルエンザ流行期の前に、職員へワクチン接種を行っています。



今シーズンのインフルエンザHAワクチンは4価ワクチンに替わります。



昨年まではA型2種類、B型1種類の3価ワクチンでしたが、近年B型ウイルスの2種類が混合して流行していることから、B型2種類を含む、A型2種類・B型2種類の4価ワクチンに変更されます。

これにより、ワクチンの守備範囲が広がり、B型ウイルスに対する予防効果の向上が期待されています。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.36

～ おから入りしいたけの肉詰め ～



おからを入れてふわふわ食感の、エネルギー控えめなハンバーグをご紹介します。おからは、良質なたんぱく質や、食物繊維を豊富に含んでいます。是非お試しください♪

〈1人分〉・エネルギー	約 170kcal
・食物繊維	5.7g
・塩分	約 1g

＝エネルギー	約 80kcal
＝食物繊維	約 3g
＝塩 1パック	1g

< 材料 2人分 : 6個 >

鶏ひき肉	100g
生おから	40g
玉ねぎ	100g
卵	60g (中 1 個)
塩	0.3g

しいたけ	100g (大 6 枚)
片栗粉	適量
油	12g (大さじ 1)
* たれ	
こいくち醤油	9g (大さじ 1.1/2)
みりん	9g (大さじ 1.1/2)

料理酒	5g (小さじ 1)
砂糖	3g (小さじ 1)
だしの素	少々
* 付け合わせ野菜 (お好みで)	
プチトマト	15g
ブロッコリー	30g



< 作り方 >

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで色づくまで炒めておく。
- ② ボールに鶏ひき肉、生おから、卵、塩、①で炒めた玉ねぎを入れ、粘りがでるまでよく混ぜタネを作る。
- ③ いしづきを取ったしいたけに、片栗粉をまぶし、②のタネを形よく詰める。
- ④ フライパンに油をひき、肉の面から中火で色づくまで焼く。ひっくり返し、フタをし5～10分蒸し焼きにする。
- ⑤ たれを混ぜ合わせておき、フライパンで煮詰め、ハンバーグによく絡める。
- ⑥ お皿に付け合わせ野菜と一緒に盛り付ける。

★ワンポイント★

- ・脂質の多いお肉の量を減らし、おからを使うことでエネルギー控えめになり、植物性たんぱく質と食物繊維をたっぷりとることができます。
- ・秋に美味しいきのこの香りを生かすことで、薄味でも美味しく頂けるよう工夫しています。