

# さくら通信

春号  
2019  
vol.30



**私の好きなものは、**小学校3年生から現在まで続けている「野球」です！醍醐病院にも野球部があるのをご存じでしょうか？昨年は第54回病院対抗野球大会優勝という最高の結果を出すことができました！大会期間中は猛暑の中、多数の応援に駆けつけて頂きメンバー全員が力となりました。ありがとうございました。野球の魅力、挙げていけば限りありませんが、私が考えるものは2つあります。

まず1つは「発逆転」があることです！サッカーなど様々なスポーツが世の中には存在していますが、サッカーには一度のゴールでは「逆転」することは不可能です。その点野球は1球で最大4点取る事ができ、また他のスポーツとは違い時間制限がない（草野球や少年野球には存在します）ため1球で試合が決まってしまうかもしれないという緊張感があり、観戦している人も一緒に楽しむことができます。

2つ目は団体競技であるにも関わらず、個対個で勝負しなければいけない場面が一試合に何度かあると云うことです。どういふことかという点、野球は本能的にはピッチャーが投げてバッターが打つ、そして野手が守るという流れがあります。しかし、試合が決まるような場面（ターニングポイント）では投手対打者の勝負になり、特に個人の力が重要になってきます。

さて締めとなりましたが、話は変わりましたが私は当日課となっておりますが、うごんの日にはテンションが上がり昼食が待ち遠しく仕事をしています。急いごうどんの話となっておりますが、最後のめいごうどんとさせていただきます、ありがとうございました。

2病棟 永田 翔

## リレーコラム — 野球 —



### INDEX

- 1p …… 表紙・リレーコラム (醍醐病院)
- 2, 3p …… 新年度院長挨拶 (醍醐病院)
- 4p …… ウォーキング・ザ・ナウ
- 5p …… かんたんセルフケア
- 6p …… 健康のツボ
- 7p …… 知っておきたい精神科の豆知識
- 8p …… DAIGO Cooking (醍醐病院)



スマホでも  
ご覧ください。

## DAIGO・Cooking

### 春のクッキング ラーメンアレンジ編

いつものラーメンをちょっと工夫♪

# 春のしらす 汁なしラーメン！ 卵白スープ添え



#### 【材料】

- 袋入りラーメン (お好きな味の物で) … 1袋
- ちりめんじゃこ (お好きな量で) … 15g 程
- 卵 … 1個
- カイワレ … 1パック
- しょうゆ … 小さじ1
- みりん … 小さじ1

#### 作り方

- ① カイワレの根を取り、洗って半分に切る。
- ② 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ③ 小さい入れ物に粉スープを小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1とお湯か水大さじ2で合わせておく。温冷は好みで調整してください。
- ④ 麺を湯がく分とスープ分(150cc)を含めて、たっぷりのお湯を沸かす。
- ⑤ 麺を湯がいている間にスープを作ります。鍋に④のスープ分のお湯150ccを入れ、粉スープ小さじ1/2杯とカイワレ1/3を入れて一煮立ち、溶いた卵白を入れてスープの完成。(水溶き片栗粉を入れてもいいよ～) 卵白が残るのでスープにしました。
- ⑥ 湯がいた麺をザルで湯切りして器に入れ、上にスープの残りのカイワレを盛り付け、その上にじゃこを盛り付けてから③の汁を全体に回しかける。
- ⑦ 真ん中に卵黄を盛り付けて出来上がり。⑤のスープは汁物として飲んでね。  
※ 麺にかけるんじゃないよ～！

アレンジでカイワレの代わりにネギ、青じそ、レタス、スプラウト等も  
また大根おろしやオクラ、納豆、とろろ芋を入れても美味しいよ～

栄養課 亀田課長代行



### ★ラーメン雑学★

ラーメンの栄養成分表示を見ると、ビタミンB1とビタミンB2、カルシウムが強化されているのをご存じですか。これは日頃、不足しがちな栄養素を強化しているからです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するために必要なビタミンです。麺の糖質をスムーズに代謝してくれます。

◎編集長代理：高畑 光 ○編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三





## 新年度のご挨拶



醍醐病院 院長 的場 祥人



もっと日常的には、毎朝目覚めたとき、その日一日が特に大過なく穏やかに過ごせることを願うのも、至って当たり前の生活感覚でしょう。

ですから、元号が変わり、時代が変わる節目を迎える時期に、何か素敵なことが起こる時代となる期待を抱くのも、これまた非常に自然な国民感情だろうと思うのです。

平成の時代には、大災害、原発事故など、とてつもない悲惨な歴史的イベントに次々見舞われました。経済的にも、かつての得意分野の製造関係など、相当広範囲に他のアジア地域に追いつき追い越され、AIはじめIT関係の開発ではかなり後塵を拝した感もあり、将来の経済の先行きに不安も感じられます。

その反動なのか、テレビなどでは日本の価値を無理矢理にでも再発見させようとするような、手前味噌風の番組もよく見かけ、書店でもそのような書籍が売られているようです。

しかし実際に海外からの旅行者数は着実に増加し続け、日本ブームと言っても過言でもないような現状があることを考えると、外国から見れば、日本人自身でも十分に自覚していないような、魅力、潜在的な可能性がまだまだ沢山あるのだらうと思います。

今年がいよいよ平成最後の年となり、本号発行時にはすでに新元号が発表されていることと思います。新しい時代に入ったからといって、何か大きなシステム変更があるわけでもありませんから、我々の暮らしの何かが変わるものでもないだろうという、淡泊な受け止め方もあり得るでしょう。

しかし例えば、毎年心新たにお正月を迎え、新年の決意を新たにし、良い年となることを祈るのは素朴で自然な感情だと思います。



私が子供の頃は、外国人からすると、日本人というのは魚を生で食べるなどという野蛮な気味悪い連中というイメージだったと聞いていました。それが高度成長と共に日本食のヘルシーフードとしての側面が、アメリカなどで評価されるようになり、徐々に市民権を得ていったように思います。

今では、美食ガイドブックなどの評価でも、本家本元のフランス等の欧米諸国を抑えて、日本の食文化が世界最高レベルの評価を得ていることを考えると、隔世の感があります。

モノ作り日本の象徴となってきた工業製品を代表とする文明商品については、少し落ち目な状況になってきたかもしれませんが、食などの文化商品やサービスの成熟は、着実に進歩しつつあるのではと期待してよいのかもしれませんが。

精神医療においては、過去にはその内実が、精神科病院という箱モノへの患者さんの収容が大きなポジションを占める時期が長らく続いてきま

した。しかし今後は、その箱の中での医療やサービスのレベル自体の向上や、またそこから患者さんが社会に戻られ、如何にそれぞれの生活を豊かに維持できるサポートが可能かという医療文化の質が大きく問われる時代となってきました。

新しい時代を迎え、大きな災害にも見舞われず、紛争や戦争に巻き込まれることもない、平和で明るい時代になることを願うと共に、我々醍醐病院職員一同も精神医療の文化の成熟に向けて、たゆまぬ工夫や努力を心がけてまいりたいと思います。



# かんたん セルフケア

## 自宅で薬膳茶を 手軽に作る



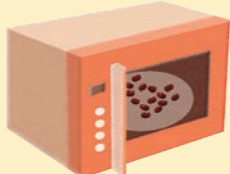
いま話題の飲み物「薬膳茶」。薬膳と聞いて、「薬？ おいしくないんじゃない」「むずかしそう…」と尻ごみをする方も多いのではないのでしょうか。そういう方におすすしたいのが、気軽にスーパーなどで購入できる身近な食材を使って作る、簡単でおいしく、体が喜ぶ薬膳茶の作り方です。元気で健康的な生活を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 手

作りの薬膳茶を飲んで、体の喜びを体感し、快適な健康生活を送ってみてはいかがでしょうか。

### あ

とは薬膳茶として飲むために、500mlの水に対して、豆の量は大きじ3杯程度を入れて作るだけ。煮だすと、色も味も濃くなります。煮だす時間の目安は、沸騰してから、あずきは約5分、黒豆は約10分。もっと自分好みの味にしたいという方は、焙煎時間を調整したり、煮ださずにお湯だしにしたりしてみてください。



### 作

り方は、3ステップで完了。

- ① 材料を洗う（汚れをとる程度に軽く洗い、キッチンペーパーで水気をとる）
- ② 電子レンジで水分をとばす（目安…500ワットであずき2〜3分、黒豆4〜5分）
- ③ 焙煎。弱火でかき混ぜるようにフライパンで炒める（目安…あずき5〜10分、黒豆10〜20分）。あずきは色が濃くなってきたら、黒豆は外皮がはじけてなかの色がキツネ色になったら完了。

### 身

近な食材「あずき」「黒豆」。保存しやすく、畑のお肉とも呼ばれるほど植物性タンパク質が豊富な食材で美容効果もあります。あずきの効能は、むくみ解消、整腸作用、毒素排出、吹き出物や膿など、黒豆は、疲労回復、生活習慣病予防（血の巡りや水分代謝の向上）などに効能があるといわれています。

## Walking the now

ある日の朝、日頃の運動不足でメタボリックになっていて自分のお腹を少し引込めようと思えば立ち、6畳とキッチン3畳の古びたアパートの2階から、ところどころ錆が浮いた鉄階段を下りると、空がどこか白く霞んでいます。ふと、「花曇り」という言葉が浮かび、誰から聞いたんだろうと思いつきながら、近くの川沿いの遊歩道に向かいます。

空がうつすらと白く曇っているものの冬とは違って明るく感じられる空につつまれて歩くと、「今日はおばあちゃんの月命日だ」ということに気づきました。

小一時間も歩くと、ゆっくりと雲が晴れてきました。春の陽を浴びて、すべてのが柔らかく明るく美しくみえることを「うららか（麗らか）」というそうです。そろそろ南から北に向かって桜の便りが聞かれる季節。桜は、麗らかに咲くという意味から「咲麗」が語源ともいわれています。

散歩とはいえちよっと汗ばんできました。道端に自販機をみつけ、ミネラルウォーターを買

## Walking the now

### ウォーキング・ザ・ナウ



## 「おばあちゃん」と散歩



い、傍らのベンチでしばしの休憩をとると、ベンチを固定しているコンクリートのひびの隙間からタンポポがひっそりと顔をのぞかせています。そういうえば、おばあちゃんが、「この時は、冬から春の変化についていけず、体調を崩してしまうことが多いから気をつけるんだよ」と言っていたことを思い出します。

ポケットに忍ばせているスマホを取り出し調べると、気候がよくなると体の活動が活発化し、新陳代謝が冬に比べて盛んになり、ビタミンが不足気味になるために体調を崩すことが多く、季節の変わり目には栄養のバランスを取るように心がけることが大事だと書いてありました。

遊歩道の終点に着くと、春の微風が綿毛のように頬を撫でていきました。メタボのことをすっかり忘れて、思いでのなかの「おばあちゃん」と一緒に散歩したことで、少し優しくなれた自分を感じることができました。

## Walking the now



## 「専門看護師」「認定看護師」の違いは？

「専門看護師」「認定看護師」はどちらも（社）日本看護協会が認定する看護師のキャリアアップ資格です。

専門看護師は、特定の専門看護分野の知識・技術を深めた看護師。認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師のことをいいます。

専門看護師には、がん看護、精神看護、地域看護、老人看護、小児看護、母性看護、感染症看護、家族支援、在宅看護、慢性疾患看護、急性・重症患者看護、遺伝看護、災害看護の13種類の「専門看護分野」があり、実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究の役割があるとされています。

認定看護師の「認定看護分野」には、救急看護、緩和ケア、小児救急看護、新生児集中ケア、がん放射線療法看護、がん化学療法看護、慢性呼吸器疾患看護、摂食・嚥下障害看護、感染管理、透析看護、手術看護、糖尿病看護、集中ケア、がん性疼痛看護、不妊症看護、慢性心不全看護、訪問看護、皮膚・排泄ケア、脳卒中リハビリテーション看護、乳がん看護、認知症看護の21種類があり、実践・

指導・相談という役割を担っています。

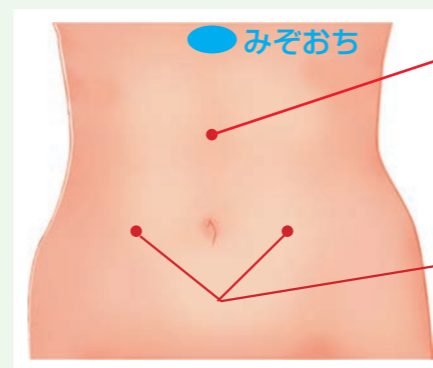
違いがわかりにくいと思いますが、とくに大きく違うのは資格取得のために求められる教育にあります。

専門看護師は、看護系大学院修士課程修了者で日本看護系大学協議会が定める専門看護師教育課程基準の所定の単位（総計26単位または38単位）を取得しなければならないため、大学院に2年通う必要があり、ハードルが高いといえます。それに対して認定看護師は、認定看護師教育機関（課程）修了（6か月・615時間以上）ということから、6か月間の研修を経ると認定審査を受けられるということになります。

必要とされる実務経験は、専門看護師が実務研修として通算5年以上あること（うち3年以上は認定看護分野の実務研修）。認定看護師は、実務研修が通算5年以上あること（うち3年以上は認定看護分野の実務研修）と違いはありません。2019年1月現在の登録者数は、認定看護師が19,631名、専門看護師は2,242名と、認定看護師に対して、専門看護師の登録者数は約1割にとどまっています。

## 健康のツボ

### ●ゲップを改善するツボ●



#### 中脘 (ちゅうかん)

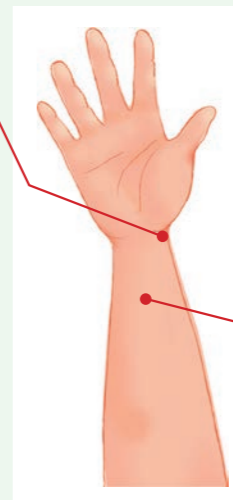
みぞおちと臍のちょうど中間部にあるツボ。食べた物がもたれて消化が進まない場合に有効。

#### 天枢 (てんすう)

臍の外側指3本分の位置にあるツボ。胃の不快感や胃酸の逆流の改善に有効。

#### 太淵 (たいえん)

親指付け根にある骨の出っ張りの下にあるツボ。気の通りを良くするツボで、喘息や鼻づまりのほか、消化器系の通りの改善にも有効。



#### 内関 (ないかん)

手首の中央から指の幅3本分下で、拳を強く握ると浮かび上がる2本の腱の間にあるツボ。ムカムカする不快感の緩和に有効。

#### ※注意

糖尿病の方や薬の作用で皮膚の感覚が鈍くなっている方は、ツボに強い刺激を与えないようにご注意ください。



## ゲップの異常

食後に多少のゲップが出るのは正常な生理現象ですが、四六時中ゲップが出つづいたり、ゲップを出したいのになかなか出なくてお腹が張ってきたりするような場合は困りますね。

ゲップの異常は、空気の飲み込み（呑気）、早食いや大食、脂っこい食べ物の食べ過ぎなどによる消化不良が主な原因とされています。症状の改善には、まずは食事の内容や、食べ方を見直す必要があります。

東洋医学では、ゲップの異常は「脾胃」または「肝」の働きの乱れで起きると考えられています。東洋医学でいう「肝」とは、肝臓そのものではなく、疏泄機能と呼ばれる働きを意味します。疏泄とは、「通りを良くし、隅々まで行き渡らせる」という意味で、肝は消化活動を滞りなく行うための調整役として消化にかかわっています。肝の疏泄機能は、消化だけでなく全身の気血の流れや精神活動の調整も行っているため、精神的に強いストレスを受けた場合には肝が酷使され、消化の際に必要な疏泄機能が衰えてしまうことがあります。食事の内容や食べ方にも気を配っているにもかかわらずゲップの異常がつづく場合は、肝の疲労も疑ってみてください。

ゲップの改善に役立つツボを、ぜひ活用してみてください。

鍼灸師 荒井千青