



# はなてんびん

Vol.6 2008年12月

発行責任者 地域連携室



## 「がんばりすぎないで・・・」

副看護部長 平木 聡美

人は皆、多かれ少なかれストレスをもちながら生活をしています。仕事を持っている人だけがストレスをもっているわけではありません。子供も、動物も、みんな、集団の中で生きていく以上、常に何らかのストレスがあるのです。大切なことは、がんばりすぎないことです。でも、今年一年を振り返って、がんばった人は、ぜひ、自分を褒めてあげてください。やさしい、あたたかい気持ちになって、また、よいエネルギーが湧いてくると思います。

先日、私は神戸へ行きました。(ルミナリエにはちょっと早かったのですが・・・)うつ病についての研修会です。最近、特に心を病んでいる人が多く、日本でのうつ病有病率は、実に15人に1人だそうです。仕事や職業・生活に関する不安、悩み、ストレスを感じている人の割合は6割近くあり、中でも職場の

人間関係の問題が最も多いのです。報道などでもわかるように、自殺の増加や、職場の長期休暇の背景には、うつ病があり、社会的にも大きな問題になっているのが現状です。

そこで、私達は、人それぞれにストレスとどう付き合うか、リラクゼーションの方法を持っていることが大切です。ワーク・ライフ・バランス、いわゆる働く人にとっては、仕事と生活をバランスよく調和させることです。最近、様々な“癒し”が流行っているのは、がんばりすぎて疲れている人が多くなってきているからでしょう。もしも、心や身体のエネルギーが減ってしまったら、がんばりすぎないで、少しゆっくり、ホッと出来る場所を見つけましょう。



<医療安全標語 入選作>

**聞きやすい 職場の風土で 事故防止**

# カンゾウと甘草

整形外科 采野 進



カンゾウという花をご存知だろうか。ノカンゾウあるいはゼンテイカともいう。ユリ科の植物で、初夏の頃直径10cm位のあざやかなオレンジ色のユリに似た花が咲く。北海道の原生花園に咲くのはエゾカンゾウという亜種で、本土のものよりやや小ぶりである。

カンゾウの花は食用になる。中華料理でいう金針菜というのがそれである。咲く直前のつぼみ（長さ5～6cm位の筒型）を取り、長軸方向に細く切ると金色の針のような感じになる。サラダに入れるととてもあざやかだし、スープの浮き身、いためものなどに使ってもいろいろを添えてくれる。花というのは植物にとっては生殖器であるから、花びら、雄しべ、雌しべなどを食べると何となくエッチな気分になるのは私に変態性向があるからなのか？

ところで漢方薬の多くは一成分として甘草を含んでいる。漢方薬の副作用は比較的少ないといわれているが、甘草を含む漢方薬を連用すると偽アルドステロン症を生じることがある。アルドステロンとは副腎から分泌されるホルモンの一種であるが、偽アルドステロン症は副

腎腫瘍などでアルドステロンが過剰分泌されたときと同様の症状を呈する。すなわち、低カリウム血症、浮腫、血圧上昇などである。漢方薬使用時には、この点に特に注意しなければならない。私は長い間、先に述べたカンゾウが漢方薬の甘草の原料であると思っていた。しかし山梨県にある江戸幕府御用達であったという薬草園を訪れた時、漢方薬の甘草の原料は全く別種の植物であることを知った。カンゾウの花を食べながら偽アルドステロン症を心配していたのは、全くの杞憂であった。

カンゾウは6月某日の誕生の花である。そしてその花ことばは「悲しみを忘れる」である。つらく悲しい時も、6月某日生まれの彼女に会えばその悲しみは癒されるということだろう。



カンゾウの花

## 部署紹介 3 病棟

私たち三病棟は、おもに入院透析が必要な患者さまのお世話をさせていただいています。年間を通し、様々な課題に取り組み患者さまと共に歩む病棟作りを行っています。

9月、透析治療って？食事制限って？  
そんな疑問にお答えできればと、患者さまやそのご家族さまと一緒に座談会をしました。



11月、寝たきりの患者さまの身体に床ずれをつくらないためにはどうすればいいのかと、スタッフで勉強会をしました。

そして、もうすぐクリスマスやお正月☆  
行動や食べ物に制限が多い患者さまに、少しでも季節感を感じていただきたいと知恵を絞っている今日この頃です♪♪

## 旬の食材を使ったレシピ紹介

## 栄養管理科

寒くなってまいりましたが、皆さん寒さに負けていませんか？風邪をひかないためにも冬の食材を食べて体の免疫力をアップしましょう！冬が旬の食材は、大根、ごぼう、れんこん、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、春菊、ぶり、さわらなどがあります。

だいこん  
ごぼう

まとめて  
豚汁に♪

白菜 春菊  
ほうれん草  
小松菜  
ブロッコリー

それぞれ  
和え物やサラダ  
味噌汁に♪



さわら（西京焼き）  
ぶり（ぶり大根）



～食材の効果～

生の白菜、大根 → ビタミンCなど → 風邪予防  
ごぼう → 食物繊維 → 便秘予防・動脈硬化予防・がん予防  
ぶり → ビタミンB・D群、鉄など → 貧血・骨粗鬆症の予防、疲労回復、  
肝機能の強化、血行促進、美肌効果、  
さわら → ビタミンB群、ナイアシンなど → 疲労回復効果

旬の食材を食卓に取り入れて、元気に冬を乗り越えましょう！

## 医療安全推進週間



11月23日～29日は医療安全推進週間です。本院では「患者さまと育む医療安全」を目指し、今年度は外来に“インフルエンザ対策”と“今年度の院内における研修の取り組み”を

パネルで紹介しました。

「いい医療に向かってGO」、患者さまに安心して安全な医療を提供する為、今後も努力してまいります。

## 人権研修

11月7日（金）に「人との繋がりを大切に」というテーマで行われました。三つの「ける」が大切です。“気に掛ける” “耳を傾ける” “声をかける”



## お知らせ

### 公開医学講座

#### 「高血圧」

日時 12月15日（月） 14時～

場所 2階 会議室

講師 山田 豊 医師

対象 興味のある方は

どなたでも♪



## 消防訓練

11月21日（金）消防訓練を行いました。

消火班、避難誘導班、救護班等に分かれ、スムーズに訓練を終えました。

これから暖房器具を多用する季節、職場でも自宅でも防火の心がけを！！

2008年の防火標語は「火のしまつ きみがしなくて誰がする」です。



診療科目：内科・外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・

耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

人工透析センター

診療時間：午前診察 9：00～11：30

午後診察 13：30～16：00

診察日：月～金 午前診察・午後診察

土 午前診察

※ 日曜日・祝日は休診

 医療法人 医誠会  
神崎中央病院

〒529-1445

東近江市五個荘清水鼻町 95 番地

TEL 0748-48-5555

FAX 0748-48-5556

E-mail [info@kanzakihp.com](mailto:info@kanzakihp.com)

URL <http://kanzakihp.com>

<地域連携室>

TEL 0748-48-5558

FAX 0748-48-5722