

# かきつばた

2014年2月

第16号

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成26年2月7日発行

## 盆栽がつなぐ人と人



新しい年を迎え、あいち診療所も25年目をスタートさせました。お正月飾りとして、毎年、診療所の玄関に色を添え、豊かな雰囲気にしてきている。松の盆栽。皆様お気付きになりましたでしょうか。当院を利用されているSさんがお世話をし、お正月の時期に飾って下さっています。



プレハブの玄関を飾り始めて今年で24回目になるこの松ですが、元の持ち主は盆栽を見ながら少しでも家で暮らしたいという家に帰られた当時75歳の肺がん

の患者さんでした。2000を超える盆栽の中でもお気に入りのものであったそうです。たった13日間のお付き合いでしたが、診療所で育ててほしいと分けてくださいました。

とても私たちの手におえる代物ではなく、当時奥様を家で介護されていたSさんに、お世話をお願いすることとなりました。Sさんに当時の様子をうかがうと「訪問診察の帰りにツクシとて帰ったりしていたよ。あの頃は先生も暇だったからね」と懐かしそうに話してくださいました。

Sさんにお世話をしして頂くようになってから20年以上が経ち、松は樹齢100年を超え



るほど堂々と立派に育ちました。高齢になられ、段々と日頃の世話が大変になってきたということで、この正月を境に、松はいま、Sさんの御自宅を離れて別の方に手入れをお願いしています。Sさん、長い間ありがとうございました。松を通して繋がった診療所と患者さん達。いつまでも診療所の早春のシンボルとして皆様の目を楽しませることができよう、これからも大事に守ってまいります。

ちなみに、玄関奥の坪庭に植えてあるナンテンとボケの木もSさんのお庭から移し替えていただいたものだそうです。ボケの色鮮やかな花がつくまであと少し。暖かくなってくる春が、今から待ち遠しいですね。



ボケのつぼみがふくらんできました。春もすぐそこですね。

荒木

## 健康あれこれ

【癒しの時間】

渡邊 花織

「健康」をテーマに、今、自分が取り組んでいる事を紹介したいと思います。私は、以前、農業・オーガニック・トマト栽培をしていました。生命力のある野菜を作るには、健康な土作りがとても大切、ということ、生ごみ堆肥づくりと有機野菜栽培を学校で学んだので、現在も、家のベランダの、手づくり箱で、生ごみ堆肥を作っています。今日食べたものを切り刻む作業の後、落ち葉や米ぬかが入った床材と混ぜる作業、これも、落ち葉のとてもいい匂いで、私には、【癒し】そのものです。また、『4ヶ月間、悪臭の出るごみはなく、エコ生活のものづくりで、1年後には、種まきできる培養土ができる』と、いい事ばかり。空気を好む微生物発酵のおかげか、顔の肌もつやつやになってきました。(友人3人も同じ現象)。皆様も、簡単に出来る「生活の癒し」を見つけてみませんか？



# ノロウイルス食中毒 インフルエンザ

名古屋市は1月20日にノロウイルス食中毒警報を発令しました。(その後注意報に切り替わっています)また、インフルエンザの感染者数も増加しており、愛知県は1月22日にインフルエンザ警報を発令しました。

## ノロウイルス



下痢、嘔吐など  
胃腸風邪のような症状を起こします。ノロウイルスが付着した人の手を介して食品が汚染されるなど、人から人の経路で感染するケースが多いので注意が必要です。  
予防方法として

- ① 手洗い
- ② 食品は中心部まで十分加熱(中心温度 85℃以上)で 90秒以上。
- ③ 調理器具などの洗浄・消毒  
アルコールや逆性石鹼は効果がありません。十分な洗浄後、熱湯(85℃以上)で90秒以上)又は次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が推奨されています。
- ④ 患者の吐物の適切な処理  
等が言われています、とはいえ非現実的です。

## 警報発令!!

- ① 例の食パン工場のトイレは自動ドアで手洗いもしていました。
- ② カキフライを言われたとおりに加熱したら、カチカチのカキフライになってしまっています。
- ③ うっかり使うと次亜塩素酸は家具などの変色を起こします。

あまり騒ぎ立てると生レバーが食べられなくなったように、カキフライもレストランのメニューから消えてしまうかもしれません。

吐物の処理だけはうまくやりましょうね  
(別紙参照)

## インフルエンザ

インフルエンザかなと思ったら、慌てずにひと呼吸しましょう。原因はウイルスであり自然に治る病気です。症状が重い場合もあれば感染しても全く症状が出ないことさえあります。

- 症状が軽いとき  
自宅で安静にしていましよう。ただの風邪かもしれない、医療機関でインフルエンザを移される危険があります。
- 症状が重いとき  
初めから強い症状が出ることがほとんどです。

す。早めに受診して抗インフルエンザ薬を使うのもよいでしょう。

## 超高度診断システム導入!

富士フィルムが最近TVで広告しているインフルエンザの診断キット。診療所では一昨年から使っています。発症6時間後には90%以上診断可能です。

## インフルエンザの予防

インフルエンザは予防が大切です。ほとんどの場合飛沫感染だと考えられています。ウイルスが空気中を漂うのではなく、唾液に含まれるウイルスが唾液と一緒に口の中に入ります。手やドアノブについた唾液の中のウイルスが、手から口に入ることもあります。こまめに手洗い・うがいをし、マスクを着用しましょう。(ガーゼのマスクはだめですよ)

ノロにしてもインフルエンザにしても本当に大切なことは、流行期には十分な体調管理をして、感染しても乗り切れる体力を維持することです。

## 発熱・下痢の時は...

電話での予約をお願いします。

待ち時間を短縮します。

電話番号 895-6637

電話予約なしに受診された場合、院外

(自宅、車など)での待機をお願いします。  
場合があります。

## 祭りの準備着々と

菅原健康まつりの実行委員会が1月15日に開かれました。町内会の方や診療所の患者さんなど、様々な立場の方が実行委員として祭りを引っ張ってくれています。

今回の会議では、お祭りの日程が話し合われました。決定次第かきつぱた紙面でもお知らせ致します。また、次回会議に向けての宿題も出されました。

宿題① 健康祭りのテーマ

宿題② 子供を惹きつけるアイデア

アイデアがうかんだ方、意見や要望がある方は、お気軽に職員にお声掛け下さい。

楽しくワイワイ話合います



# イベント紹介

## 憩いの学校

憩いの学校には2人のサンタさんが登場！  
 1人目のサンタさんは紙芝居を読んでくれ、  
 2人目のサンタさんはお菓子を配ってくれました。  
 いつもと違う雰囲気にも、みんな目をまんまるくして  
 楽しんでくれました。  
 おやつはご利用者様のご家族から頂いた手作りの  
 クリスマスケーキ。みんなでおいしくいただきました。



クリスマス会



## 憩いの庄

クリスマスには、ボランティアさんがコーラスコンサートを開いてくださり、美しい歌声に皆さんうっとりとして聴き入りました。ビンゴ大会では、サンタさんからプレゼントも貰いました。  
 1月は熊野神社での初詣に始まり、鏡開きのぜんざい作り、福笑いといイベント盛りだくさん。福笑いのお顔のように今年もたくさん笑って、皆でペタンペタンついたお餅のように長く元気で居ましょうね。



初詣

福笑い



ぜんざい作り

クリスマス



ビンゴ大会



## 第三回 「スプーンの使い方」 認知症コラム

野村 秀樹

スプーンを渡されて「使い方を実演してみせて」といわれたら、どのような動作をしますか？

その方は70歳近い工務店の親方でした。数か月前から漢字が書けなくなったとの訴えで奥様と一緒に受診しました。一方で、自分で車を運転して仕事をして帰ってくるとのことでした。

診察すると漢字の読み書きがかなり障害されています。それよりも、スプーンを見ても名前が出てきません。「スプーンですね」といって使い方を尋ねると、しばらくジーと眺めていて片目にあてます。表情は真剣でふざけているわけではありません。奥様の話では腋窩体温計を渡すと、真剣に耳の穴に突っ込んだり、頭に載せたりするそうです。

言葉や物品の意味記憶が障害される特殊な認知症と考えられました。いわゆる記憶力は比較的長く保たれるので、しばらく自分で生活ができました。



# 厨房より

## おこと汁 野菜たっぷりの健康長寿食



「事」とは祭りのことで、事の神は「田の神・農神」を指します。この日は農事を始める日で、代表的な農作物で作る「おこと汁」を食べ、豊作を祈願します。おこと汁の具はさといも、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃく、くわいなど、土から取れるものなら何でもOKで、味噌味で仕上げます。

野菜たっぷりの味噌汁で、豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維と一緒に、味噌で良質なたんぱく質を取ります。特に味噌のたんぱく質は発酵過程の酵素の働きで消化吸収がされやすくなっており、野菜たっぷりの味噌汁は、健康長寿食です。

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時～5時 野村		夜9時まで 第3週7時以降は野村			

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

**予約制** もの忘れ相談外来  
毎週月曜日 午後2時～5時

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 11時～12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00～12:00

**予約制** もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます  
毎週水曜日 午前11時～12時

### 医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
052-895-6637

あいち診療所 滝の水  
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所  
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション  
052-895-5806

滝の水 憩いの庄  
052-878-1751

滝の水 憩いの学校  
052-838-8878

### おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

#### 時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合 **895-6637**までお電話下さい。

#### 発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。**895-6637**

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ無い場合がございます。

#### わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降り可能な方に限ります)



#### 予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までにご準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

### 【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会  
(052) 895-6637  
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一  
担当 荒木・田中

皆さんの自宅のイヌ、ネコや園芸植物なども同じです。“安易な気持ちで飼わない。飼うのであれば責任をもって最後まで”命あるものに対する敬意を忘れてはいけませんね。



### 編集後記

カメラ襲来!?

荒木大輔

縁日などで人気のミドリガメ、正式和名はミシシッピアカミミガメと言います。名前の通り、日本には本来居なかった生物で、環境省はこのたび特定外来生物に指定する方針を固めました。

外来生物とは、生息していなかった地域に人間の活動によって移入された生物のこと。在来生物を食べたり、餌をめぐって競争したりと様々な問題を引き起こします。注意して欲しいのは、これらの生物は連れてこられた先で生活してただけで悪いこととはしていないということ。御馴染のワカメも、ひとたび日本を離れると爆発的に増えて生態系に悪影響を与え、世界的に侵略的外来種ワースト100に指定されています(まさしく、ふえるわかめちゃん)。