

百歳日

vol.109

令和4年9月15日

医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL.0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



風に吹かれて（茅ヶ崎市堤下）撮影：永田 希江子

理念

人を暖かく迎える医療

地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基本方針

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

109号内容

風邪のあとの長びくせき

- 法人事業所紹介
「コスモス訪問看護ステーション」
- 特集「今日からできる！健康生活の
ための食生活見直しレシピ」
- Q 元気って？（最終回）

風邪のあとの 長びくせき

理事長・院長 木原 明子



子供のころ、私は風邪をひくと必ずと言っていいほど咳と痰がひどくなり、旧式のアルコールランプ式の吸入器で、たびたび蒸気を吸入させられていました。ネットで検索してみると、「西川式吸入器」という、富山県高岡市立博物館所蔵のものの写真が掲載されていて、それは、私の記憶に残っている吸入器と全く同じ形のものでした。

アルコールランプにアルコールを注ぎ、マッチで芯に火をつけ、しばらくすると、暖められた生理食塩水？が蒸気になり、ホヤ(ガラス製の筒の部分)からシューッと噴き出します。ホヤの手前で大きな口をあけていると、しょっぱい蒸気が口や喉に吹き込まれ、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしていると、気管のほうに届きます。しばらく経つとカラカラした音が変わって、蒸気は無くなり終了。

私が風邪をひくと、かならずこの吸入器のお世話になったのは、喉や鼻から風邪のウィルスが侵入して喉の痛みや鼻水・鼻づまりを起し、そのあと気管や気管支に侵入していき、そこで炎症が起きて咳や痰を引き起こしたからで、お薬や吸入器の力を借りて、だんだん治ったということなのだと思います。

ところで、これとは少し違いますが、風邪のあと、鼻水や喉の痛みなど、大半の症状はなおったのに、咳だけが残ってしまうことや、インフルエンザにかかって治った後に、咳だけが残ってしまうこと、マイコプラズマ肺炎も百日咳もしかり、同じように治ったあとに咳だけが長引いてしまうこと、が時々あります。

このような状態は、医学的には、「感染後咳嗽(かぜ症候群後咳嗽)」と呼ばれます。そして、定義によれば、「かぜや気道感染症のあと、3週間以上咳嗽(せき)が続き、咳の原因となる疾患がほかにない場合」に、「感染後咳嗽」と診断します。

咳が残ってしまう理由は、十分には解明されていない部分もありますが、いくつかのメカニズムが推測されています。

症状として出た咳のエネルギーがかなり大きいため、気管や気管支の表面が、咳の圧力や速度の影響で炎症をおこしてしまい、表面が過敏になってしまい、さらに咳が出易く、そして出続けます。

また、気管や気管支表面の酵素や神経伝達物質のバランスが変わったり、機能が低下したりして、咳が出やすくなることも推測されています。

そして、ウィルスなどの影響で気管や気管支の表面の粘膜が傷んでしまい、表面が過敏になってしまう(気道過敏性が亢進する)ため、咳が出続ける、とも考えられています。

このような原因で咳が長引いた場合でも、時間をかけながら、少しずつ自然に治っていくことがほとんどです。

ところで、新型コロナウイルスの第7波では、感染者数も多く、神奈川県内ではピークはこえています。8月下旬現在では、まだ収束してはいない状況です。そして、新型コロナウイルスは、形を変え、遺伝子を変異させながら存続をはかり、流行を繰り返しています。現在はオミクロン株BA.5が主体のようです。罹患して療養期間が終了したあとも咳が続くことが多いようですが、先にお話した風邪やインフルエンザ、その他の感染症後咳嗽と同様に、時間をかけながら徐々に咳は消えていくようですので、過度に不安に思わずに、すこし見守っていただければと思います。

ただ、咳で夜眠れなかったり、咳が強くて疲労したり、咳による心理的負担が大きいなどの場合は、咳止め、気管支拡張剤、気道潤滑剤、咳に効果のある漢方薬、そのほか、症状を緩和させるお薬を一時的に使用することも対応方法のひとつです。

もちろん、新型コロナウイルスについてはこれからもっと研究が進み、新しい知見が得られてくるのではないかと思います。

参考文献:呼吸器疾患シリーズⅢ(現代医療社)、日本内科学会雑誌109巻10号

事業所 コスモス訪問看護ステーション

紹介

安心して療養生活が送れるように、お手伝いいたします。



訪問時のバイタルチェック
いつもと変わった事がないか確認します。



お話を聴いて、お困りの事がないか、相談しやすい環境
づくりをします。



看護師によるリハビリテーション。嚥下体操「パタカラ」
や利用者さんに合わせてマッサージなども行います。



理学療法士が、ご自宅で専
門的なリハビリテーショ
ンを行います。

訪問時には手洗い、マスク、ゴーグル等、感染対策を徹底。

コスモス訪問看護ステーションでは、在宅療養されている小さなお子さんから100歳の高齢者まで、様々な年齢や病状の方、約85名にご利用頂いております。

訪問看護では、体調管理、入浴や排泄等の療養上のお世話、傷の処置やカテーテル管理等の医療処置、リハビリテーション、家族支援、ご自宅でのお看取りの支援、主治医やケアマネジャーとの連携等を行っています。他機関ともサー

ビスの調整をしながら、病状やご自宅の環境にあった必要なケアを行っています。受け持ち性の特性を生かしながらも、スタッフ同士で情報交換や同行訪問を行い、夜間休日の緊急時にも対応できるようにしています。

皆様のご希望をお聞きしながら、「住み慣れた家で安心して暮らしたい」思いを大切に、看護師と理学療法士が協力してサービスを提供しています。

地域の訪問看護ステーションとして

コスモス訪問看護ステーション
管理者

守田 加奈子



訪問看護を利用される場合は、主治医からの訪問看護指示書が必要です。現在は湘南ホスピタルだけでなく、藤沢市・茅ヶ崎市の多くの医療機関から指示書を頂いています。在宅で病状変化があった時は、電話やクラウドサービスを利用し主治医から指示を受け、利用者さんの状態に応じた対応が早期にできるように努めています。

地域の訪問看護ステーションとしてサポートさせていただきますので、通院が困難な方、これから療養される方、ご家族様、お気軽にご相談ください。

【電話】0466-35-6771 【営業時間】平日 8:45~17:00 土曜日 8:45~12:15 【場所】湘南ホスピタル西

健康生活 のための 食生活 見直しレシピ

今日から
できる！

- 食生活見直し4箇条**
- 主食・主菜・副菜をそろえる。
 - 減塩を心掛ける。
 - 野菜はたっぷり取り入れる。
 - 朝ごはんを食べる。

予防と改善

食事

偏った食生活の改善



アルコール

適量を心掛ける



運動

適度な運動



たばこ

生活習慣病対策に
禁煙は必須



主菜 (たんぱく源)、**副菜** (野菜)、**主食** を心掛けると自然と栄養バランスが整います。

主菜

魚、肉、大豆製品、卵 など、主にたんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液など身体を作る材料になるものです。たんぱく質が不足すると身体を作る材料が減るため、主菜は適切な量をしっかりと食べましょう。

●エネルギー 180kcal ●たんぱく質 9.8g ●塩分 0.7g (1人分)

たんぱく質の摂れるとり肉を使いました。ビタミンB群を豊富に含み、貧血予防のある鉄分や、骨を丈夫にしてくれるビタミンKも多く含まれています。ごまの香ばしい香りとコクで塩分控えめでも美味しく感じます。

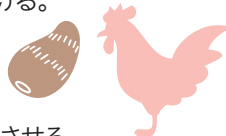
材料 (4人分)

・とり小間 160g ・里芋 (冷凍) 400g ・人参 80g
・いんげん 40g ・すりごま 大さじ2

【調味料】 ・砂糖 小さじ4 ・しょうゆ 小さじ4
・酒 小さじ2 ・だし粉 少々 ・水 200ml

作り方

- ①人参は一口大にする。いんげんは筋をとり半分に切る。
- ②鍋に、調味料・とり小間を入れ、火にかける。
- ③とり小間が白く色が変わったら、里芋・人参を入れて蓋をして煮る。
- ④人参が軟らかくなったら、いんげん・すりごまを入れてひと煮立ちさせる。



副菜 1

野菜やきのこ、海藻類 などを使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。野菜、きのこ、海藻類は一回の食事につき2品以上取り入れ、たっぷりとりましょう。

●エネルギー 36kcal ●たんぱく質 1.2g ●塩分 0.5g (1人分)

野菜を使った常備菜を作り置きしたり、冷凍野菜を活用したりすると野菜がとりやすくなります。ピクルスは一週間程日持ちします。酸味を効かせることで減塩につながります。

材料 (4人分)

・カリフラワー (冷凍) 240g ・きゅうり 120g

【調味料】 ・砂糖 小さじ4 ・酢 大さじ2
・塩 少々 ・水 大さじ2

作り方

- ①カリフラワーを茹でる。きゅうりをたたき、食べやすいサイズに包丁で切る。
- ②鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③蓋つきの容器に①を入れ、②が熱いうちに注ぎ入れ、冷蔵庫で一晩ほどつける。



カリフラワーときゅうりのピクルス

副菜 2

汁物を具たくさんにすれば、1つの副菜ととらえることも可能です。食物繊維の多い野菜を食べると、噛む回数が増え満足感が得られやすいこと、野菜から食べると血糖値がゆっくりと上昇と言われています。

●エネルギー 64kcal ●たんぱく質 4.7g ●塩分 1.0g (1人分)

汁物を具沢山にする、ごま油で風味を効かせることで、塩分を抑えることが出来ます。手軽な価格で手に入る青梗菜を使用しました。青梗菜はβカロテンやビタミンCなど栄養豊富なのでおすすめです。

材料 (4人分)

・青梗菜 200g ・長ネギ 20g ・玉子 100g

【調味料】 ・水 800ml
・鶏ガラスープの素 小さじ4
・ごま油 少々

作り方

- ①青梗菜を1~2cm幅に切る。長ネギは輪切りにする。
- ②鍋に、調味料と①を入れ火にかける。
- ③青梗菜に火が通ったら、溶き卵を回し入れ、ごま油を加える。



青梗菜とたまごの中華スープ

○エネルギー568kcal
(ごはん1杯180g)
○たんぱく質22.9g
○塩分2.2g

主菜



主食



副菜 1



副菜 2



1食の野菜
175g

野菜はたっぷりとりましょう！

朝ごはんを食べて 良いことたくさん！



ハムとほうれん草のキッシュ



納豆ねばねば和え

朝ごはんを食べると、頭や身体のスイッチが入り、集中力が高まります。普段料理をしない人でも簡単に作ることができる、当院の管理栄養士監修の「かんたん朝ごはん」もご利用ください。

外来待合になれば受付にお声がけください。



パッチアダムスという人物をご存知ですか？アメリカの医師で、ピエロに扮装して入院中の患者さん達を勇気づけるクラウンドクター（臨床道化師）を始めた人です。彼をモデルにした『パッチアダムス トゥルー・ストーリー』という映画にもなり、ご覧になった方がいらっしゃるかもしれません。

私が南米ボリビアで暮らしていた頃、マイアミの空港の搭乗ゲートで数時間ほど、アダムスさんと隣同士で座っていたことがあります。マイアミの空港は中南米行きのフライトが発着する玄関口でもあり、私は日本での休暇を終えてボリビアに戻る途中で、アダムスさんはボリビアで講演があり、同じ飛行機に乗るために、マイアミの空港で搭乗までの数時間をベンチに腰掛けて待っているというシチュエーションでした。

初めてアダムスさんを見た時、当の本人とは全く気付きませんでした。なんて深い孤独の瞳を持った人なんだろうと、まるで氷のような透明感とヒヤッとするような冷たい悲しみを湛えた瞳が、とても印象的だったのです。その時点でもまだアダムスさんだとは知らずにアダムスさんの隣の席に座り、私は広いフロアを行き交う人をぼんやりと眺め、アダムスさんは静かに読書をされていました。空港独特の喧騒からかけ離れ、本物の孤独を知っている人だけが持つ平和な静けさの中にしっかりと自分を置いている空気が私にも伝わって来て、あつ、この人は普通の人じゃないな。何かをしている人だ。と直感的に思いました。

その後、ラパスの空港で沢山の学生達がアダムスさんを出迎える歓迎ムードの中を、赤くて丸いピエロの鼻をくつつけて颯爽と登場したアダムスさんは、すっかり『パッチアダムス』に変身していました。アダムスさんの中にある光と影の両方を見せてもらったような気がして、道化師であるアダムスさんを支えているのが、深い孤独や悲しみなんだなと感じました。あのアダムスさんの瞳は一生忘れられません。

『Q元気って？』のテーマで3回にわたって書き進めていく中で、『元気』とは「生き方そのものではないか」と思うようになりました。その人の生き方が自身の『元気』を支えていたり、周りの人にも影響を与えていると言ってもいいかもしれません。私の勝手な憶測ですが、アダ

胃癌になった内視鏡医が気づいた『元気』の正体とは？

第3回『元気』はあなたの中に

石井 恭子 医師

湘南ホスピタルに勤務して6年目。火・木曜日に『明るく楽しい内視鏡』を担当しています。「Q元気って？」のエッセイ、いよいよ今回が最終回です。沢山の方々から「もっと読みたい！」の反響を頂きブログを始めましたので、ご覧頂けたら嬉しいです。

<https://ameblo.jp/quieroir> 今年の夏は鎌倉山の頂上に足繁く通い、ある準備を進めていました。それは一体?! では、最終回、レッツスタート!!



ムスさんは自分の過去には怒りや悲しみ、やるせなさなど沢山経験したけれど、それら全てを自身の中にある一面だと認めた上で、「人に元気や元気をあげたい！」と決めて、あのような生き方を選んだのではないかと思います。闇が深いと光が際立つように、人生を通して自分の中の絶望と希望の両方を知っているからこそ、内にある『元気』に気づくことだってある。そう考えると、歳を重ねることにもいろいろな経験をしていきますから、『元気』は年齢にとらわれることなく、己の心一つで如何様にも発揮できるエネルギーなんだって思えてきますよね。

最後に一つだけ皆さんにアドバイスを。いつも心に『ご機嫌の素』を持つているといいですよ。私の『ご機嫌の素』は、ラパスの真つ青な空とオレンジ色の夜景です。今でも思い出すラパスの風景は、時間が経っても色褪せることのない、私の心のパワースポットです。そこで過ごした時間や経験が、人生をより豊かにしてくれたことは間違いありません。自分だけの心のパワースポットは、いつでも出入り自由ですし、『ご機嫌の素』があると『ご飯の素』みたいに気分の変換(あじへん)になってリフレッシュ出来ますから。

『元気』はどこか遠くへ探しに行くものではなく、すでに備わっているもの。自らの歴史の中に沢山エッセンスが隠されています。それを見つけて無理なく発揮していけたら、自分の『元気』に誰よりもパワーをもらえるのは自分自身だって気づくはず。ぜひ探してみてください。

3回にわたって連載してきた『元気』シリーズを多くの方に読んで頂き、沢山の反響を頂きました。この場を借りてお礼を申し上げます。コロナ禍をはじめ時代の大きな転換期にいても何ら怖れる事なく、一人一人自分の中にある『元気』に気付いて頂きたくて今回のエッセイを書き進めていきました。書いている私自身も皆さんからパワーと勇気を頂き、次へのステップとして魂が望んでいる真の自分として、人生を展開していくサポートが出来るようなカウンセリングスペースを持ちたいと思うようになりました。現在、鎌倉山のつべんで、空にいちばん近いカウンセリングスペースを作っているところです。もちろん湘南ホスピタルでの内視鏡検査は今後も続けますので、どうぞご安心下さい。またどこかで会いましょう！(終)



数独

「数独(すうどく)」で、アタマのストレッチをしてみたいかが。
自分のペースで、気楽にのんびり、油断せずじっくり解きましょう。

問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょうか？

1			2	5		4		
		8						6
	6				4		3	
	5							4
		1		9		2		
7							6	
	4		8				2	
8						7		
		9		6	7			1

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5			4	
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があって入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があって、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返し

で大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。

数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作／ニコリ

応募方法

答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、当院が責任を持って管理いたします。

●賞金

正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。

●締め切り

令和5年1月10日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

108号の答え「カキツバタ」

外来診療担当表

赤字… 予約制

※予告なく変更することがあります。予めご了承ください。

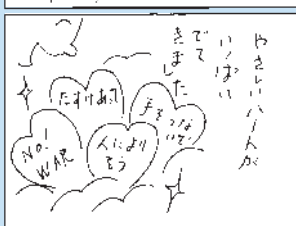
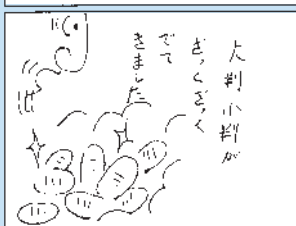
■ 2022.9.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとか やすのぶ 安德 恭演	あんとか やすのぶ 安德 恭演	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	石井 吉秋 内科
	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	こう せん 黄 沾	こう せん 黄 沾	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	消化器内科	栄養相談 (第2・4週)管理栄養士
午後	つつみ なつこ 堤 菜津子			つつみ なつこ 堤 菜津子	きはら あきこ 木原 明子	
	内科・消化器内科			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	
	あんとか やすのぶ 安德 恭演	きはら あきこ 木原 明子 (第3週 休み)	わたなべ たくや 渡辺 拓哉	きはら あきこ 木原 明子	いしい よしあき 石井 吉秋	
	神経内科	内科・呼吸器内科	精神科	内科・呼吸器内科	内科	
	いしい よしあき 石井 吉秋	ふじい ひろあき 藤井 裕明	いしい よしあき 石井 吉秋	すずき としひこ 鈴木 俊彦		
	内科	(第3週のみ) 内科・呼吸器内科	内科	循環器内科		
				栄養相談 管理栄養士		

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

内科／呼吸器内科／消化器内科／循環器内科／糖尿病内科／内分泌内科／神経内科／精神科

忠犬ハチ君



特殊外来・検査など

実施日

※予約制です。

禁煙外来

火・木(午後)、金・土(午前) ●現在、禁煙補助薬調達困難により休診中

もの忘れ外来

月曜(午前/午後)、火曜(午前)

嚥下造影検査

第1・3土曜(午前)

内視鏡検査

火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)

特定保健指導

平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30

湘南ホスピタルからの お知らせ

以下の症状に該当する方が当院の受診を希望される場合は、**必ず事前に電話連絡の上、職員の案内する方法で**ご来院くださいますようお願いいたします。

- 発熱 ●せき ●のどの痛み
- 息苦しさ(呼吸困難)
- 強いだるさ(倦怠感)
- 風邪の症状が続く
- 新型コロナウイルス感染者と接触したなど、感染が心配な方

皆さまが安心して受診できるための協力を願っています。

MAP



HOSPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

診察時間	午前	9:00~12:00(受付 8:00~11:30)
	午後	13:30~17:00(受付 11:30~16:30)
電話問合せ	8:45~11:30 / 13:15~16:30	

休診日 土曜午後・日曜・祝日

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂 3-10-2

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル 検索

<http://www.shohos.org>

