

おすすめレシピ

鮭と白菜のミルクみそ鍋



材料(1人前)	
鮭	1切れ(60g)
白菜	100g
しめじ	10g
人参	10g
じゃが芋	20g
A	だし汁 100cc
	牛乳 100cc
	味噌 8g
	バター 5g
塩・こしょう	少々

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②Aを混ぜ合わせ、鍋に入れ火をかけ煮立たせる
- ③鮭と野菜を入れ、15分ほど加熱します。
- ④具材に火が通ったら、バターと塩・こしょうを入れ味を調える
- ⑤盛り付けて完成

ワンポイント！

鮭は高たんぱく質で脂質はDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が中心なので、脂がのっていても健康に良い食材です。EPAには血中コレステロールを抑え、記憶力の向上や認知症予防、EPAには高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防に効果があります。さらにビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を促進させることから乳製品との相性が良いです。



医療法人ひろせ会

広瀬病院

宮城県仙台市青葉区郷六字大森4-2

TEL 022-226-2661 FAX 022-226-2258

[http:// www.hirosehos.jp](http://www.hirosehos.jp)

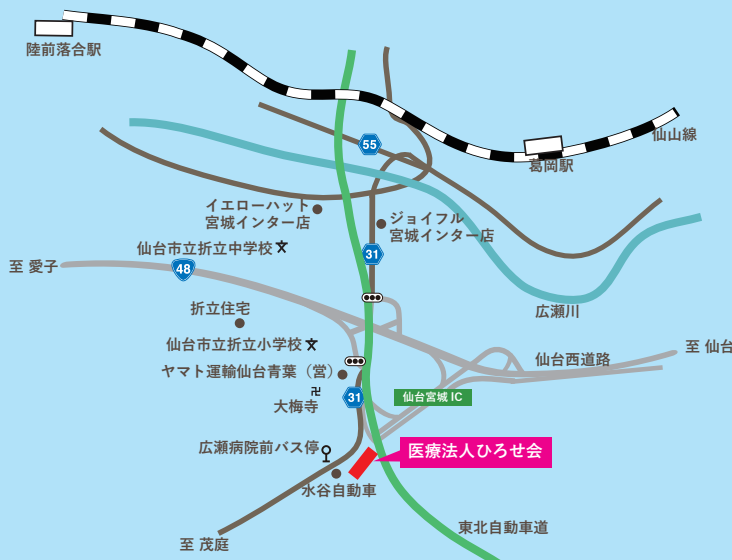
受付時間 月～金 9:00～12:30 14:00～17:30

日曜日 9:00～12:00

休診日 土曜日・祝日

介護事業部

TEL 022-302-2433 FAX 022-302-2456



医療法人ひろせ会広瀬病院

ひろせ通信

2020年
01

医療法人ひろせ会は、広報誌ひろせ通信を
刊行することとなりました。

CONTENTS

■院長のご挨拶

■医師の紹介

■健康コラム

・「こむら返り」のお話

■ご報告

・秋祭りの開催報告

・救急AED講習を行いました

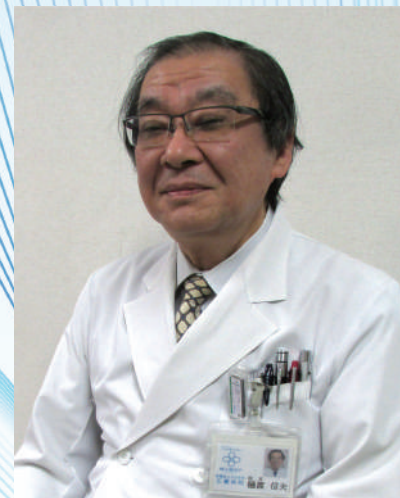
■おすすめレシピ

院長からのご挨拶

「ひろせ通信」の 創刊にあたって

医療法人ひろせ会広瀬病院

病院長 樋渡 信夫



今般、日本は急速な高齢化に伴い、医療や病院のあり方は大きな転換期を迎えております。広瀬病院は、急性期から長期入院まで患者の皆様の医療ニーズに対応すべく一般病棟（47床）（うち地域包括ケア病棟（26床））、長期入院を必要とする患者様に医療を提供する医療療養病棟（46床）、合計93床で運営しています。

当院は、「医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献する」という理念に基づき、他病院やクリニック、関連施設の方々と密な連携をさせていただき、入院前から退院後を見据え、患者優位な医療及びケアを提供し、地域の皆様に貢献すべく励んでおります。これは国が推進する地域包括ケアシステムの整備及びシームレスな医療と介護のサービス提供に直結するものと考えております。

この度、院外広報誌「ひろせ通信」は、ひろせ会及び広瀬病院を患者様及びご家族の皆様だけではなく、関連医療機関、介護施設の皆様にも当院を広く知っていただきたいという思いで創刊いたしました。

これを機に広瀬病院を更によく知っていただき、より深く地域に寄り添った医療サービスを今後も提供させていただきたいと考えております。

ご報告



秋祭りには150人以上の方々にご参加いただきました。

令和元年10月5日（土）に当ひろせ会恒例の秋祭りを開催いたしました。秋祭りには、当ひろせ会のデイサービスセンターのご利用者様、みどりの郷にご入居の方々をはじめそのご家族、更には、近辺施設のご利用者様、職員の方々、自治会の皆様にご参加いただきました。その数、150名の方々にご来場いただき、大盛況のうちに秋祭りは終了しました。

前日までは、台風が来るかもとドキドキしていましたが、当日は秋祭りを祝うかのようなすがすがしい秋晴れで、ボランティアの方々の演奏に皆様耳を傾けていました。



秋祭りを
開催しました



令和元年12月10日（火）に当院は、加盟しているSGグループと仙台育英学園高等学校との教育事業連携協定に伴い、看護師、薬剤師による非常勤講師及びハビリスタツフと准看護師による部活動支援を行っていました。今回は、療養病棟看護師大藤主任・師長代行が非常勤講師を3回にわたり、仙台育英学園高等学校で、救命救急・AED講習を行いました。

1講義50分という短い時間の中、今回は前半の講義、後半の実習を行いました。前半の講義は、人が倒れた際の救命救急について前回の講義内容を振り返りながら、救命救急内容を受講していました。

後半の実習は、倒れている人を発見した人だけではなく、救急隊に連絡をする連絡係、AEDを持つてきていただくAED係の3人が一つのチームとなり、八戸看護学校学校からお借りした人形を使い実際に人が倒れた際の周りの人たちの声掛け、救急要請、呼吸の有無、心臓が止まっていた際の胸骨圧迫による心臓マッサージ、そしてAEDの使い方などを学んでいました。

当初は慣れないせいか遠慮しがちな生徒さん達でしたが、後半になるにつれて、実際人が倒れた場合もイメージでき、積極的に自分から実習に参加していました。今後も広瀬病院は、仙台育英学園高校だけではなく地域の皆様の地域活動にも積極的に参加してまいります。



救急救命・AED講習を
行いました

医師のご紹介



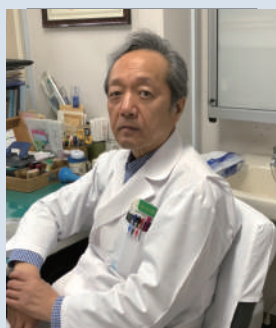
院長 樋渡 信夫

診療科 内科

外 来 月曜日 午後、火曜日 午前、木曜日 午後

コメント

慈心妙手：患者さんに慈しみ思いやる気持ちで接し、卓越した医療技術で診察 / 治療を行います。



名誉院長 佐久間 正義

診療科 内科

外 来 月曜日 午前、火曜日 午前、金曜日 午前

コメント

「暖かい医療を提供します」を信念に患者様と接してまいります。



名誉院長 松岡 茂

診療科 内科

外 来 月曜日 午前、水曜日 午前、木曜日 午前

コメント

待ち時間を短く、かつ手抜きをせず診療していきます。
よろしくお願いします。



医師 佐藤 壮

診療科 脳神経外科

外 来 なし

コメント

親切的な医療を提供します。



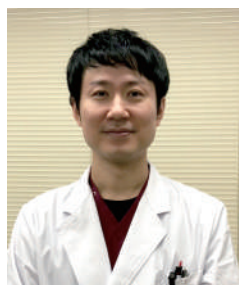
医師 高橋 健一

診療科 内科

外 来 水曜日 午前、木曜日 午前

コメント

若い時は、がんの化学療法を専門に行っていましたが、現在は、内科全般を診ています。趣味は、ピアノ演奏、歌声喫茶、カラオケ、アニメ、音楽鑑賞です。



「こむら返り」のお話

～夜中・明け方に足がつることはありませんか？～

薬剤師 半沢秀樹

就寝中に突然足がつって、猛烈な痛さで驚いて目が覚めたことはありませんか。「痛いし、寒いし…」真冬の明け方にこんな風に目が覚めるのは、できれば避けたいものです。健康な方でも激しい運動や長時間の立ち仕事の後には、下肢（特にふくらはぎ）を中心におこることがあります。50歳以上では、ほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験しており、60歳以上の6%が毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。こむら返りの主な原因は次のとおりです。

【主なこむら返りの原因】

1. 過度の運動・筋肉疲労
2. 塩分・糖質の過剰摂取
3. 冷え
4. お酒の飲みすぎ
5. 妊娠
6. 脊椎疾患、肝硬変、甲状腺疾患等
7. 人工透析
8. 薬の副作用



こむら返りの多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。一般に筋肉の細胞はカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムの各イオンのバランスによって筋肉の反応のしやすさが決まります。健康な人は尿や汗などから過剰なイオンが排出され、反応性がちょうどいい範囲内に収まるよう調整されています。しかし、睡眠時は汗を多くかいており、脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行が低下しています。夏場に冷房をつけたまま寝たり、布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。このような悪い状況でイオンのバランスが崩れているときに、たまたま寝返りを打って筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走し過剰な収縮（こむら返り）が発生しやすい状況となります。こむら返りが起こりにくくなる予防法としては、バランスの良い食事、適度な運動及び運動後のストレッチ、スポーツドリンク、麦茶といったミネラルが入った水分の補給、アルコールやタバコの減量、就寝前に軽くマッサージやストレッチをする。足湯をする。ヒールが高いような疲れやすい靴を避けるといったことが基本となります。

また、あおむけで重い掛布団を使うと足首の関節が伸ばされ、こむら返りが起こりやすくなってしまいますので横向きで寝たり、軽い掛け布団にしたりするのも有効です。治療薬としては漢方の芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）、筋弛緩のエペリゾン、抗痙攣薬のジアゼパムがあります。特に芍薬甘草湯は即効性があり、こむら返りになった直後に服用すると痛みが早く収まることが多いです。また、運動前や就寝前に服用することでこむら返りにならずに済むこともあります。筋肉の動きに大切な栄養素の中でも特にマグネシウムが不足しがちになります。筋肉収縮に係わる栄養素と食品をご紹介します。

【筋肉収縮に係わる栄養素】

- ・マグネシウム：ごま、アーモンド、干しわかめ、カボチャ、ひじき、しらすなど
- ・カルシウム：小魚、緑黄色野菜、乳製品など
- ・カリウム：果物、野菜、大豆、海藻など
- ・クエン酸：レモン、柑橘類、梅干し、酢など



こむら返りが続くようなら、何らかの疾患が隠れている可能性もありますので、一度主治医に相談することをお勧めします。また、薬について心配なことがある場合は、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

