

元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2025.09

233



漢方の世界①

南高井病院 医師

公受 伸之

2

病棟の公受です。私は循環器内科が専門ですが、訳あって漢方の世界に惹かれ、千葉大学や麻生飯塚病院で研修し、今年春まで島根大学病院で漢方外来を担当していました。『薬屋のひとりごと』で冬虫夏草など珍しさが注目されていますが、その不思議な魅力を皆さんにご紹介します。

漢方は民間療法とは異なり、2000年を超える歴史の中で経験的・実証的に培われた独特の医学体系を構築しています。人の体を自然界の一部として気血水の循環で捉え、心と体は一体(心身一如)と考えます。病的状態の過剰部分を除き(瀉)、不足部分を補うことで(補)、バランスを取り戻し、健康を回復させます。

漢方薬は自然界にある植物や鉱物などのうち、薬効を持つ部分(生薬)を複数組み合わせで作られた合剤です。生薬は西洋薬のような単一成分ではありません。例えば皆さんご存知の「朝鮮人参」ウコギ科オタネニンジン(生薬)の根には多数の活性成分が含まれ滋養強壮作用を示します(野菜のニンジンとは全く別物)。有名な「六君子湯」は人参・茯苓・朮・甘草・大棗・生姜・陳皮・半夏で構成され、消化管の過剰な水分を除き食欲増進し元気をつける薬です。複数の生薬を組み合わせることで効果を高め、副作用を抑えるよう工夫されています。心身の歪みを漢方的診察で把握し、その人に適した漢方を選択するのがポイントです。漢方は古いと考えるのは間違いで、体の加齢的变化や病原体に対する反応は2000年経っても変わるものではなく、現代でも十分応用可能です。現在、医学教育にも漢方医学の枠が必須化され、全国の大学病院や大病院で漢方外来が新設され、幅広い診療科で漢方の応用が模索されています。これは、日本が世界で唯一、西洋医が漢方薬を処方できるというメリットのおかげです。

具体的なケースを紹介します。

私の妻は大の漢方嫌いですが、私が漢方薬を試そうと説得するのですが、「粉は嫌だ」「苦い」「汗が臭くな

る」などと理由をつけて全く飲もうとしません。彼女は長寿家系でこれまで病気とは全く縁遠い人生を歩んできましたが、唯一目眩発作には悩まされてきました。特に台風や雨天の時に頻繁に目眩があり、家事をほったらかしにすることもしばしばでした。メリスロンなど内服薬は気休めで、我が家にはメイロン注射を常備していました。ところが、発作時に五苓散を投与したところ約15分で軽快し、定期内服2週間で発作は減少、最近は発作の予兆や天気予報を見て予防的に服用するようになり、以前のように重症発作はなくなりました。今では「五苓散」だけ大ファンです。

目眩は、漢方的に水滯と瘀血(血流鬱滞)が原因と考えられ、現代医学的にも内耳のリンパ水腫や血流障害との関連が指摘されています。漢方では気血水の3要素が滞りなく循環している状態を健康と考えます。「気」は生命活動を営む根源的エネルギー、「血」は生体内を巡る赤い液体、「水」は生体内を巡る無色の液体です。そして「水」の体内分布異常や変性を「水滯」と考え、五苓散はこれを是正する代表的な漢方薬で、内耳の浮腫に有効であることも納得できます。漢方が面白いのは、五苓散は水滯による他の病態にも有効であることです。例えば、胃腸炎・嘔吐・下痢・二日酔い・天候病(雨降り前)頭痛頭重・浮腫・胸水腹水・乗り物酔い・水様性鼻汁・体が重い感じが治療対象となります。また、五苓散の構成生薬「茯苓・朮・沢瀉」は女性3大漢方の一つである当帰芍薬散にも含まれています。女性はホルモンにより体に水が貯留しやすく、体調不良に水滯が関係していることがわかります。





2040年に向けたサービス提供体制等のあり方

2040年に向けて、日本の介護制度は大きな転換期を迎えます。団塊の世代が75歳以上となり、85歳以上の後期高齢者や一人暮らしの高齢者が急増する一方、介護を担う現役世代は減少していくため、このままでは従来の介護システムでは対応しきれなくなると予測されています。このような社会構造の変化に対応するため、国は「地域包括ケアシステム」のさらなる進化を目指しています。これは、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい生活を最期まで続けられるように、医療、介護、予防、住まい、そして生活支援サービスを一体的に提供することを目的とした取り組みです。具体的には、かかりつけ医や訪問看護、介護サービス事業所などが密接に連携し、地域全体で高齢者を支える体制を構築していきます。このシステムは、地域ごとの特性に合わせて柔軟に対応する方針です。

【中山間・人口減少地域】

高齢者やサービスの需要が減少していく中で、事業所を廃止するのではなく、一つの施設で複数のサービスを提供する「多機能化」や、複数の事業者が協力して効率的に運営する「事業所間の連携」を進め、サービスを維持していきます。

【大都市部】

高齢者の増加に伴うサービス需要の急増に対応するため、ICTやAI技術を活用した24時間見守りサービスや、緊急時の通報に対応できる体制を検討しています。

【一般的な地方都市】

人口の増減に合わせたサービスの需給バランスを取るため、既存の介護施設や人材を有効に活用していくことを目指します。

また、介護の現場を支える人材の確保も喫緊の課題とされています。このため、介護職員の賃金や職場環境の改善に加え、ロボットやセンサーなどのテクノロジーを導入して業務を効率化し、職員の負担を軽減する取り組みも進められます。さらに、これらの取り組みは高齢者だけでなく、障害者や子どもなども含めた地域住民全体で助け合う「地域共生社会」の実現を目指す、より大きなビジョンの一部として位置付けられています。これは、福祉サービス全体が連携し、誰もが安心して暮らせる社会をつくることを目標としています。

ご家族が住む地域で具体的にどのようなサービスが利用できるか、今後どのように制度が変わっていくかについては、国の審議会での議論や、各自治体の取り組みを注視していくことが重要です。

参照：厚生労働省 介護保険最新情報

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。



vol.160

看護師

 さかい ゆうへい
酒井 雄平

 1月23日生まれ(水瓶座)
 入職1年6カ月 高知県出身


これまでの経験を患者様・ご家族のために活かし、
安心して療養生活を送っていただけるよう尽力したい

■今の職業を選んだ理由

最初から「看護師になりたい」とは全く思っておらず、車やバイクが好きだったことから最初は自動車整備士になりたいと思っていました。しかし、夜間高校に通っていた際に仲のいい友人がバイク事故で亡くなってしまい、そのことをきっかけに医療職に興味を持ち、救急救命士の資格を取得しました。救急救命士の資格取得後はなかなか就職先が見つからず、院内救命士として医師・看護師とともに救急外来業務に従事しながら働いていましたが、もっと患者さんのために何かできることはあるのではないかと、看護師として働く母親の勧めで看護師を目指すようになりました。

■心掛けていることと仕事のやりがい

患者様とそのご家族様からこの看護師に家族を看てもらえて、出会えてよかったと思ってもらえるように接遇面や看護ケア時には温かい声掛けを意識しながら勤務しています。

また、病棟の特色上、亡くなって退院される患者様も多いですが、その際にご家族から感謝の言葉をいただいた際に

は、提供させていただいた看護が間違っていなかったとやりがいを感じます。

■天真会で働いてみて

元々は高度急性期病院で救急と脳外科で勤務していましたが、自分の時間の確保が難しく、結婚・出産と家族が来たタイミングで家族と過ごす時間を増やせるように働き方を見直そうと新しい病院を探していた際に、南高井病院の求人を見つけ病院見学をしました。その際に職員同士が円滑にコミュニケーションをとりながら働いており、職場自体に活気があったためとても働きやすそうな印象を受け、そのままこちらに入職することにしました。

働き始めて驚いたことは、職員がみんな仲が良く、とてもアットホームな環境で急なお休みにも柔軟に対応してもらえるところです。また院内に保育所があるため娘を預けることができ、安心して働けます。院内にはいろんな動物がおり、子どもが育つ環境としてもとてもいい環境だと思います。毎日、娘と出退勤しているため仕事が終わるのが楽しみで仕事を頑張ることができています。

■多趣味なんです

趣味はキャンプやバイクでのツーリングでしたが、子どもが生まれてまだ小さいので最近は中学時代からやっていたギターを始めてみたり、パソコンでゲームをしています。子どもが大きくなれば一緒にキャンプに行ったり、一人でバイク旅ができればいいなと思っています。

■休日の過ごし方

土日が休みの時は妻も休みのため、家族でいろんなところに出掛けています。平日休みの時はゲームをしたり、買い物に行ったりして過ごしています。今年の2月に新築が完成し、コーヒーメーカーを買ったこともあり、休みの日はほとんど家での時間を満喫しています。

■今後の意気込みを！

急性期から慢性期までいろいろな病院で働いてきた経験を少しでも南高井病院と入院されている患者様・ご家族のために活かし、安心して療養生活を送っていただけるよう尽力していきたいと思っています。

カドモノすか
南高井病院
保育園便り
Vol.73

すいか割り



毎年恒例！すいか割りです☆みんな棒を持ってエイッ!!!といきたいところですが…と一っでも優しく「エイ!」とする園児たち☆最後は施設長がエー

イッ!!!!キレイに真っ二つです(^^)♪無事すいかを食べすることができました♪みんなガブーっっと美味しそう!これぞ、夏の風物詩ですね～。また来年☆

えい!

ぼくも割るぞ!

かっこいい!

やー!!

かたいなあ

そーっと

割れた〜!

むしやむしや

ドキドキ

あま〜い!!

おいそ〜!!

楽しい思い出ができたね

夏サイコー!

リハビリ 掲示板

第67回

あなたの首は大丈夫？【後編】

ストレートネックを緩和する
座ってできるストレッチ！

胸鎖乳突筋ストレッチ

首が前に出た状態が長時間続くと、**胸鎖乳突筋**（耳の後ろから鎖骨へ斜めに付く筋肉）が収縮したままになり凝り固まってしまいます。

【方法】

- ①まず、首を左右どちらかに向けます。
- ②向けた首と反対の手を胸に当てます。
- ③そのまま首を後ろに倒し15秒キープ。
- ④反対側も同様に行いましょう。

※注意 顔は上を向かないようにしましょう！



タオルを使ったストレッチ

頸椎の生理的湾曲を作るストレッチです。首の牽引効果もあります。

【方法】

- ①首の後ろの付け根辺りにある突出した骨を探します。
- ②突出した骨から2横指くらい上にタオルの中央を当て、タオルの両端を下に引き、頭の重みのみを使って頭を後ろに倒し30秒キープします。

※注意 体幹ごと首を後ろに倒さないように！



おわりに

最近では小学生からスマホやパソコンを使用する機会が増えていることから、大人から子供まで広い世代で注意が必要です。普段から正しい姿勢を意識し、定期的にストレッチを行いましょう。

しめじ／防災の日／慢性膵炎

まだまだ暑い日が続いています。体調を崩さないよう、日々の生活に気を配りましょう。

旬 9月 しめじ

注目成分

食物繊維



整腸作用

カリウム



血圧抑制
むくみ解消

ビタミンD



カルシウムの
吸収率 UP！
骨粗しょう症予防

名前の由来

湿地(しめじ)

湿ったところに生えていることから湿地(しめじ)になったと言われています。

占地(しめじ)

地面にびっしり、隙間なくできていることから占地(しめじ)になったと言われています。

9月1日は 防災の日

防災の日は、日本の記念日であり、「防災の日」を含む1週間を防災週間としています。

もしものために備えはしていますか？

自分自身と家族を守るためには、日頃の備えが大切です。当院においても日頃から準備をし、もしもの時に備えています。この機会に、防災意識を高め身の安全を守りましょう!!



災害食のポイント

好物を備蓄する

災害は不安・ストレスで、食欲も無くなるため、「おいしいもの」や、「好物」を備蓄しましょう。

ローリングストックする

普段使っている食品の「買い置き」をしましょう。そして、賞味期限が近いものから使いましょう。

飲料水の備蓄は 1日3ℓ

災害時は食べ物不足のため食事からの水分がとりにくいです。普段以上に補給することが大切です。

野菜や果物の加工品は大切

微量栄養素、食物繊維が不足しないように、野菜や果物の加工品の備蓄を備えましょう。

慢性膵炎

定期的な診療と検査、疼痛コントロール、禁煙、禁酒、適切な栄養摂取がポイントとなります。

膵炎が起こるしくみ

膵液の流れが悪くなり、膵臓のなかに膵液がたまることで起こります。膵臓に膵液がたまるおもな原因に「アルコール」や「胆石症」があります。

アルコール多量摂取

膵臓が反応

膵液が大量に分泌される

十二指腸へ移動

大量の膵液のため膵臓に膵液が残る

膵炎発症



食物摂取

膵臓が反応

膵臓が分泌される

十二指腸へ移動

出口が塞がっている(原因は胆石)

膵液が逆流 ▶ 膵炎発症



暴飲暴食や刺激の強い食べ物・飲みものも膵臓に負担をかけます！

慢性膵炎の症状

進行すると...

膵液の分泌↓

消化不良、脂肪性下痢、体重減少

膵液の分泌が低下すると...

・消化不良 ・栄養状態の悪化



インスリンの分泌↓

高血糖(膵性糖尿病)

膵炎の一般的な症状

・背中・お腹の痛み



膵炎患者の生活改善9カ条

- 油もの(揚げもの、揚げ煮、バターをたくさん使った料理)をとりすぎない。
- 辛いもの(唐辛子や香辛料を多く使った料理)をとりすぎない。
- 便秘を予防する。
- 脱水に気をつける。
- よくかんでゆっくり食べる。
- ストレスを避ける。
- お酒を飲まない、断酒する。
- タバコを吸わない、禁煙する。
- 規則正しい生活を心がける。

慢性膵炎の炎症を軽減して、痛みのない日常生活を送りましょう！

院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。



やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

今年の夏は暑すぎる! でも暑い暑いと言っても始まらない。暑さは“熱さ”で吹っ飛ばそう!というわけで、今年も夏祭りを開催。2日間に渡って行いました。どうですか? 暑さ感じないでしょう?

輪投げコーナー



射的コーナー



たくさんの方が参加されています

2025 夏祭り 南高井デイ

おやつはもちろん かき氷



冷たくて美味しい!

金魚すくいコーナー



こんなにすくえたよ

破れないようにそ〜と...

アチャー、破れてしもた!

破れず 15個も? 職人さんです!

魚釣りより難しいな

盆踊り



Best Shot



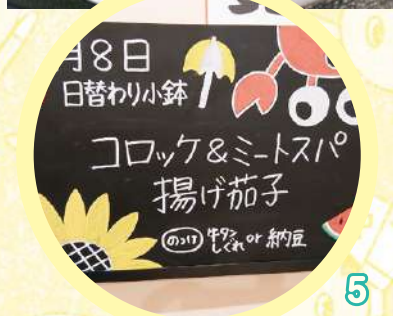
女子力UP中♡

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第101回

レストランメニュー リニューアル

天真会の福利厚生の一つに「レストラン味来」(食堂)の職員割引があります。昨年4月にメニューをリニューアルし、さらに改良を重ね続け現在の形になりました。日替わり定食に今日の小鉢、そしてレギュラーメニューの各種定食や単品が選べます。また、週替わりの麺メニューも人気で、暑い日には冷やしぶっかけうどんやとろろそば、通年で人気のラーメンも各種提供されています。ダントツで人気のメニューはやっぱり『日替わり定食』。定番のハンバーグ(おろしそ)や唐揚げ、新鮮な魚の塩焼き、酢鶏や八宝菜などの中華メニューまで毎日食べても飽きないメニューが並びます。土用の丑の日には鰻のかば焼き、クリスマスには小鉢でケーキが提供されたり、季節の野菜を使ったかき揚げも人気です。ブログで紹介したら、それを見た外部からのお客様も少しずつ増えているようで嬉しいですね。これからもお気軽にご利用ください!



1_ 週替わり麺も人気です 2.3_ 日替わり定食メイン 4_ 定食は小鉢も1品選べます 5_ 職員お手製の今日の小鉢POP 6_ シルクアイス登場しました 7_ 毎週変わる日替わりメニュー

読者のお便り

今月の回答者：がんぐろブックMt.



裏表紙の看護師さんの募集の見出し! いつも上手くて毎月噴き出しています! 今月はサンドイッチの具がツナで「ツナグ」、最高です! (F・M様)

気付いていただきありがとうございます! 担当者が毎月天からアイデアが降ってくるのを待ち焦がれています(笑)。プツと笑っていただければ幸いです。

* * *

夏越祭りが6年ぶりに開催されたとのことで、参加された方は久々の雰囲気

楽しめたことと思います! 写真に写っている方々の笑顔が素敵でした。

(N・M様)

6年ぶりの開催は実行委員も手探り状態でしたが、参加してくれた職員も来場者も笑顔いっぱい「開催できてよかったな」の一言でした。

* * *

癒やし課たいむずのボンパークんの写真がとても愛嬌があって面白いです! 代表取締役社長なんですね! 大変ですが

頑張ってください!(笑) (K・Y様)

ありがとうございます。本当は二代目火元責任者なんですが、代表取締役社長の方が似合ってる気がしますね? (笑) 癒し課課長とともども頑張ります!

* * *

『間違い探し』ですが、変化した箇所が小さすぎて難しいです! もう少しわかりやすい感じにしてください! (R・K様)

同じことを私も思っていたところです。担当者に伝えておきます!

元気 de 間違い探し!

難易度 ★★☆☆☆

間違いのあるエリア



A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

間違い探しの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読
んでの感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧間違い探し
の答え(順不同可)を書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメー
ルにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

- 1 坊っちゃん劇場特別ご招待券
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券

1組2名様
1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 9月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 9月30日(火)

編集後記

まだまだ、暑さが厳しい日が続
いていますが皆さんはお元気です
か? 私はバテています。元々、暑
さに弱いのでこんなに暑くなるとダ
ウンしそうです。でも、負けてはい
られないので頑張って食事量とアル
コール量が減らないように努力
しています。今回の写真は帰宅途
中の田園風景です。米不足がまだ
まだ続いているようですが、たくさ
ん実って欲しいですね。私はバイ
クで通勤しているので、田んぼの
横を通ると涼しくてとても助かりま
す。
(ばーべきゅう玉子)

先月の間違い探しの答え



答え

A B C G L

癒し課たいむず

気付いた方もいらっしゃると思いますが、癒し課
リフォーム完成しました〜! 雨風をしのぐために張っ
ていたビニールシートも取り外され、採光もパッチ
リ! そしてちょっと奥が広くなりました。ただ一つ、
とっても残念なことが…。モミモミ待ちのぼんちゃん
がフェンス前に来るんですが、手が入りにくくてモミ
モミ隊の苦労は続きます(笑)。

instagram アカウント(@tenten_iyasika)
「秋田犬てんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

秋のお彼岸セール

各種

125円(税込)

- ・ ずっしりおはぎ つぶあん
- ・ ずっしりおはぎ こしあん
- ・ ずっしりおはぎ きなこ(つぶあん)

9/18

木

※写真はイメージです

看護・介護 職員募集中

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。



リクルートサイト



リクルート公式LINE

【お問合せ】

089-976-7777

ささえます!

患者様、家族様、
そして、働くあなたも支えます!

【発行】  医療法人 天真会 南高井病院

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<https://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ!

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルプステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372