医療法人天真会 広報誌

みなみちゃんの健康ニュース

元気で高井!

Genki-de-Takai!



2026.10
246

医療法人 天真会

診療情報

女性と漢方（2）

南高井病院 医師
公受 伸之

今回は、**産後の不調と冷え**の漢方を取り上げます。

（1）血の道症

女性にとって出産は命をかけた大仕事です。積極的に育児に参加するイクメンも増えていますが、身体的・精神的に消耗した産後の女性はちょっとした無理で体調を崩しやすく、強い疲労感、腰痛・下腹部痛、産後うつや不安障害、抜け毛・肌荒れ、冷え、月経前症候群や持病の悪化、新たな病気の発症を経験することも稀ではありません。この状態を漢方では「血の道症」と呼び、血の不足（**血虚**）とうっ滞（**お血**）によって気水の流れに変調をきたした状態と考えます。**芎帰調血飲（第一加減）**は産**後不調の万能薬**とも言われ、前回解説した**四物湯（当帰・芍薬・川芎・地黄）**と**お血治療薬（桃仁・牡丹皮・紅花・益母草）**に加え、気に作用し精神を安定させる生薬が多く含まれています。イライラ・のぼせ・発汗が強ければ**加味逍遙散**、不眠や精神症状が強い場合は**加味帰脾湯**も使用します。

（2）冷え

さて、冷えは漢方の得意分野です。「自分は冷え症だ」「寒がりだ」などと、一般的に「冷え」は体質とみなされ、西洋医学では治療対象ではありません。各自が様々な対策グッズやサプリを利用したり食生活を見直したり工夫していると思います。しかし、漢方では「冷え」を病気の原因や悪化要因と考え、重要な治療対象とみなします。私が漢方に興味を抱く契機となった患者さんを紹介しましょう。高血圧で外来通院中の70歳女性、診察中に両足先が凍ったように冷たいのに気づきました。毎冬の両足先の霜焼けで10年以上も苦しんでおり、多数の病院の皮膚科・内科・婦人科を受診しましたが検査は正常で薬も効果なく諦めていたとのこと。ある漢方を処方したところ劇的に効果が現れ、「こんなに楽な冬は初めてです」と涙を流しながら感謝されました。このように明らかに「冷え」が症状に関係している患者さんもいれば、本人が気づいていない場合もあります。冷えと気血水や症状との関係を捉えるには、漢方的診察が重要です。医食同源と考える東洋医学には体を直接温める生薬（**乾姜、呉茱萸、附子、細辛**など）と気血水の流れを改善して温める生薬があります。

漢方では冷えを、１）全身・体の芯からの冷え、２）手足の冷え（血の異常、ストレス）、３）下半身・足の冷え（老化）、４）お腹の冷え、の4つに分類し治療方針を考えます。

１）には**茯苓四逆湯（人参湯＋真武湯**で代用）、虚弱で代謝が低下した状態に、２）には**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**（一番長い名称）、**当帰芍薬散、四逆散**、女性に多い冷えやストレスが関係する冷えに、３）には**八味地黄丸**、加齢に伴う冷えに、４）には**大建中湯、人参湯**、便通異常に用います。大建中湯は便秘薬と誤解されていますが、**人参・乾姜**（生姜を蒸して乾燥したもの）・**山椒・膠飴**で構成され、腸管を温め蠕動を安定化し腸内細菌を調整するため、便秘にも下痢にも用います。大建中湯で、「腹巻きのように腹が暖かい」という患者さん、夏でも電気毛布が必要な低体温（35度）が1度上昇し毛布が不要になった患者さん、冷えが改善し他の様々な症状が改善した患者さんがいます。また、冷えが改善することで西洋薬の効果が高まることもあります。

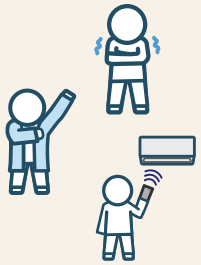
これから寒い時期に入りますが、漢方で温めると世界が変わるかもしれません。

このコーナーでは、医療保険情報又は介護保険情報についてご紹介していきます。

季節の変わり目の体調管理と、当院の感染症予防対策

1. 朝晩の冷え込みと、秋の体調管理

10月に入り、ようやく過ごしやすい気候になると同時に、朝晩の寒暖差が大きくなる季節です。ご高齢の方や療養中の方にとって、この急激な気温の変化は体に負担がかかりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。当院では、患者様が快適に秋を過ごせるよう、こまめな衣服の調整や室温・湿度の管理をきめ細かに行っています。



2. これから迎える季節に向けた「感染症への備え」

秋の終わりから冬にかけては、インフルエンザなどの感染症が気になる季節がやってきます。病院での集団生活を守るため、当院では日頃から徹底した衛生管理を行っています。

その取り組みの一つとして、病棟のスタッフは全員が手指消毒液を携帯しています。いつ、どれくらい使用したかを日々計測・記録し、その使用量を全国の数値と比較しながら、組織全体で手指衛生の徹底と意識向上に努めています。

・数値に基づく徹底した管理：
全国平均と比較しながら使用量を把握し、形骸化させない高い衛生意識を維持しています。

・ケアの合間のこまめな消毒：
患者様一人ひとりに触れる前後の手指消毒を、スタッフ全員が確実に習慣化しています。



3. ご家族の皆さまへのお願いとご協力

感染症から大切なご患者様をお守りするためには、ご家族のご協力も欠かせません。面会時のマスク着用や手指消毒、そして「少しでも体調に不安がある場合の面会調整」など、ご不便をおかけすることもあるかと存じますが、皆さまの温かいご理解とご協力に心より感謝申し上げます。



結びに

実りの秋、そして穏やかな季節を迎える中で、皆様が安心して面会にいらしていただける環境づくりに努めてまいります。寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、ご家族の皆様もどうぞご自愛ください。院内で気になることやご相談がございましたら、いつでもスタッフにお声がけください。



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。

キラッと笑る

vol.173



作業療法士

むらかみ　なおや
村上 直也

8月7日生まれ（獅子座）
入職3カ月　八幡浜市出身

**患者様に合ったリハビリを提供できるよう、
知識や技術をさらに身に付けていきたいです。**

■今の職業を選んだ理由

昔から人を助ける仕事に就きたいと思っていましたが高校3年生までなかなか進路が決まらず、担任に相談したところ「医療系に興味はないか」と言われ、オープンキャンパスに参加しました。その時に作業療法士という職業を知りました。そこで学生時代の恩師に出会い作業療法士の魅力等を教えていただき、そこから作業療法士を目指すようになりました。学校に入ってからは勉強が難しく、何度も挫折しそうになったこともありましたが、先生や同期、家族の支えがあり、作業療法士免許を取得することができました。これまで関わってくれた方々に感謝しています。

■心掛けていることと仕事のやりがい

私が仕事をする上で心掛けていることは、患者様とのコミュニケーションです。患者様との会話を通して体調や気持ちの変化にも気付けるよう、相手の話をしっかり聞くことを大切にしています。日々のコミュニケーションを大切にし、患者様との信頼関係を築いていけるよう心掛けています。

作業療法士になって5年目になりますが、これまでたくさんの患者様と出会いました。リハビリを通して「よくなった。ありがとう」と言われた時は作業療法士になってよかったなと思います。

■天真会で働いてみて

子育てと仕事の両立ができることです。急に休みを取ることになった場合でも、スタッフの皆さんが協力してくださり、働きやすい環境だと感じています。また、敷地内にクジャクや犬などの動物がいることにも驚きました。

■趣味は野球観戦と韓国ドラマ

趣味は野球観戦と韓国ドラマを観ることです。祖父の影響で小さい頃から阪神ファンで、よく球場に連れて行ってもらいました。今でも初めて甲子園を訪れた時の感動は忘れられません。最近は日本一チケットが取り難いと言われているので、何とか来年は取れるよう、そして祖父を連れていけるように頑張りたいです。韓国ドラマは学生時代の友達が進めてくれたのがきっかけです。日本のドラマに比べて本数が多く、仕事に支障がない程度で夜観ています。韓国に行けたら聖地巡礼をしてみたいです。

■休日の過ごし方

家族でのんびり過ごしたり、買い物に行くことが多いです。現在11カ月の子供がいて、毎日癒されています。成長していく姿が嬉しい反面、少し寂しさも感じるため、今しかない瞬間を残しておきたいと思い、たくさん写真を撮っています。あと動物園が好きで、旅先のひとつとして動物園を入れます。去年とべ動物園年パスを取り、妻と息子と3人でインドネシアからきたジェニファーを見に行きました。前を通るとすぐ近づいてくれ、数分間にらめっこ状態でとても癒されました。6月にジャガーの赤ちゃんも誕生して一般公開も開始されたので、もう少し涼しくなったら家族で見に行きたいと思います。

■今後の意気込み

今後も一人ひとりの患者様に寄り添い、その方に合ったリハビリを提供できるよう、知識や技術をさらに身に付けていきたいです。また、患者様やご家族から「南高井病院に来てよかった」と思っていただけるような作業療法士を目指し、日々の仕事に責任を持って取り組んでいきたいです。

コドモノチカラ

南高井病院 保育園便り

Vol.85

日常

涼しくなってきたので、お散歩や園庭遊びも再開！毎日楽しく遊んでおります♪ 外でも園でも、楽しそうな声が響いています☆可愛い園児たちをご覧ください (^^)



























9月のお誕生日

９月に２歳になる園児の誕生会がありました！ 少し緊張気味です(笑)。いつも元気いっぱいで笑顔がCuteな女の子♪ ２歳の２のポーズもできるよ～♪ 元気にすくすく大きくな～れ☆彡







リハビリ掲示板 第77回

いつまでもおいしく食べるために ～「食べる」について考えてみましょう！～



食欲の秋です。おいしく食べていますか？
食事は毎日の楽しみの一つですが、その目的は「栄養摂取」にとどまらず、「全身機能の活性化」「欲求を満たす」など様々です。つまり食べることは活力の源であり、栄養摂取以上の意味があるのです。

しかし、年齢を重ねると…「最近、食事中にむせるようになった」「食べるのに時間がかかるようになった」「硬いものを食べなくなった」など、食べ方に変化が見られることがあります。

こうした変化は、単なる「年齢のせい」ではなく、食べ物や飲み物を安全に飲み込む力が低下しているサインかもしれません。

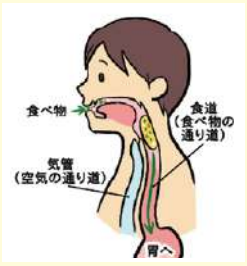
あなたやご家族に、こんな変化はありませんか？



「むせる」って、どういうこと？

食べ物や飲み物は、本来、口→のど→食道→胃という道を通って胃へ運ばれます。飲み込むときには、食べ物が気管に入らないように、気管の入り口をふさぐ仕組みが働きます。ところが、この仕組みがうまく働かないと、食べ物や飲み物が気管の方向へ入りかけることがあります。

その時に「ゴホン！」とむせるのです。つまり、**「むせ」は身体が異物を外に出そうとする大切な防御反応**なのです。一方で、飲み込む力や咳をする力が弱くなると、気付かないうちに誤嚥を繰り返していることがあります。**「むせないから大丈夫」とは限りません。**だからこそ、普段の食事の様子の変化に気付くことが大切です。



◀うまく飲み込めているとき



むせる（誤って気管に入りかける）▶

「食べる力」を守るために、できることがあります！

「最近、むせることが増えたな」と感じたら、まずは日頃の食事やお口の状態を見直してみましょう。
実は、毎日のちょっとした心がけが「食べる力」を守ることにつながります。

次回は、今日からできる食事の工夫と、食事前におすすめの簡単な嚥下体操をご紹介します。

栄養 cafe 61

This Month's Theme

さつまいも／寒暖差疲労／健康診断

気候も良く、食欲・スポーツ・読書の季節になってきました。実りの秋でもあり、食べ過ぎないように気を付けましょう。

＼秋が旬！／ さつまいもについて



中央アメリカ原産で、日本には江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。痩せ地でも育つため、昔から親しまれてきた野菜のひとつです。品種はホクホクとした食感の紅あずま、なると金時、高系 14 号 、ねっとりとした安納芋、蜜いも、紅はるかといった品種があります。他にもオレンジ色や紫色のさつまいももあります。

さつまいもは炭水化物の量が多いのが特徴ですが、食物繊維が豊富です。切り口から出る「ヤラピン」が腸の動きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。

選び方のポイント

- 皮の色味が均一である
- 見た目にツヤがある
- 表面に凸凹、傷がないもの
- 斑点がないもの
- ふっくらとした形をしている

主な栄養素

- 食物繊維：便秘解消
- ビタミン E：抗酸化作用
- ビタミン C：美肌作り
- 鉄：貧血予防
- カリウム：高血圧予防

寒暖差疲労とは？

急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態です。「気象病」や「天気痛」とも呼ばれます。



・予防法と対処法

適度な運動

季節の変わり目は朝昼夜の温度差が大きくなります。**体を動かして、徐々に体を温度差にならしていきましょう。**
20 ～ 30 分の散歩からはじめてみるといいでしょう。



十分な睡眠

自律神経を整えるには十分な睡眠時間を確保することが大切です。質の高い睡眠は体の回復力を高めます。**就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。**



・寒暖差疲労リスクチェック項目

下記の項目でチェックが少ない場合は寒暖差疲労のリスクが高い可能性があります。生活習慣を見直しましょう。

- ☑ 定期的に適度な運動をしていますか
- ☑ 温度変化 に対応できるよう、散歩するなどして徐々に体を慣らしていますか
- ☑ 十分な睡眠時間を確保していますか
- ☑ 質の高い睡眠をとれていますか
- ☑ 冷暖房が聞いた部屋にいる時間が長くならないようにしていますか

健康診断　自分の健康を守る第一歩！



健康診断はなぜ大切？

健康診断は、自分の体の状態をチェックし、病期を早期に見つける大切な機会です。
「今は元気だから大丈夫」と思っていても、体の中では少しずつ変化が起きているかもしれません。
毎年受けることで、心配なサインを見逃さず、安心して生活できます。



・健康診断でよくチェックされる項目

- 身長、体重、BMI から体のバランスを確認しましょう。
- 血圧測定で高血圧のサインを発見しましょう。
- 血液検査でコレステロール、血糖、貧血の有無を確認しましょう。
- 尿検査で腎臓や糖の異常がないかチェックしましょう。
- 胸のレントゲンや心電図で心臓や肺の健康状態を確認しましょう。

- 身長、体重、BMI から体のバランスを確認しましょう。
- 血圧測定で高血圧のサインを発見しましょう。
- 血液検査でコレステロール、血糖、貧血の有無を確認しましょう。
- 尿検査で腎臓や糖の異常がないかチェックしましょう。
- 胸のレントゲンや心電図で心臓や肺の健康状態を確認しましょう。



わずかな異常も早めにわかることで、大きな病気を防ぐことにつながります。

・健康診断に大切なこと

まずは結果をしっかり見ましょう。
気になる数値は生活を見直すチャンスです。
日常の工夫で改善できることが多くあります。



・健康診断でよく見つかる生活習慣病のサイン

血圧が高い（高血圧）





コレステロールが高い（脂質異常症）

血糖値が高い（糖尿病予備軍）



体重が増加している（肥満やメタボリックシンドローム）



・日常生活でできる健康づくり



- 野菜・果物をしっかりととりましょう。
  野菜を毎食１皿以上とりましょう。
- ご飯・パン・麺は適量を意識しましょう。
- 脂っこいものや甘いものは控えめにしましょう。
- 一日 30 分の運動を目安に、体を動かしましょう。
- 十分な睡眠と休憩を心掛けましょう。



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。

在宅事業部総合通信
ひだまり
通巻304号
南高井訪問看護ステーション
南高井ホームヘルパーステーション
南高井居宅介護支援事業所

やったるデイ!
【南高井デイサービスセンター】

今月は敬老会週間の様子をピックアップ。職員による出し物や皆さんと一緒に歌を歌って、一緒に楽しませてもらいました。たくさんの笑顔に笑い声。やっぱりデイって楽しい!

敬老会イベント週間

二人羽織



食事編



ダンスや踊り



ハンドベル



稲刈り見学しましたぁ!

ありがとうございます!



南高井
デイサービスセンター

みなみの杜
デイサービスセンター

小規模多機能
ホームつよし

小規模多機能
ホーム南高井

サービス付き高齢者向け住宅
みなみの杜

随時見学
受付中!!

楽しいブログ
「みなみちゃんだより」

みなみびより
【小規模多機能ホーム南高井】

秋晴れの心地よい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
今月の小規模多機能ホーム南高井からは様々な「秋」の様子をお届けします。

まずは「運動の秋」♪





棒を使った体操で、
しっかり体を伸ばします♪

「芸術の秋」も♪



真剣な表情からの…



完成！ とても
素敵な色使いです♡

続いて「食欲の秋」♪



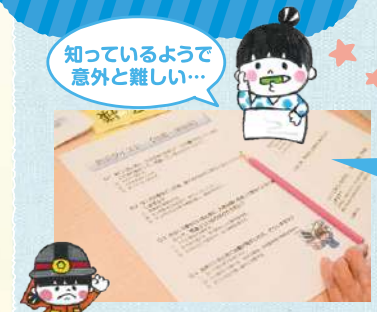




ピースが
イイ感じです♪

モリモリみなみの杜
【みなみの杜 デイサービスセンター】

2か月連続「防災月間」。災害の多い季節、秋…9月に引き続き防災意識を高めるための
ｲﾍﾞﾝﾄを開催しました★



防災クイズ
まずは知識を深めるためのクイズに挑戦!!

問1 家に居る時、地震が発生して
最初にとる行動として間違っているのはどれ?
❶机の下に隠れる ❷外に出る ❸火を消す

問2 問1の行動をとったあと、
家に自分以外誰もいなかったらどうする?
❶保護者に電話 ❷家でじっとしておく
❸ﾃﾚﾋﾞやﾗｼﾞｵで情報収集

問3 屋外に居る時に地震が発生して
最初にとる行動として間違っているのはどれ?
❶建物から離れる ❷じっと様子を見る
❸頭を守り広い場所に逃げる





クイズの後はレクリエーション

皆様の力を借りて
杜デイ消防車・救急車
災害現場まで
急行します!!







力加減を間違えると
崖に転落!?
皆様ギリギリの
ライン(100点)を
狙っています★

救助活動の後は非常食(？)実食



少量でもしっかり
エネルギーを補給できる
チョコレートを
使ったプリンです



災害への備え、できていますか?

いつ・どこで起こるかわからない災害…。『もしも』の時に慌てないために、日頃からの備えが大切です。自宅近辺の避難場所や経路の確認、非常持ち出し品の準備、ご家族との連絡方法などこれを機会に話してみませんか? みなみの杜デイでも避難訓練や防災対策に取り組み、皆様に安心してお過ごしいただけるよう努めています★

リトルみなみちゃんのウキウキウォッチング！

第114回

非常食配布

毎年９月は防災月間に合わせ、職員への非常食の配布を行っています。今年は９月10～11日の２日間。初日は看護部と事務部、２日目は在宅事業部、診療部に配布されました。天真会では、非常食はローリングストック法で管理されています。ローリングストック法とは、賞味期限の古いものから消費し食べたらその分を補充する方法で、毎年、購入・備蓄→消費→購入・備蓄…を繰り返しています。内容は、アルファ米を使った炊き込みごはんとパンor カロリーメイト、野菜ジュースが配られました。今年のごはんは、五目炊き込みごはんと梅じゃこごはん、そしてドライカレーの３種類。ごはんの持ち帰りは禁止されているので、食堂の副菜と組み合わせて食べている職員も多いんですよ。ごはんの量は210gなので、思った以上にお腹にたまります。そしてしっかりアレルギー表示もされているので安心です。こういった啓蒙活動もあり、９月は特に防災の意識が高まっている気がします。

























皆さんもご家庭で、避難場所や経路、非常用持ち出し袋や備蓄品を再確認してみませんか？

読者のお便り

今月の回答者：自称編集長

毎月待ち遠しくて　本誌を見つけた時はほっとするやら嬉しいやらです。母の入院中は本当にお世話なりました。母との思い出の詰まった月刊誌です。懐かしい職員さんを発見した時はこの上もない喜びです。皆様本当に優しく心のこもった手厚い看護を受けました。感謝しかございません。（U・S様）

貴方様の思い出に寄り添える機関誌、これほど嬉しくありがたいお言葉はございません。スタッフ一同感無量であると同時に身の引き締まる思いです。今後また見かけた際にはぜひ手に取ってご覧いただければと思います。

＊　＊　＊

リハビリ掲示板を読ませて頂きました。歩く速度が健康寿命と大きく関係することには驚きました。確かに運動は大切ですが、速さも大事なんですね。早速自宅で出来る歩行・身体機能チェックを試してみようと思います！（M・K様）

わたしもお休みの時にはウォーキングをして体を動かしていますが、歩幅を意識したり、歩くスピードを上げたりして負荷をかけています。継続は力なりです！ぜひ続けていきましょう！

＊　＊　＊

間違い探しを初めてしましたが、なかなか難しく悩みました。（M・Y様）

今月号の間違い探しは難しかったですね！★3でした。わたしも解いてみましたが１個わからなかったです（笑）。脳トレになりますので頑張ります！

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　１組２名様
2. シネマサンシャイン特別鑑賞券　１組２名様

応募方法

※ご注意※ 住所の記入をお忘れなく！

- 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！ 10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。

応募締切　10月31日（土）



癒し課たいむず

段々と秋の風を感じます。ここ数年、年中服を出しっぱなしにしている気がします。年中毛皮を着ているてんちゃんですが、２週間に一度はおしゃんぷーの日が訪れます。おしゃんぷー翌日の私のお気に入りは、このてんちゃんのもふもふっとしたおしり部分のカット（笑）。ちゃんとパンツをはいてるようなフォルムが最近の定番カットです。そして耳の部分に垂れ下がった毛も、チャーミングなので来院された際はみてみてくださいね。



編集後記

今年も残すところあと3ケ月となりました。シルバーウィーク皆さんG.W に続きの大型連休を楽しまれたのではないでしょうか。今年は何の秋にしようかと毎年考えてるのですが、今年は「運動の秋」と決めトレッキングを行おうかと思っております。紅葉の季節になりましたが中々ベストの状態に出会えなく、早かったり遅かったりと毎年微妙ですが今年こそ綺麗な紅葉を見ることができるように山登りします。皆さんも楽しい秋を満喫してくださいね！

（キュアホワイト）

先月の間違い探しの答え



答え　B C D I K

売店からのお知らせ



イベントのお知らせ





［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	TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622	小規模多機能ホーム南高井	TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
南高井居宅介護支援事業所	TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833	小規模多機能ホームつよし	TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
南高井訪問看護ステーション	TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505	サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜	TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
南高井デイサービスセンター	TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740	みなみの杜デイサービスセンター	TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372
南高井ホームヘルパーステーション	TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362		