

FUYOU

25

2021・4

春号



理 念

入所している方とご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します

自分を守る健康診断

～村上病院～

CONTENTS

- ふようトーク……………
- くらしのアイデア……………
- RakuRaku エクササイズ……………
- ごぞんじでしたか？……………
- あおもり食命人……………
- 心のサプリメント……………
- 薬剤師に聞く病気の話……………
- ぬり絵コーナー……………

自分を守る健康診断 ～ 村上病院 ～

お掃除シートで家中スッキリ ～床だけじゃない、お掃除シートの賢い使い方～
座ったままできる楽々体操 下肢編 ①

知っててよかったお金の話 ～「お金」に関するちょっとした疑問について～
味噌漬け豚肉 りんごバルサミコ酢ソース

ハッカ油で心も体も爽やかに

金属アレルギーについて

こぼるんだ

水木 一郎



村上病院 院長 消化器内科

水木 一郎 MIZUKI ICHIRO

日本内科学会 認定内科医

日本消化器病学会 消化器病専門医

日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

日医認定産業医

日本スポーツ協会認定 スポーツドクター



木村 剛典

内科 健診

木村 剛典 KIMURA TAKENORI

日医認定産業医

JA 共済連 青森特別指定医

青森県総合健診センター嘱託医

日本赤十字社青森県支部嘱託医

Q5 「内視鏡検査はなんだか不安で・・・」



「胃カメラ・大腸カメラは怖い」と、感じられる方も多いと思います。当院は、年間 1,500 件以上の実績と確かな技術を持つ専門医が検査を担当します。また、皆さんがそれぞれ苦痛に感じている部分を少しでも和らげるために、状況に応じて内視鏡スコープを選択し、検査を実施しています。検査は音楽を聴きながら、リラックスした気分で行います。不安なことは、健診スタッフ、消化器内科スタッフにおたずねください。私自身も消化器が専門で、健診に来られる皆さんの検査を行っています。少しでも皆さんが不安に感じる部分を取除き、安心して検査を進めていけるようにしています。

Q6 「もし病気が見つかった場合は？」



健診結果で精密検査の必要性があった場合には、早めの受診をお勧めします。当院で対応が可能な検査については、健診の結果を持参し受付でご相談ください。複数の科にわたって診察する場合も、各科専門スタッフと検査技師の連携をスムーズに行い、1日のできる検査を効率よくすすめていきますので、安心して受診してください。

Q7 「最後にひとこと」



当院の健診は通常、健診担当である木村医師が、指導を行っています。経過を継続的に捉えることにより、予防医療と早期発見、早期治療につなげることができます。木村医師は、青森県総合健診センターで行われる県の胃がん健診の読影も行っている経験豊富な医師です。年間2000人～3000人の読影実績と、がん早期発見に貢献しています。この機会に、当院での健康診断をぜひご利用ください。

※読影…検査によってえられた CT などの画像を分析して、必要な情報を取り出すこと



皆さんいかがでしたでしょうか？

自分にあった組み合わせで、本当の予防につながるのだな、と感じました。「定期的にメンテナンスを!」と思って受けるだけで、病気のリスクも少なくなります。健康寿命増進のためにも、定期的に自分健診を始めてみてはいかがでしょうか。

自分を守る 健康診断

ふようトーク

Q1「生活習慣病はよく聞くけど、どんなものがありますか？」



生活習慣病とは、食生活や運動習慣、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。日本人の死因の多くは「がん、心臓病、脳卒中」であり、これら病気の危険因子となるのは「糖尿病、高血圧、脂質異常症」などの「生活習慣病」です。動脈硬化症から心筋梗塞、脳卒中へと進行し、健康寿命を脅かす存在です。

Q2「定期健診で早期に発見はできますか？」



定期健診（健康診断）は主に糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症といった動脈硬化のリスクファクターが長期にわたって存在しないよう早期に発見し、将来的な脳梗塞や心筋梗塞といった、大変な病気の発生を抑えようというのが目的です。健康診断で問題ないという結果が出ていたとしても、がんの心配がないわけではありません。がんの有無をより確実に診るためには、消化器内視鏡検査やレントゲンや血液検査などを組み合わせ、総合的な検査を行う必要があります。

Q3「検査方法は選ぶことはできますか？」



人間ドックや、生活習慣病予防健診のコース内にある胃の検査は、胃部X線検査（バリウム）と胃部内視鏡検査（胃カメラ）から選択が可能です。同じ料金で選択できるので、皆さんのご希望に沿ったものをご提案できます。また、多種多様なオプション検査を健康診断に追加することが可能です。例えば、市の特定健診に消化器系の腫瘍マーカー検査を追加したり、一日人間ドックの中にある脳検査（頭部MRI）を脳ドックに変更したり、皆さんの要望をお聞きしてご提案しています。

Q4「胃カメラとバリウム検査、どちらを選んだらいいのかわかりません。」



近年、内視鏡検査の普及により早期の食道がん、胃がん、大腸がんが多く発見されるようになりました。早期胃がんのなかでも転移の可能性の低いと思われる病変であれば、内視鏡治療の対象となります。当院では健康診断プログラムの中に内視鏡検査をセットし、受診しやすい環境を整えるとともに、早期発見、早期治療に重点を置いていますので「早期発見」のためには内視鏡検査をお勧めしています。

万病のもと！「生活習慣病」未然に防ぐには早期発見が一番ですが、健康診断や人間ドックは定期的に受けているから大丈夫！なんて思っていないですか？中には定期健診では見つかりにくい疾患も。今回は、消化器系やがんに特化した検診について、詳しく聞いてみました！





お掃除シートで家中スッキリ[★] ～ 床だけじゃない、お掃除シートの賢い使い方 ～

手軽で衛生的に使えるお掃除シートは、気づいた時にサッと使える便利なアイテム。主にフロアワイパーに装着して床の拭き掃除に使われることが多いですが、実は家中のさまざまな場所で使える万能アイテムです。今回は、さらに使い方の幅が広がるお掃除シートの活用法をご紹介します。

お掃除シートの種類と用途

まず、お掃除シートには、大きく分けてドライシートとウェットシートの2種類があります。ドライシートは乾いたホコリや花粉、ウェットシートは食べこぼしやシミ汚れなどの拭き掃除に適しています。床掃除には、ドライシートで乾いた汚れを取り除いた後、ウェットシートで拭くとすっきりきれいになります。床の拭き掃除以外にも家中の汚れやホコリ取りに活躍します。

使い方のポイント

乾いた汚れには乾いた状態で、ベタベタしていたり濡れた状態の汚れには、濡れた状態で拭くのがポイント。例えば乾いた状態の汚れを水で拭いてしまうと、拭き跡が残って乾きにくくなったりします。汚れの状態に合わせてドライシートとウェットシートを使い分けましょう。

壁や天井のホコリ取りに

壁や天井の隅にもうっすらとホコリが付いていることがあります。そんな時は四つに折りたたんだドライシートで優しく拭きましょう。床と壁の継ぎ目部分の巾木には、特にホコリが溜まりがちです。折りたたんだドライシートの角を使って拭くときれいになります。



家具や家電の掃除に

ホコリが付きやすい家具や家電の掃除にもドライシートが便利です。特にホコリの溜まりやすいテレビ裏のコード類、家具の背面なども、気づいた時にサッと拭ける手軽さがうれしいですね。

汚れの取りにくいサッシの溝に

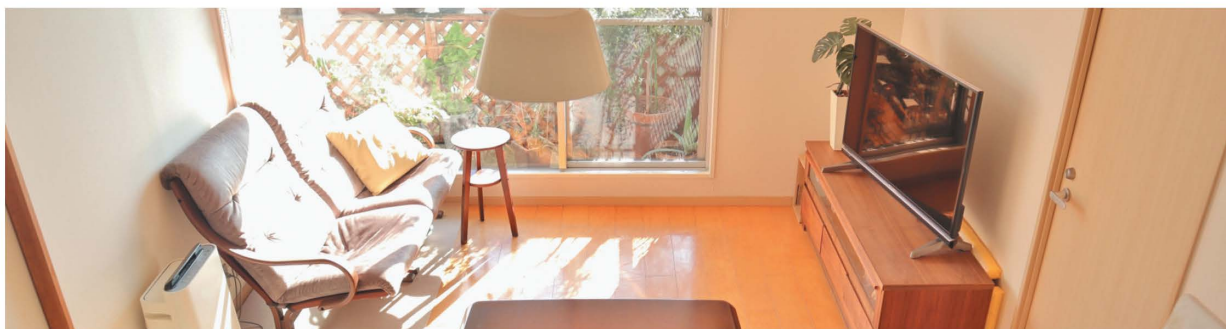
割り箸にシートを巻き付けると、即席のお掃除棒が出来上がり。それをサッシの溝にそって動かすと隅々まできれいにできます。乾いたホコリをドライシートで取り除いてから、ウェットシートで仕上げ拭きをする、こびりついた汚れまで落とせます。



網戸の汚れ取りに

ウェットシートを使うと網戸もらくらく掃除ができます。ウェットシートを付けたフローリングワイパーの柄を短く持ち、網戸がたわまないように優しく拭きましょう。汚れの比較的少ない内側を拭いてから外側を拭くのがコツです。

お掃除シートをさまざまな場所の掃除に使えば、家中を手軽に掃除することができます。バケツや雑巾を用意しなくても、少しの手間で毎日のきれいをキープできる、手軽なお掃除シートをもっと活用してみましょう。



つま先の上げ下げ



椅子に座り、膝は90度程度にしましょう。背もたれに寄りかかったままでも大丈夫です。そこからつま先を上げたり下げたりします。つま先は動く範囲でしっかり上げてから下げましょう。「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで20回を1セットとして行いましょう。



踵の上げ下げ



椅子に座り、膝は90度程度にしましょう。背もたれに寄りかかったままでも大丈夫です。そこから踵を上げたり下げたりします。踵は動く範囲でしっかり上げましょう。下げる時は踵を床にストンと落とすような感覚で下げてください。「いーち、にーい」と数え、「いー」でゆっくり上げきり、「ち」でストンと落とすように行いましょう。20回を1セットとして行います。



勢いをつけすぎたままドスンと踵を落とすと痛みが出る可能性もあります。軽い刺激が踵へ伝わる程度で骨の強化に繋がりますので、無理をせずに行いましょう。また、踵を静かに下ろす場合でも、血の巡りは促すことができます。

回数は1つの運動につき20回を1セットとして行います。「朝・昼・晩に1セットずつの1日計3セット」「お目覚め後・寝る前に2セットずつの1日計4セット」など、ご自身の生活に合わせて行ってみてください。足に冷えを感じる時や椅子に座ってくつろいでいる時など、気が付いた時に軽い運動として取り入れてみてはどうでしょうか。

体操中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。
また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

*次回は「座ったままできる楽々体操 下肢編②」です。ぜひご覧ください。



座ったままできる楽々体操 下肢編

①

ストレッチの目的と効果

この頃は気軽に外出ができない日々が続いていますので、自宅で過ごす時間が長くなっている方が多いのではないかと思います。運動不足を感じている方や、もしかすると体を動かすこと自体が億劫になってしまった方もいらっしゃるかもしれませんね。そこで今回からは、座ったままでもできる体操をご紹介します。まずは冷えやすい足元から、血の巡りを促せるように、足首の運動をしていきます。踵に刺激を与える運動では骨の強化にも繋がります。

血液循環
改善

骨
強化

ごぞんじでしたか？

知っててよかったお金の話

「お金」に関するちょっとした疑問について



1 「お金」の正式名称は？

普段の生活の中で買い物などをしたときに支払うものを「お金」という言い方をしますね。

この「お金」を言い表すワード、「貨幣」「通貨」「紙幣」「硬貨」「札」「券」「玉」など、使う種類や場面に応じていろいろなワードがあります。正式にはどれが正しいのかご存知でしょうか。

「通貨の単位及び貨幣の発行等に関する法律」という法律があり、この法律の第2条第3項に「～通貨とは、貨幣及び日本銀行法（平成九年法律第八十九号）第四十六条第一項の規定により日本銀行が発行する銀行券をいう。」とありました。

つまり、法的には「紙幣」は「銀行券」、「硬貨」は「貨幣」お金全般は「通貨」でした。さすがに「銀行券」は使いませんね。・・・如果说「万券」がニュアンス的に近いでしょうか。

通貨

銀行券



貨幣



2 「お金」を造るためにも「お金」がかかる

調べてみると

「銀行券製造費」… 519 億 8576 万 2000 円（日本銀行決算報告より）*製造は独立行政法人国立印刷局

「貨幣製造事業支出」… 約 145 億 9700 万円（うち原材料約 23 億 7600 万円）（独立行政法人造幣局予算より）

日本で1年間にお金を造るためにかった総額は

合計で約 **665 億 8276 万円**でした。*2018 年度

政府がキャッシュレス化を推進したい理由は、こういうところにもあるのかもしれないね。

それぞれの製造枚数は 銀行券… 30 億枚

（1 万円…12 億枚・5 千円…2 億 3000 万枚・千円…15 億 7000 万枚）

貨幣… 11 億 0847 万枚（6 種合計）

*銀行券・貨幣共に 2018 年度

*日本銀行の HP よると「1 万円札の寿命は約 4～5 年、5 千円札・千円札は 1～2 年」とのこと
半永久的に使える貨幣（硬貨）よりも、数を多く造る必要があるわけですね

*もしお手元に「ギザ十」がありましたら、だいたい 70 年～63 年前に製造されたものです



3 「お金」の製造原価は？

お金の製造にかかった経費とお金の発行枚数から原価を試算すると…

1 万円札の原価…約 25 円（約 17 円という試算もあります）

1 円玉の原価…約 3 円 5 円玉…約 10 円・・・100 円玉…約 14.6 円 500 円玉…約 19.9 円

*製造原価に関しては、上記以外の金額試算もあります



原価約 25 円の紙製品が「1 万円の価値」として流通していることに、何か考えさせられるものがあります。「お金」とは不思議なものですね。

*独立行政法人造幣局 HP より
*三菱 UFJ 信託銀行 HP より

塩分を控えるよう工夫している

食材を生かした調理方法である

味噌漬け豚肉 りんご バルサミコ酢ソース

バルサミコ酢はぶどうを原料として造られ、甘酸っぱく濃厚な味わいが特徴。煮詰めるだけで甘みとコクが増したソースができます。すりおろしたりんごと合わせると、砂糖や塩分を控えたヘルシーメニューが手軽に完成します。

エネルギー 237 kcal 塩分 0.9 g (1 人分)

【材料 1 人分】

ガーリック豚肩ロース	60g
味噌	5g
サラダ油	2g
りんごすりおろし	20g
バルサミコ酢	5g
ミックスベジタブル	30g
塩	少々
サラダ油	適量
ブロッコリー	30g
塩	適量

【作り方】

- ①豚肉に味噌を塗り、一晩つけて置く。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れて両面香ばしく焼く。
- ③りんごすりおろしとバルサミコ酢を合わせたらまわし入れて豚肉に絡める。
- ④付け合わせのミックスベジタブルとブロッコリーを盛り付けて出来上がり。



ハッカ油で心も体も爽やかに

ハッカとはミントの一種で、日本に自生している和製ミントのことです。そのハッカを蒸留・精製してできたものがハッカ油。

いまでは希少と言われていますが、昔から暮らしに役立つ万能オイルとして親しまれています。

原液をそのまま肌に使うのは肌荒れの原因になるので、肌につける際には「ハッカ油スプレー」を作っておくと、用途の幅が広がります。

ハッカ油スプレーの作り方

■材 料

- 無水エタノール …… 10ml
- ハッカ油 …… 20 滴
- 精製水 …… 90ml
- スプレー容器 …… 1 本

■作り方

- ① 無水エタノールにハッカ油をよく混ぜ合わせる
- ② 精製水を①に加え混ぜ合わせたら出来上がり

* 出来上がったハッカ油スプレーは直射日光を避け、冷暗所で保管しましょう。

* 肌が弱い方や小さなお子さまには使用を控えましょう。



ハッカ油スプレーの活用法

○ マスクスプレーとして

匂いがこもりがちなマスクにはマスクの外側にハッカ油スプレーを一吹き。清涼感のある香りに気分もすっきりしてきます。

○ マウスウォッシュとして口臭予防に

うがいにはハッカ油をプラスするとマウスウォッシュになります。ハッカに含まれるメントールがお口をすっきりさせてくれます。

○ 部屋の拭き掃除に

リフレッシュ効果のあるハッカ油の香りを利用して、ぞうきんや台布などにハッカ油を一滴たらして拭き掃除をすると、部屋中に爽やかな香りが広がり、消臭・除菌効果も期待できます。



○ 匂いのこもりがちな場所の消臭に

お茶用パックに重曹を入れてハッカ油を垂らしたものを、靴箱やクローゼットの消臭に使つてができます。

○ 虫よけスプレーとして

ハッカには多くの虫が嫌う忌避効果があるため、肌や衣類の上から吹きかけるほか、窓の付近や虫の通りそうな場所に吹きかけて害虫対策をすることもできます。

ハッカ油は分量や使用方法をきちんと守って使うことで、より良い効果が期待できます。気温が上がるこれからの季節には、清涼感のある使い心地でより効果を発揮してくれるでしょう。



金属アレルギーについて

はじめに 「金属アレルギー」とは？

ネックレスやピアスなどの金属製品を身に着けていると、金属が触れている部分が赤くただれたり、かゆみを感じる方がいます。原因は「金属アレルギー」かもしれません。日本人の10人に1人が発症しているといわれるほど一般的な皮膚疾患と言われており、また大人になってから突然発症する方もいます。これから陽気がよくなり汗ばむ季節を迎えますが、特に発汗の多くなる夏場に増加傾向となります。

症 状

アレルギー性接触性皮膚炎として認識され、局所的な腫れやかゆみの特徴です。

【処方される薬剤】

皮膚の炎症…ステロイド外用剤

かゆみ強い場合…抗アレルギー剤

*今回は触れませんが「全身性皮膚炎」も金属アレルギーに分類されます



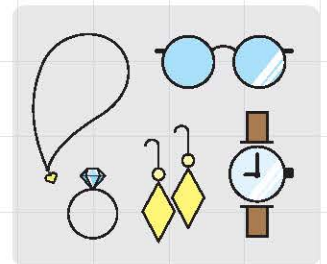
発症原因

金属から溶け出した「金属イオン」が人体のタンパク質と結合することで新たなタンパク質となります。このタンパク質が「アレルゲン」と認識されることで「アレルギー反応」が引き起こされます。*「アレルゲン」…アレルギー症状を引き起こす原因物質

金属アレルギーを引き起こしやすい金属は…

代表的な金属として、ニッケル・コバルト・クロムの3つがあげられます。これらは日常生活の中でアクセサリ・腕時計・眼鏡等で使用されることもあり、特にピアスは皮下組織と直接触れることになるため十分な配慮が必要です。

*「チタン製」のピアス・時計・眼鏡をよく目にしますが、チタンは物質的に安定しており、金属イオンが溶け出しにくく、そのため金属アレルギーを起こしにくいことも、これらの素材として選ばれる一因のようです。



金属アレルギーを防止するために

アレルギー防止対策の基本は「アレルゲンを遠ざけること」です。ただし、日常生活において自分がどの金属に対してアレルギーを持っているかを知ることはなかなか難しいと思います。

そこで、自分の「アレルゲン」を知るために有効とされるのが「パッチテスト」です。

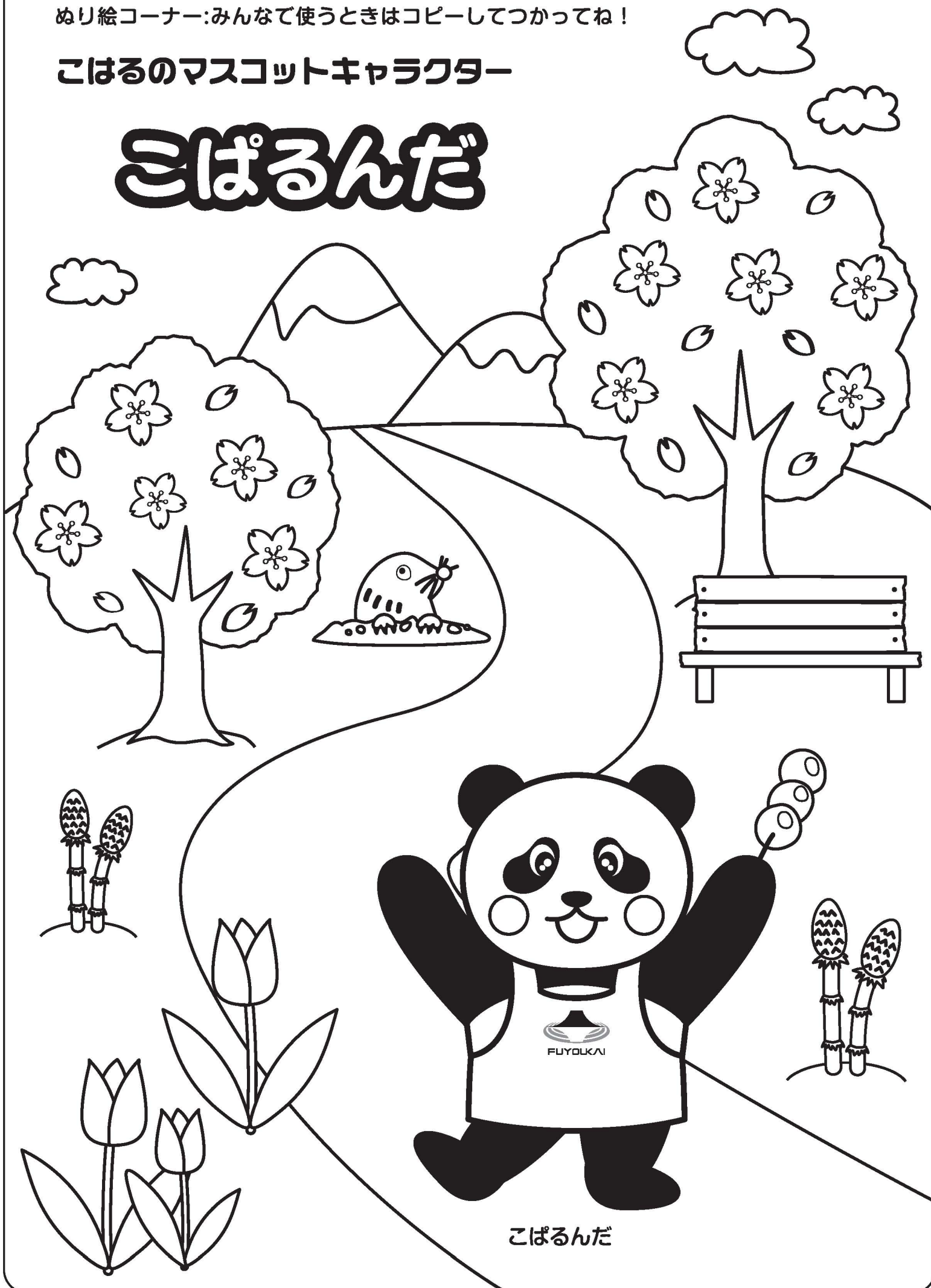
通常、試薬を含ませた18種類のシール状のパッチを48時間背中に貼り、反応を確認することで自分にとってのアレルゲンを確認することができます。

金属アレルギーに関してご心配の方は、ぜひ専門医にご相談ください。

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつかってね!

こはるのマスコットキャラクター

こぱるんだ



こぱるんだ

医療法人芙蓉会からのお知らせ

自分にあったプランで健康診断を！

一般健診（特定健康診査、各種がん検診）から人間ドックまで、皆さまのご要望に応じた健康診断をご提案いたします。

◎ 一般健診（法定健診）・雇入時健診 料金 6,925 円

身体検査、尿、聴力・視力・血液検査、胸部 X 線検査、心電図など、基本的な健康診断です。

◎ 協会けんぽ「生活習慣病予防健診」 自己負担 7,169 円

全国健康保険協会（協会けんぽ）の被保険者（ご本人）で当該年度 35 歳～ 74 歳の方が対象となります。
胃の検査は、胃部内視鏡または胃部 X 線検査を選択できます。

◎ 村上病院の人間ドック ラインナップ

① 一日人間ドック（日帰り） 42,900 円（税込）

当院の人間ドックは、胃部内視鏡検査、頭部 MRI、腫瘍マーカー等の検査が含まれた、充実した内容でご案内しています。
栄養士による栄養指導で今までの食生活を振り返ることができる効率のよい健康診断です。
「胃部内視鏡検査」は経鼻・経口をお選びいただけます。

② 一泊二日人間ドック（フルコース：大腸内視鏡検査あり） 70,400 円（税込）

二日間の日程で検査を行います。頭部 MRI、超音波検査、腫瘍マーカー等の検査に加えて、胃部内視鏡検査と大腸内視鏡検査がコース内に組みこまれたフルコースの人間ドックです。「胃部内視鏡検査」は経鼻・経口をお選びいただけます。

③ 一泊二日人間ドック（午後からコース：大腸内視鏡検査なし） 59,400 円（税込）

遠方にお住まいの方やお忙しい日々を送る方に、休息をとりつつ、ゆったりとした環境でご利用いただける「午後からスタート」の人間ドックです。「胃部内視鏡検査」は経鼻・経口をお選びいただけます。

④ 脳ドック 25,000 円（税込）

日本人の三大死亡原因のひとつとなっている脳卒中を引き起こす脳血管疾患、脳腫瘍、かくれ脳梗塞などを早期に発見するための検査です。



◎ 青森市の各種健診

当院では、青森市の保健事業として実施されている特定健康診査、若年健康診査、各種がん検診、特定保健指導および 1 日人間ドック（青森市国保ドック）の登録医療機関に指定されております。

- 青森市特定健康診査・後期高齢者健康診査
- 青森市国保ドック・青森市がん検診



村上病院
一般健診・人間ドック
脳ドックのご案内



※多種多様なオプション検査をご用意しております。

芙蓉のひと SATOU KUMIKO

健康診断は自分の健康を知る機会となり、生活習慣病の予防や様々な病気の早期発見・早期治療につながります。
ぜひ健診結果を活用してください！

健康診断室は、常に地域の皆様の要望や期待に応えるように、健康づくりのサポートをしております。

健康診断室 室長

さとう くみこ
佐藤 久美子



安心して健診へ

▶ 当院の感染対策



非接触型 検温モニターの導入



フェイスガードの着用



アクリルパネルの設置

そのほか当院では、感染者の遮断の徹底などの感染対策を実施しております。

※写真はイメージです。

▶ 小さなお子様づれの方にも安心 ～ お子様の一時預かり～



同じ敷地内にある「ふよう保育園」でお子様の一時預かりを利用しながら、健康診断を受けることができます。
0 歳児から 3 歳児のお子様を一時預かりいたします。
料金は 1 日 3000 円。

詳しくは電話で：ふよう保育園 TEL 017-763-5776
（一時預かりは完全予約制です）

※ご予約は 1 週間前までにお願いたします。
定員制です。ご利用可能日をご確認ください。



医療法人 芙蓉会
村上病院

青森市浜田 3 丁目 3-14
017-729-8888（代表）
相談窓口：地域医療連携室・医療看護相談室
017-752-1188（直通）



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

芙蓉会

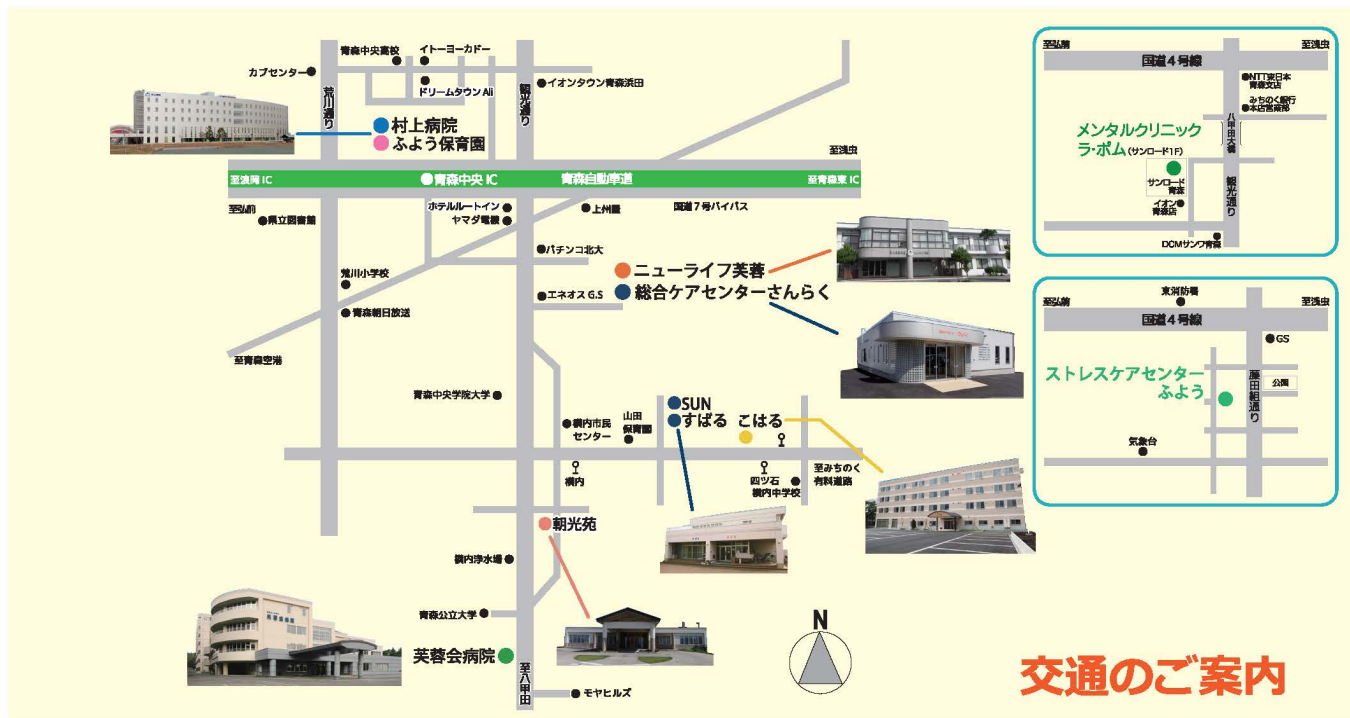
検索

QRで
簡単
アクセス



芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



交通のご案内

- 芙蓉会病院
- 村上病院
- メンタルクリニック ラ・ポム
- 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
- 住宅型有料老人ホーム こはる
- 総合ケアセンター さんらく
- ふよう保育園

青森市大字雲谷字山吹 93-1
青森市浜田 3 丁目 3-14
青森市緑 3 丁目 9-2
青森市妙見 3 丁目 11-14
青森市大字四ツ石字里見 76-1
青森市妙見 3 丁目 11-14
青森市浜田 3 丁目 3-49

TEL:017-738-2214
TEL:017-729-8888
TEL:017-718-8277
TEL:017-728-2200
TEL:017-728-1226
TEL:017-728-2201
TEL:017-763-5776

FAX:017-738-2249
FAX:017-729-8887
FAX:017-718-5260
FAX:017-728-2203
FAX:017-728-1227
FAX:017-728-3452
FAX:017-739-2263

【グループ施設】

- 特別養護老人ホーム 朝光苑
- ストレスケアセンター ふよう

青森市横内字亀井 245-1
青森市花園 1 丁目 25-20

TEL:017-764-5117
TEL:017-718-2566

FAX:017-764-5118
FAX:017-718-1533

本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp