

# フヨウ



FUYOKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 02



- 01 特集  
精神的な疲労  
病的な疲労
- 03 セルフチェック
- 05 おすすめ食材
- 06 簡単スキマ体操
- 07 芙蓉会  
こぼればなし
- 08 この日何の日
- 09 かわら版

法人理念

いつも素直に

感謝のこころで

一人ひとりに寄り添います。

特集

## 精神的な疲労 病的な疲労

前回に引き続き、疲れるとはどういうことなのか考えてみたいと思います。

初夏を迎え環境の変化にも慣れ始めたこの時期、実は気づかないうちに精神的な疲れがたまっているかもしれません。また、疲れには病的なものが潜んでいる場合もあります。

### 精神的な疲労とは

精神的な疲労とは脳の疲れのことです。

精神疲労は、視神経や脳の緊張状態から発生します。人間関係のストレスや長時間のパソコン作業などによる疲労は、精神的な疲労です。脳が活発にはたらくことで脳の酸素消費量が増えると、それに伴い生体内で除去できないほどの活性酸素が発生します。活性酸素は細胞を傷つけるため、だるさなどを感じるようになります。

肉体的疲労や精神的疲労は、休息や気分転換により回復させることができるため「生理的疲労」であると言えます。

## 病的な疲労

しかし、休息を取っても回復しないのが、病的な疲労です。

疲労感や倦怠感を伴う病気は非常にたくさんあります。例えばがんでは、がん自体の影響によるもの、他、抗がん剤治療の影響によっても疲労感が出現します。

その他に疲労感を伴う病気としては、うつ病や睡眠障害、内分泌疾患、肝炎、AIDS、脳血管障害、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などが挙げられます。

## 病院との付き合い方や受診のタイミング

現代の日本では6割の人が疲労を感じていると言います。1)

疲労を感じたときは、早めに十分な休息や睡眠をとることが大切です。十分な休息をとっても疲労が回復しない、全身のたるさや倦怠感が長く続くときは、その背景に何らかの病気がある可能性がありますので、早めに医療機関を受診することが必要です。

もし病気に伴う疲労である場合には、適切な治療を受けることが重要です。



【監修】

医療法人芙蓉会 村上病院  
内科・循環器内科

医師 村上 和男

資格・所属学会

医学博士

日本内科学会 認定内科医

日医認定産業医

心臓リハビリテーション指導士

1) 2004年文部科学省による  
一般地域住民2742名を対象  
にした疫学調査

あなたの「疲れ度」 

- やる気がおこらない
- 仕事の量より疲労感が強い
- 頻繁に動悸が起きる
- しゃべるのがおっくう
- 感動することが減った
- 理由もなく涙が出ることもある
- 何事も失敗するような気がする
- 本やテレビの内容が頭に入っていない
- 食べる量が多くなったまたは少なくなった

## ワンポイント

いかがでしたか？ チェック項目に多くあてはまる方は、疲れがたまっているのではないのでしょうか。疲れはあなたの心と体を守るうとするサインです。最近ちよつと調子がイマイチ…と感じることがあったら、日常の生活を見直せるチャンスかもしれません。



※多くあてはまる場合でも、何らかの病気が疑われるというわけではありませんが、体調が気になる方はご相談ください。

## その疲れ

### 原因は？

疲労は脳で感じますが、疲労を感じるための信号を脳に送る役割を担っているのが「免疫細胞」です。免疫細胞が細胞や器官が傷ついていることを見つけた際に放出する物質が脳や神経に届くと、だるさなどが生じ、疲れを感じるようになります。

## その疲れ

### 対策は？

#### ★適度に体を動かす

デスクワークなど長時間同じ姿勢を続けていると、血液循環が滞ってしまいます。仕事中でも定期的に屈伸や足踏みをしたり、肩周りを動かしたりしましょう。歩くこともお勧めですが、体力を消耗するほど強い運動は逆効果になるので、リラックスできるペースでの軽めの運動が良いでしょう。

#### ★質の良い睡眠を十分に取る

疲労回復には睡眠が大きく関係しています。必要な睡眠時間は個人差があるため、自分に必要な睡眠時間を見極めることが大切です。適切な睡眠時間は、日中眠気がないかどうかを目安にして下さい。

#### ★入浴する

入浴によるリラックス効果で副交感神経が優位になり、質の良い睡眠につながります。スムーズな入眠のためには就寝の2〜3時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかることが理想的です。



## おすすめ食材

快眠で疲れの予防をしませんか

わたしたちの脳内には、精神を安定させる働きのある脳内セロトニンという神経伝達物質があります。セロトニンを増やすためには必須アミノ酸であるトリプトファンが

必要です。じつはブロッコリーにはトリプトファンが豊富に含まれていて、その含有量は野菜のなかでベスト10に入ります。(調理法は焼き)

そのため、疲れ予防の快眠に効果的です。また、トリプトファン以外の栄養素も豊富に含まれているため積極的に摂りたい食材です。

ただし、ブロッコリー以外でもいえることなのですが、調理法によって栄養成分の含有量が変わってしまいます。調理の仕方でも工夫してみてください。いかがでしょうか。



花蕾(からい) つぼみ部分

## ブロッコリー

2026年、農林水産省が

ブロッコリーを「指定野菜」に

「指定野菜」とは、全国に流通し国民生活に欠かせない重要な野菜で、その安定供給のために国が生産者を支援しています。今回1974年のジャガイモ以来、52年振りの指定になるそうです。

※現在の指定野菜は、キャベツ・キユウリ・サトイモ・ダイコン・タマネギ・トマト・ナス・ニンジン・ネギ・ハクサイ・ジャガイモ・ピーマン・ホウレンソウ・レタスの14種類

### ● 下処理のひと工夫

ブロッコリーは花のつぼみが集まっているため、間に虫や汚れがたまっている可能性があります。花蕾には撥水性があるので、流水で洗っても中まできれいにするのができません。

きれいに汚れを落とすためにはボウルに水を張って花蕾を下にむけ、水中でふり洗いをしましょう。

一度に全部使わない場合は、必要な分を小房に分けてふり洗いをすると汚れがきれいに落ちます。

### ブロッコリー（花序）可食部

#### 100gあたりの栄養素

(調理法：焼きの場合)

トリプトファン	110 mg
βカロテン	1700 μg
αトコフェロール	6 mg
ビタミンC	150 mg

文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年版  
食品成分データベース より引用・加工

\*調理法により成分含有量は変化します

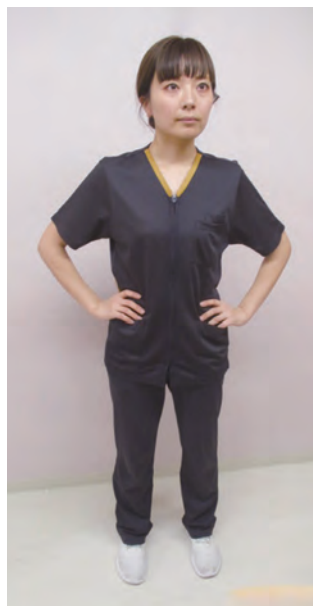
## 簡単スキマ体操

疲れに効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

### リラックスできる呼吸法 腹式呼吸でリラックス！

仕事などでストレスや緊張を感じた時のほか、寝付けない方は就寝前に行うなど日常生活で習慣化するのもおすすめです。「6秒吐いて、3秒吸う」を基本にして、全身に酸素を巡らせるイメージを持ちながら行ってみましょう。

#### 【基本姿勢】



肩の力を抜いて、肩幅に足を開いてまっすぐ立ちます。両手はお腹の横に置きましょう。  
(椅子に座って行うこともできます)

吐く

口から吐く



上半身を軽く前にたおしながら、6秒かけてゆっくりゆっくりと口から息を吐きます

吸う

鼻から吸う



背中を軽く反らしながら、3秒かけてゆっくり鼻から息を吸います。

## 芙蓉会こぼればなし

芙蓉会のあゆみなど

昨年まで季刊誌「FUYOU」に連載していましたが「芙蓉会ものがたり」ではお伝えしきれなかったこぼれ話を、今回から数回にわけてお届けしたいと思います。

現理事長から数え4代前に村上愛吉（1840～1898）という人物がおりました。この愛吉の出身は九州の中津藩で、現在の大分県中津市であったと伝わっています。

ところで、この中津藩は歴史に名を残した偉人を多く輩出しています。

歴史の授業で「解体新書」という日本初の西洋医学の翻訳書について学ばれた方も多いかと思いますが、解体新書と聞いてまず思い浮かぶのは「杉田玄白」ではないでしょうか。ですが、実質的な翻訳者は「前野良沢（まえのりょうたく）」（1723～1803）という中津藩の藩医でした。その他、もうひとり、みなさんよくご存じで「学問のすゝめ」や慶應義塾の創設で有名な福沢諭吉（1835～1901）も中津藩の出身でした。（出生地は大阪）  
愛吉はその後上京し、のちに歩兵第五聯隊（青森に所属）

1879年（明治12年）

青森で「医術開業試験」に合格

1880年（明治13年）

現在の今別町に診療所「三良堂」を開所  
芙蓉会はこの時から、今日までの144年に及ぶ  
医業の道を歩み始めることとなります。

\*試験合格・診療所開所の年は村上家の記録による

### 医術開業試験について

明治政府は西洋医学を軸に近代医事衛生制度を推進するために医師の許可制を進めました。

国立の医学系学校に就学しなくても、一年半の「修学」を条件に医術開業試験に合格すれば医業を行う許可が与えられました。そのため当時は、試験合格に向けて学べる学校があり、特に有名なのが済生学舎（さいせいしがくしゃ）でした。ここから多くの医術開業試験合格者が輩出され、その中には細菌学で有名な野口英世がいます。

ちなみに、愛吉の次男の村上不二（ふじ）もこの済生学舎の卒業生（明治32年卒）だったとの資料があります。





## 6月14日は「世界献血者デー」

6月14日は、A・B・O式血液型を発見しノーベル賞を受賞したカール・ラントシュタイナーの誕生日です。この記念日は、血液という「いのちを救う贈り物」をくれる献血者の皆様に感謝するとともに、血液製剤を必要とする患者様のために献血が欠かせないことを知ってもらう日として、WHO世界保健機関により定められています。

なぜ、献血は必要なのでしょう

- ①医療技術が進歩した現在でも、人工的に血液をつくることはできない。
- ②長期保存ができない。
- ③献血者の健康を守るために、一人当たりの献血回数や量に上限がある。

そのため必要としているひとに安定して届けるためには継続的に献血していただく必要があります。

このように使われています

献血していただいた血液の約半分は、輸血用血液製剤のかたちで輸血に、残りの約半分は血漿分画製剤（けっしょうぶんかくせいざい）という医薬品を造るために使われています。つまり、献血いただいた血液の多くが病気治療のために使われているということになります。

いただいた輸血血液

輸血用血液製剤	血漿分画製剤
 <p>赤血球製剤</p>	 <p>血液凝固第Ⅷ因子製剤</p>
 <p>血小板製剤</p>	 <p>アルブミン製剤</p>
 <p>血漿製剤</p>	 <p>免疫グロブリン製剤</p>
 <p>全血製剤</p>	


 厚生労働省 献血キャラクター けんけつちゃん  
 献血血液の約半分は輸血以外に使われています

これからの献血について

みなさんご存じのとおり、日本は少子高齢化が急速に進んでいます。そのため献血可能な年代（16～69歳）の人口が減少しています。それに伴い献血していただけの若い世代の人口減少傾向が今後も続くことが予測されます。

過去に献血していただいた皆さま、日頃、献血していただいている皆さま、「いのちを救う贈り物」本当にありがとうございます。

(参照ホームページを加工・編集して作成)

\*日本赤十字社ホームページ

\*政府広報オンライン:「献血」は命をつなぐボランティア あなたもご協力を! (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201307/3.html>)

\*厚生労働省:献血について知りたい ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_14062.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14062.html))

## 認定資格の取得を サポートしています

特定分野の専門知識と熟練した技術を兼ね備え、またその豊かな経験を活かせる様々な認定資格取得に向けて当法人ではサポートしています。

現在、認定資格取得後業務に従事している職員は

- ・ 日本看護協会 ※1  
感染管理認定看護師…1名  
認知症看護認定看護師…1名
- ・ 日本精神科看護協会 ※2  
精神科認定看護師…4名
- ・ 日本心臓リハビリテーション学会 ※3  
心臓リハビリテーション指導士…3名
- ・ 日本理学療法士協会 ※4  
認定理学療法士…2名

入職し専門職として働きながら、さらなるスキルアップができるよう職員を応援しています。

- ※1 公益社団法人日本看護協会 | Japanese Nursing Association  
<https://www.nurse.or.jp/>
- ※2 日精看オンライン  
<https://jpna.jp/>
- ※3 JACR 日本心臓リハビリテーション学会  
<https://www.jacr.jp/>
- ※4 公益社団法人日本理学療法士協会  
国民の皆さま向けトップ  
<https://www.japanpt.or.jp/>

## 映画館で法人設立 60 周年記念 イメージ動画をご覧ください



皆さんで存じかとおもいますが、今年の3月、青森市西地区に新たに映画館がオープンしました。じつはこの映画館で、法人設立 60 周年記念のイメージ動画が流れています。全てのスクリーンで、しかもすべての映画の上映まえです。この映画館での鑑賞機会がございましたら、ちょっとだけ関心をもっていただければと思います。

イメージ動画はこちらの QR コード、もしくは医療法人芙蓉会のホームページからもご覧いただけます。

60 周年記念動画はコチラから▼

芙蓉会

検索



## 法人施設の紹介

### 村上病院



#### 理念

地域医療に貢献し、地域に必要とされる病院を目指します。

#### 診療科目

内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・脳神経内科・心療内科・整形外科・血管外科・乳腺外科・泌尿器科・精神科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科  
人間ドック・健康診断・訪問診療

#### 施設概要

総病床数 122 床

一般病床 62 床／地域包括ケア病床 20 床

回復期リハビリテーション病棟 40 床

(全室個室 ※特別個室 (3 室) を除き、個室差額料はいただいております)

公益財団法人 日本医療機能評価機構 病院機能評価認定

#### 診療時間

月～金曜日

午前の部 8:30～12:30 【受付時間 11:30 まで】

午後の部 13:30～17:00 【受付時間 15:30 まで】

#### 休診日

土曜日、日曜日、国民の祝日、お盆 (8 月 13 日)

年末年始 (12 月 30 日～1 月 3 日)

青森市浜田 3 丁目 3-14  
TEL 017-729-8888 (代表)



【相談窓口】  
地域医療連携室  
TEL 017-752-1188 (直通)

## 村上病院訪問リハビリテーション



こんなことあんなこと迷っていませんか？

いつでもご相談下さい。

介護認定を受け、主治医が必要と判断した方に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問し退院後の生活が不安な方への生活・運動指導、介護指導など行っています。

特徴としてより早期から集中して訪問することで出来る限り短期間で安心な環境で生活できることを目標に進めています。

当院ではその特徴を活かし、最長でも 6 ヶ月で終了する体制を整えています。(対象は浪岡地区を除く青森市) ご利用希望、興味がある方は担当ケアマネジャーまたは、地域医療連携室までご相談ください。

詳しくはコチラから▼

#### 【お問合せ】

村上病院 リハビリテーション科  
TEL 017-729-8888 (代表)



いつも素直に  
感謝のところで  
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】

芙蓉会病院

村上病院

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

総合ケアセンター さんらく

住宅型有料老人ホーム こはる

ふよう保育園