



医療法人 光仁会 広報誌

なごみ

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.21
2022年
新春号



INDEX

聖光会グループ 2022年
新年のご挨拶……P02

寒い冬だからこそ気を付けたい
心臓病・生活習慣病を予防するために……P04

免疫力改善習慣 ストレス編…P06

ワタシのトリセツQ&A…P07

子どもと感染症…P07



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmng.jp/>



新 年 の ご 挨拶

50回目の新年を迎えて

明けましておめでとございませう。

新型コロナウイルス感染症の国内発生から早いもので約2年が経ちました。年末の時点では、夏の感染第5波のような感染拡大はないようですが、変異株の存在など気が気ではありません。

年明け早々に3回目の新型コロナウイルスワクチン接種が始まりますが、当院でも準備を進めています。

さて、当グループは今年で創設50周年を迎えます。「病める人に対し良き奉仕者たれ」を院是に地域医療に努めてきました。長きにわたりご支援くださいました地域の皆様に心より感謝申し上げます。

医療法人光仁会は「春日部厚生病院」「南部厚生病院」「春日部厚生クリニック」「ひまわり在宅ケアセンター」の2病院・1クリニック・5事業所の介護事業所を営んでおりますが、昨年7月からは社会福祉法人大幸会・特別養護老人ホーム「彩幸の杜」が関連法人となり、医療介護・福祉サービスを切れ目なく提供しています。また春日部市から「春日部市地域包括ケアシステム推進センター」「地域包括支援センター」の運営を受託しており、多職種による地域包括ケアの一翼を担っています。

これからも50年の歴史を進化させ、人と地域に寄り添い続けていきます。本年もよろしくお願いいたします。

聖光会グループ(医療法人聖仁会 医療法人光仁会 社会福祉法人大幸会)

理事長 西村直久



聖光会グループのご紹介

医療法人光仁会(春日部市)

春日部厚生病院



診療科

内科、外科(消化器科、肛門科)、整形外科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、脳神経外科

TEL 048-736-1155

住所 緑町6-11-48

南部厚生病院



診療科

内科、泌尿器科、整形外科、皮膚科、心療内科、緩和ケア内科

TEL 048-736-7511

住所 大場20-1

春日部厚生クリニック



診療科

内科、循環器科、消化器科、皮膚科

TEL 048-754-4313

住所 下蛭田125-1

ひまわり在宅部門



事業内容

居宅介護支援、訪問介護、訪問看護

TEL

在宅介護支援: 048-761-8176

訪問看護ステーション:
048-761-8177、048-761-8123

住所 下蛭田125-1

— 社会福祉法人大幸会(さいたま市) — 特別養護老人ホーム 彩幸の杜



事業内容

特別養護老人ホーム、通所介護、短期入所、居宅介護支援

TEL 048-792-1111

住所 岩槻区増長378-1



医療法人光仁会広報委員会

kohjinkai_koho@skmg.jp

広報誌に関するご意見、
ご感想をお寄せください

聖光会グループ 2022年

私は、東京港区にある
東京都済生会中央病院
副院長を退任し、令和3
年6月から春日部厚生
病院院長として赴任し



て参りました。東京都済生会中央病院は、北里柴
三郎先生を初代院長とする全国に80ある済生会
病院の旗艦病院で、3次救急指定を受ける伝統あ
る急性期病院ですが、昨今の国の方針の転換に押
されて、他の急性期病院とともに大きく変貌して
いき、患者さんには入院後10日前後で回復期の病
院への転院をすすめ、利益率の高い診療科に特化
し、低い診療科を縮小して、利益最優先の病院経
営を進めるような病院になっていきました。

そんなふうになった急性期病院に嫌気がさし
て、急性期から回復期、療養期に至るまで切れ目
のない医療、介護を提供し続けられる春日部厚生
病院に赴任して参りました。ここには、経験豊富
で、心優しい多くの職員が居りますので、彼らと一
緒に、私の理想とする「患者さんに寄り添い、地域
の皆さんの幸せを約束できる医療」が実践できる
と確信して居ります。

幸い私は、港区の救急協議会会長を10年以上勤
めていた経験もあるので、地域の病院、医院と協
力して、東京に比べて遙かに劣悪の状況にあるこ
の地域の救急医療にも貢献して参りたいと思っ
ております。



春日部厚生病院

院長 廣谷 隆

2022年、謹賀新年
あけましておめでとう
ございます。いつもご指
導ご鞭撻賜りまして誠
にありがとうございます。

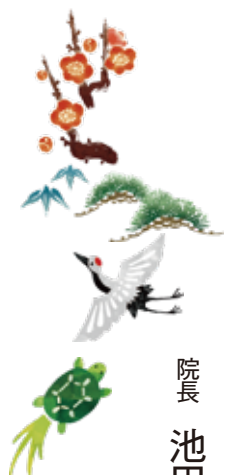


本年「寅年」は、騎虎の勢いとの格言が残ってお
ります。これは「虎に乗った者は途中で降りると
虎に食われてしまうので降りられないように、や
りかけた物事を、行きがかり上途中でやめること
ができなくなる事」の例えとして言い伝わってお
ります。

昨年コロナ禍の影響で全職員大変なご苦労が
ありましたが、専門職でも怖さを感じた方が多く
いらつしやうたかと存じます。その中でも誠心誠
意、患者と向き合い努力する姿勢や行動は、大変
美しいものでした。

今年も当院は、引き続き二つの課題に向き合
い各職員が協力し合いながら、一人一人の患者さん
と誠心誠意、医療提供を行っていく事に何ら変わ
りは御座いません。

新年も職員の皆さんにとっても素晴らしい年
でありますように祈念して、私からの年頭の挨拶
とさせていただきます。



南部厚生病院

院長 池田 真

明けましておめでと
うございます。昨年は、
新型コロナウイルス感染
症が引き続き世界中を
席巻し、国内においても
生活様式が大きく変わってしまった一年となりま
した。



今年も変異株の感染拡大が懸念されており、
気を抜くわけにはまいりませんが、ワクチン接種
が進み治療薬の実用化も予定されているなど、少
しずつ光明が差してきたように思います。当クリ
ニックでは、今後も状況に応じた感染防止対策を
しっかりと行いまして、安心して受診していただ
けるような体制を整えてまいります。

そのような状況ではございますが、地域の皆様
の温かいご支援をいただき私どもも無事新年を
迎えることができました。皆様に住み慣れた地域
で少しでも安心して生活を行っていたくため、
今後とも努力してまいります。ご自身の生活習慣や
ご家族の健康上の心配事など、小さなことでも結
構でございますので、お気軽に何でもご相談いた
だければと思います。

本年も変わらずご理解とご支援を賜りますよ
うお願いを申し上げ、新年のご挨拶に代えさせて
いただきます。



春日部厚生クリニック

院長 田中裕人

寒い冬だから気を付けたい 心臓病・生活習慣病を予防するために

冬は心臓病の発症リスクが高まるほか、運動不足等の理由でその他の生活習慣病にも気を付けなければならない季節です。専門家からのアドバイスを参考にし、ぜひ対策していきましょう。

寒さと心臓病

春日部厚生病院名誉院長
高柳 寛

寒さは心臓病の大敵です。心筋梗塞や心不全などの心臓病は、冬に多く起こることが知られています。冬は血圧が上昇し、体温の発散を防ぐため血管が収縮します。運動不足になりがちで、肥満になりやすく、飲酒の機会も増え、食事による塩分摂取が増えます。

心筋梗塞は、心臓に血液を供給する冠動脈が詰まって心臓の一部が壊死する病気です。冬に多い理由は、寒冷刺激で血管が収縮し、血圧が上昇して心臓に負担がかかることです。

心不全では、心臓の機能が低下して全身に水がたまり呼吸が苦しくなります。心筋梗塞や高血圧などが誘因で、冬に多いのは、血圧が上がることに加えて、風邪などの感染が加わることです。

冬の寒さ対策は重要です。外出時には防寒着を着用します。早朝は血圧が上昇し始めるので注意が必要です。ヒートショック防止も大切です。ヒートショックとは急激な温度変化で血圧が急上昇することです。入浴の際には、温かい部屋から寒い脱衣所を経て、すぐに熱い湯船に浸る際に大きな血圧変動が起きます。十分な注意が必要です。

心臓病の予防

訪問看護ステーションひまわり
岡本 典子

心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっています。高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

狭心症や心筋梗塞など心臓病になりやすい人の生活習慣

普段歩くことが少なく、運動もほとんどしない。

心臓病では適切な運動で効果が得られます。しかし負担の大きい運動は逆効果の場合もあります。主治医に運動の種類、時間、強度などを確認しましょう。体調や天候が良いときに、無理のない運動をすることが大切です。

睡眠時間が1日6時間以下、 ストレスがたまりがち。

習慣的な寝不足やストレスはいろいろな病気の原因になります。十分な休息をとり、趣味や憩いの場をつくり、ストレス発散を心掛けましょう。

タバコを吸う。

喫煙者は非喫煙者の2倍の確率で心疾患になることがわかっています。禁煙に向けて強い意志と地道な努力が大切です。

塩分が多い、濃い味が好き。

高血圧の原因です。出汁や柑橘系果汁などで工夫しましょう。

菓子類が好きで、魚・野菜や海藻、 大豆製品などはあまり食べず肉食中心で過食。

肥満は要注意!特に上半身。標準体重「(身長-100)×0.9」に近づけるよう努力することが、動脈硬化の予防につながります。

* 高血圧、糖尿病、高脂血症に気を付ける。禁煙。
暴飲暴食はしない。体重増加に気を付ける。
1日最低30分の軽い運動、歩行を行う。そして、
楽しくストレスのない生活をおくりましょう。

心臓病、生活習慣病を 予防するために体操をしよう

春日部厚生病院 リハビリテーション部
磯部 惇之介

生活習慣病を予防、改善するための運動

心臓病や生活習慣病(高血圧、糖尿病)の発症率は、身体活動量が多いほど低くなるといわれています。ウォーキングやラジオ体操などを行うことで、エネルギーが消費され、肥満の予防・改善や、血糖、血圧の状態の改善が見込めます。合わせて筋力トレーニングを行うことで、筋力が向上し、代謝が良くなることも生活習慣病の予防に良いとされています。

生活習慣病対策 筋力トレーニング

ウォーキングなどの運動がなかなか続かない。そんな方へのオススメが「スロースクワット」です。少ない回数、時間でお尻や足の力をつける事が出来ます。まずスロースクワットで運動習慣をつくりましょう。足の力がついてきたら、買い物、ウォーキング等で身体活動量を増やし、生活習慣病や心臓病を予防していきましょう。

スロースクワットの ポイント

- ① ゆっくりなめらかに動き続ける
- ② 筋肉に「効いている」感覚(だるくなってきた、張ってきた)を大事にする
- ③ 呼吸を止めず、動作に合わせて呼吸する

呼吸は、
「しゃがみながら息を吸い、立ち上がりながら息を吐く」です。

- 1セットは8秒(下げ4秒、上げ4秒)×5～8回
これを1日3セットが理想的です。
- 1セット毎に2分の休憩を入れ、
1回でまとめて3セット行うことをお勧めします。



4秒かけておろす



4秒かけて上がる

循環器疾患における食事療法の基本

南部厚生病院 栄養科
小林 信子

主な循環器疾患

- ① 高血圧
- ② 動脈硬化
- ③ 虚血性心疾患
- ④ うっ血性心不全

まずは、**塩分摂取量を1日6g以下**とする事を意識しましょう。食事内容の聴取と合わせて、随時尿におけるNa/Cr比などの評価が、より具体的な数値を示す事で患者への理解にも有用となります。

また、肥満がある場合には**適正体重をキープ**すべく、摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランスが重要となります。特に糖尿病の方は、血糖コントロールのための管理は必須です。

更に脂質については、**各脂肪酸(飽和、不飽和など)の摂取バランス**についての理解を深め、**適度な運動**と喫煙者への**禁煙指導**、**アルコールの摂取量の管理**は高血圧の治療と予防に有用となっています。



今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

ストレス

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールしています。

交感神経が優位

殺菌作用をもつ
顆粒球が
増える



副交感神経が優位

抗体等で病原体
を攻撃するリン
パ球が増える



こんな習慣になっていませんか?

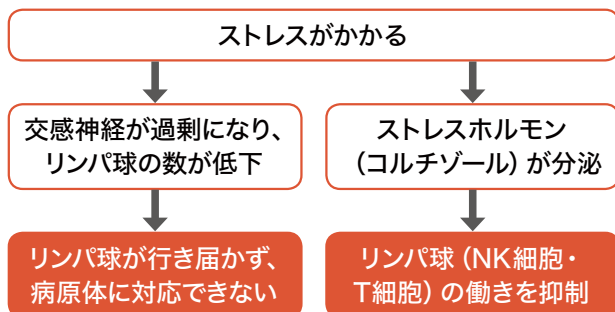
コロナ禍でストレスが
たまりがち

在宅勤務等の影響で
生活が夜型化

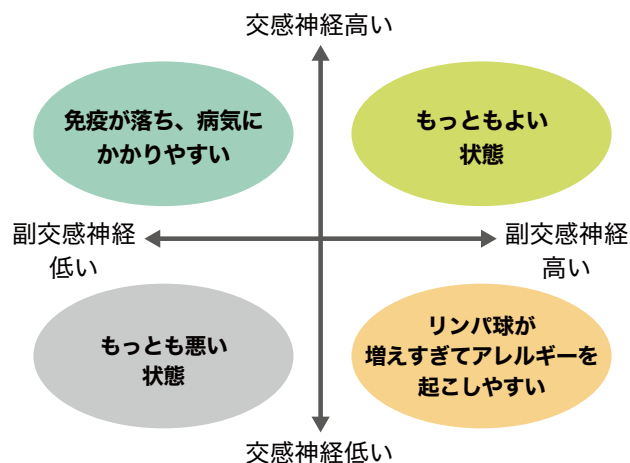


ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招きます。



■自律神経と免疫力の関係



自律神経を整えて免疫改善

●「光のメリハリ」で良質な睡眠

質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなどで軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。



寝る直前までパソコン・
スマホを使うのも避け
ましょう。

●ぬるめのお湯で入浴

39～40℃のお湯に15分ほどつかってリラックス。自律神経が整い、血流がアップして、免疫機能維持に役立ちます。熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。

最初の5分は肩ま
で、残り10分はみ
ぞおちまでつかる



免疫にも「笑う門には福来たる」!?

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名: 幸せホルモン)の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



ワタシのトリセツ

Q & A

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでがまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

Q 更年期の不調を改善するには？

A 女性ホルモンが急激に減少する更年期(平均45～55歳ぐらい)にはさまざまな不調があらわれやすくなります。とくに日常生活に支障を来すような場合はがまんせず婦人科へ。ホルモン補充療法など有効な治療法があります。

体の不調を感じたら
はしご受診せず、

まず
婦人科医へ



更年期症状は多様なため、さまざまな診療科をドクターショッピングしがちです。まずは婦人科を受診し、更年期由来のもでないと医師が判断した場合、紹介状を持って他科を受診することをおすすめします。

■更年期障害の主な治療法

更年期障害の症状は、ホットフラッシュ(ほてり・発汗)、めまい、動悸、頭痛、肩こり、関節の痛みやしびれ、疲れやすい、イライラ、不眠などさまざまです。医師と相談し、症状や体質などに合わせた治療法を選びましょう。

	具体的な治療方法
ホルモン補充療法(HRT)	足りなくなった女性ホルモン(エストロゲン)を少量補充する方法。飲み薬、貼り薬、塗り薬(ジェル)がある。ホットフラッシュなど血管の拡張と放熱に関する症状にとくに有効。動脈硬化や骨粗鬆症予防にもなる。
漢方薬	体質に合わせ、当帰芍薬散(冷え性、貧血傾向、むくみなど)・加味逍遙散(ホットフラッシュ、精神不安など)・桂枝茯苓丸(肩こり、頭痛、のぼせなど)などが用いられる。健康保険も使える。
抗うつ剤など	気分の落ち込みやイライラが辛いときは抗うつ剤や抗不安剤が有効な場合がある。



子どもと感染症

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

感染症にかかったら

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすいようです。また、上気道炎(カゼ)から気管支炎になりやすく、心肺機能が未熟なため重症化することもあります。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

家庭での対応

新型コロナウイルス感染症も心配ですが、秋冬には、ウイルス性の呼吸器疾患や胃腸炎などの感染症が流行します。主な症状である発熱や咳、嘔吐・下痢は、ウイルスの活動を抑え、病原菌を体外に出そうとする防御反応でもあります。

- 水分をとらせる
- 食事は消化がよく食べやすいものを
- 薬は医師に処方されたものを飲ませる
- 嘔吐があるときは横向きに寝かせる

*家庭にウイルスや病原菌を持ち込まないように、手指消毒やうがいなどの防止対策を徹底しましょう。無症状でも保菌していることがあるので注意が必要です。

家族への感染防止のために

子どもの看病をするときには、家庭内で感染を広げないように気をつけましょう。

- こまめに手を洗い、家族はできるだけマスクをする
- 便や嘔吐物の処理のときは手袋をする
- 共用部分は消毒※し、タオルや食器は共用しない
- ※インフルエンザはアルコール消毒が有効ですが、ノロ、ロタウイルスには無効です。胃腸炎のとき、便座は次亜塩素系消毒剤で消毒します。
- 室内はできるだけ換気をする
- 使用済みのティッシュやおむつは密閉して捨てる

*保育所・幼稚園や学校は欠席させます。登園・登校するときは治癒証明が必要な場合もあります。

重症化に注意

感染症の悪化による髄膜炎や脳症、肺炎のほか、胃腸炎では脱水や低血糖に注意が必要です。

顔色が悪い、ぐったりしている、水分がとれない、尿が出ない、呼吸が苦しそうなときは、なるべく早く医療機関を受診し、けいれんを繰り返したり15分以上続くとき、意識がはっきりしないときは救急車を手配します。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。
A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2		3		4		5		
6			7						
8		9			10				
		11		12					
	13					14			
15				16	17				
18			19					20	
21					22				

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 首に巻いてヌクヌクね、手編み?
- しーっ、彼の前でその言葉はNGよ
- 囲碁や将棋の試合は「対決」でなし
- ホウキではいて、コレに取る
- PCの画面を上下左右にスライド
- 「新年を祝う」意味を二字熟語で
- 草木も眠る〇〇〇〇時。
- 幽霊さんは眠くない?
- 初々しかった頃。〇〇〇〇忘るべからず
- 地階も、ホウ素も、プロバスケも
- コレをまぶせば、安倍川餅
- 「ふたこぶ」の方が乗りやすそうね
- きっと来る?ほんとに来る?笑う門に
- ペットにするなら、餌は悪夢かしら

ヨコのカギ

- 椎名林檎さんの歌唱テク。
- タンクトリルとも
- ナイトやビショップの駒があります
- h=時間、s=秒、m=?
- 船の重り。揚げて出航だ
- 何がアートじゃ、ウチの塀だ!
- ジブリアニメ、となりの、なーに?
- Vサインが表すもの
- 人差し指のこと。〇〇〇〇が動く
- コンクリートジャングルに林立
- 昨日の敵は〇〇〇〇の友
- 車に、バックやサイドやドア
- 縁起をかついで「ありの実」とも
- ボクシングで、肘を曲げ側面から
- パンチ
- エンゲージリングが証しです
- ベートーベン「歓喜の歌」の俗称

ヒント 腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが重要

←ロシアンルーレット 景観

医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736) 1155
南部厚生病院	〒344-0021 春日部市大場20-1	TEL 048(736) 7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754) 4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761) 8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761) 8177
春日部定期巡回・随時対応型訪問介護看護巡回	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760) 0121
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761) 8176
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812) 4071
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738) 0021
春日部市地域包括ケアシステム推進センター	〒344-0063 埼玉県春日部市緑町6-11-41	TEL 048(745) 8651

社会福祉法人 大幸会 施設一覧

特別養護老人ホーム 彩幸の杜	〒339-0012 さいたま市岩槻区増長378-1	TEL 048(792) 1111
----------------	---------------------------	-------------------



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

- ①患者さま、ご家族、地域の方々へ健康を橋渡しする
- ②平和の願いという意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>

医療法人 光仁会 広報委員会

連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り

簡単アクセス!

