

広報

大河内記念病院だより

台風 19 号及び 10 月大豪雨で犠牲になった方々のご冥福と被害に遭われた方々へお見舞いを心よりお祈り申し上げます

サボったり、忘れていた訳じゃないんです。色々バタバタしてまして... と、なんか最近はい訳から始まる事ばかりなような気がします。気を取り直して今号は、7号、8号の合併号という事で賑々しく参りましょう。だからと言って、ページ数が増えたり何かプレゼントがあったりする訳ではないので、すみません。千年に一度の大地震が来たと思ったら、百年に一度の大雨が2回も来る始末... 思い返せば、私、平成に起きた3つの大地震とは浅からぬ縁がありました。

まず平成7年1月7日に発生した阪神大震災は、当時三重県の大学に通っていたので早朝、震度5の大きな揺れに叩き起こされました。倒れた本棚から落ちた本は見なかった事にして、再度眠りにつくと実家からの電話で起こされます。無事か？ケガしてないか？珍しく父親が電話してきました。大丈夫大丈夫。と寝惚け声で面倒臭そうに伝えると、お前、テレビ点けてみる。神戸が大変なことになってんぞ。一面倒臭えなあ、と心底思いながらテレビを点けると、激しく燃え上がる神戸の街が映し出され、一瞬で目が覚めました。そういえば、前日、野球部の皆で大阪難波の「ミスノ」へクラブやバットを買いに行き、飯を食べ酒を飲み、泊って遊んでくかあ、なんて呑気なことを言っていたばかりでした。泊ってアホ面して遊んでいたら、被災して三重県に戻ってこれないところでした。毎年、伊勢神宮にお参りしてて良かった。

そして二つ目。平成16年10月23日に発生した新潟中越地震。これは何と我家の結婚式

の日で、ちょうど披露宴の新郎新婦入場の時にこいわき市も激しい揺れに見舞われました。こじやれてプールがある会場でやったもんだから、プールは大津波。会場の中の様子を見ると、これもこじやれてオーダーした1mぐらある細長い花瓶を知人、親戚、全国から集まってくれた友人たちが、必死になって抑えています。申し訳ないような笑えるような...。その後は、余震も余興の一つと開き直り、案の定、あいさつをして下さった方々は口々に地球も祝ってくれていてとお決まりのお言葉。その後、現在に至るまでの家庭生活は、この地震が暗示していたのか...。いえいえ、幸せですよ。

3つ目はご存知、8年前の東日本大震災。あの時は、当時勤めていた病院の一番古い建物の脇に居たので、「死」を覚悟しましたね。営繕課のおじさんが木に登って枝切りをしているのを下で指示を出していたおじさんと眺めていたのですが、揺れだした途端、木の上のおじさんを見捨て2人で走って逃げましたもんね。2ヶ月に渡る断水の間、地元消防団や自衛隊の方々に毎日給水に来て頂き、トイレに使う用にと、近くの用水路までリヤカー5台を連ねて水汲みにも行きましたね。1ヶ月近く病院に連泊しながら通常業務プラス災害時対応のハードロックのような日々だった。

あれから8年。震災では住まいも職場も津波や大きな被害を受けませんでした。今回の台風や大雨による被害で、妻の実家が浸水被害を受け、一人暮らしの義母が自衛隊のボートで救出されるという状況に遭いました。もっと強く避難を勧める、我家に連れてくれば良かった。幸い義母は怪我も無く無事に過ごしていますが、築年数も相当経つ母屋は再建は困難な状況となり、解体で踏み切りをつけたようです。角樽を持って今は亡き義父に結婚のお願いをした部屋も、みんなで「コタツ」に潜ってテレビを覗ながらダラダラした部屋も、娘を乗せて馬になって歩いた廊下も、泥に埋まりもうなくなりそうです...

そんな中、我が親愛なる編集長は、ある日曜日にボランティアセンターに登録し、浸水家屋の片付けのボランティアに参加してきました。知り合って初めて尊敬☆ いやいや、いつも尊敬してますよお

棒読みで

文責 小泉(未)

がんばっぺいわき・再び



【いわき市役所・平】

手前が氾濫した新川という川で湖ではありません。普段はこの3分の1も水位はありません。



【自動車学校・内郷】

病院から北へ約500m。手前の池になっている所が教習コース。どこかの名所よう...



【ホームセンター・好間町】

病院の北、好間町の国道沿いにあるホームセンター。この一帯は、好間川の氾濫により、洪水被害を受ける。

◆◆◆◆◆福島アフターケア協会 大河内記念病院 地域医療連携室◆◆◆◆◆

〒973-8402 福島県いわき市内郷御厩町三丁目96番地
TEL0246(26)2588 FAX0246(26)4895
URL http://www.f-sakurahosp.com/

大河内記念病院



ポチッ

認知症になるリスクを減らす食事とは？

認知症を食事で防ぐことはできませんが、認知症になるリスクを減らす食事があります。アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症には、【抗酸化物質】が有用とされ、脳血管性認知症は、【脂肪酸】と生活習慣病の発症や予防に深く関連しています。

10年20年と長い時を経て脳の病変が起こり発症します。そのため予防対策も同じように長い年月をかけて取り組む必要があります。

第1講

【抗酸化物質】…アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症に有用とされる

副作用が少なく、老化の原因を抑え認知症の予防に有効とされています。代表的なもので『ポリフェノール』が挙げられます(右図参照→)

ポリフェノールは吸収されやすく、摂取してから約30分後には効果がはじめます。即効性はあっても長時間長続きしないので、毎食少しづつ摂取しましょう。

ポリフェノールを含む食品

セサミン / ごま	カテキン / お茶	イソフラボン / 豆腐・納豆
ショウガオール / 生姜	アントシアニン / なす、ブルーベリー	フラバノール / チョコ
クルクミン / うこん (2~3g/日)	フラバノン / ナッツ	フラバノール / 赤ワイン (1杯/日)

第2講

【脂肪酸】…脳血管性認知症に関連する粗悪な脂肪の取りすぎは動脈硬化を招き、脳血管性認知症のリスクを高めます。

【動脈硬化を予防するには】

- ① 食べ過ぎない
- ② 良質な油脂を(魚、大豆・大豆製品を積極的に摂る)
- ③ 減塩(高血圧は脳血管性認知症の危険因子)

脂肪酸と認知症の関係～特徴～

飽和脂肪酸：過剰摂取で動脈硬化や脳卒中のリスクが高くなるといわれています。

不飽和脂肪酸：中性脂肪やコレステロール低下作用を持ち、動脈硬化症予防効果があるとされています。

脂肪酸

飽和脂肪酸

牛・豚の脂、乳製品など

とりすぎ注意

一価不飽和脂肪酸
n-9系
オレイン酸
オリーブ油、アーモンドなど

悪玉コレステロール下げる

不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸

n-6系
アラキドン酸
リノール酸
ドコサヘン酸
エイコサペンタエン酸
エゴマ油、青魚(まぐろ、さばいわし)など

n-3系
α-リノレン酸
エゴマ油、亜麻仁油など

とりすぎ注意
中性脂肪・コレステロールを下げる。青魚=半身/日、エゴマ油=大さじ1/日

参照『栄養の基本が分かる図解辞典』中村丁次 監修

外来診療日カレンダー

★ 診察受付 8:00~11:30 診
 察時間 9:00~12:00

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					内科 整形休診	休診日
3	4	5	6	7	8	9
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形
10	11	12	13	14	15	16
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	休診日
17	18	19	20	21	22	23
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	休診日
24	25	26	27	28	29	30
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	休診日
8	9	10	11	12	13	14
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形
15	16	17	18	19	20	21
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	休診日
22	23	24	25	26	27	28
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
年末年始 休診日	年末年始 休診日	年末年始 休診日	年末年始 休診日	年末年始 休診日	年末年始 休診日	年末年始 休診日
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
休診日	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	内科 整形休診	休診日

【注意】上記予定表は、変更になる場合がございます。ご了承ください。