

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.59
2月号

February
2016

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



1月24日大雪 わかばテラスの風景

✔ 教えてドクター 家族の健康
✔ 寒い季節に多い病気・事故 健康管理のポイント
✔ インフルエンザと肺炎の関係

●2月3日は節分です。節分というのは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいうのですが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当する訳で、そのため前年の邪気を全て祓ってしまうための追儺（ついな）の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。



里山レシピのご紹介 ～ ヘルシーおいしー～ 「豆乳生チョコ」

1人前（1粒）45 Kcal

ふだん生クリームを使うところを、豆乳に代えてカロリーをダウンしました。チョコレートの原料であるカカオ豆には、抗酸化作用のあるポリフェノールが赤ワインの2.5倍、緑茶の8倍も含まれています。また、チョコレートの香り成分、デオブロミンにはイライラを鎮める働きもあります。2月14日のバレンタインデーに、手作りでヘルシーな「豆乳生チョコ」を作ってみてはいかがでしょうか。

材 料 (10cm×10cm容器1個分)	数 量	目安量	Kcal
板チョコ	58g cc (38g)	1 枚	335
板チョコ	58gcc (23g)	1 枚	325
豆乳	40ml	1/4 カップ弱	23
インスタントコーヒー	3g	小さじ 1	9
オレンジキュラソー	10g	小さじ 2	32
ココア	適量	小さじ 1~2	5

ワンポイントアドバイス
チョコレートに含まれるカカオバターは融点が30～36℃の為、お菓子作りなどでは、固めたり溶かしたりが容易に出来ます。指先の体温でも溶けるので、出来上がりを扱う際は箸などを使うようにしましょう

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

作り方

- ① 板チョコを手で割り、豆乳と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
- ② インスタントコーヒーとオレンジキュラソーを①に加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ③ 容器にクッキングシートを敷き②を流し入れる。ゴムベラなどで表面を平らにならして冷蔵庫で2時間程度冷やして固める。
- ④ 固まったら容器から取り出し、表面にココアを茶こしで振るう。
- ⑤ 糸で16等分（4×4）に切り、底面、側面にもココアをまぶす。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室（一般病棟26床・療養病棟38床）
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

寒い季節に多い病気・事故・健康管理のポイント

■積雪による転倒事故
雪が降った翌日、朝の転倒事故による骨折が増えます。特に高齢者は、転倒による骨折が、寝たきりや介護の原因となることもあります。天気によっては不要な外出は避けるなどして、十分に注意しましょう。



■暖房器具による低温火傷
就寝時に直接あるいは下着一枚を介して皮膚に触れるタイプのカイロやホットカーペットを使うと、低温火傷になる可能性があります。皮膚表面のみがダメージを受ける火傷以上に重症化することもありますのでご注意ください。



■インフルエンザの急増
お正月休みが終わり、人の移動や学校の授業が始まると、インフルエンザの報告が増えます。通常のインフルエンザに加え、最近では鳥インフルエンザに関する報告が増えるのもこの時期です。

■インフルエンザの急増
新型インフル・鳥インフルを含む
お正月休みが終わり、人の移動や学校の授業が始まると、インフルエンザの報告が増えます。通常のインフルエンザに加え、最近では鳥インフルエンザに関する報告が増えるのもこの時期です。

寒さと乾燥が厳しくなり、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増える季節です。高齢者の場合、寒さによる突然死のリスクも高まります。地域によっては積雪による転倒被害も考えられます。冬に多い病気・事故を知っていただき、冬を元気に過ごすための健康管理のポイントを紹介します。

2016年インフルエンザ流行はじまる インフルエンザと肺炎の関係

インフルエンザの二次感染による肺炎を合併しやすい方

- (1) 心臓や呼吸器に慢性の病気を持っている方
- (2) 糖尿病、腎臓病、免疫不全などを持っている方
- (3) 老人ホームなどの施設に入所している方
- (4) 50歳以上の方

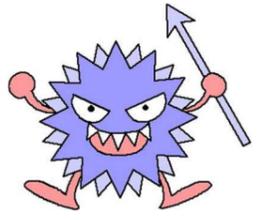
※ 新型インフルエンザでは上記の(1)(2)を持つ若年者や妊婦も肺炎を合併しやすい

(出典 astellas 資料)

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが起す感染症です。鼻や口からインフルエンザウイルスが入り、高熱や全身の倦怠感、のどの痛みなどの症状を起こします。インフルエンザウイルスは、それ自身が肺炎を引き起こすことはあまり多くありませんが、インフルエンザに引き続いて、細菌による肺炎(二次感染による肺炎)を起こすことがあります。二次感染による肺炎は重症化しやすく、インフルエンザによる死亡例のほとんどが、二次感染による肺炎が原因であるといわれています。有名な事例として、20世紀前半に大流行したスペイン風邪があります。世界で約5000万人が亡くなったとされていますが、その死亡例の多くが、二次感染による肺炎であったといわれています。

なぜインフルエンザが二次感染による肺炎を引き起こすのか?
インフルエンザウイルスによつてのどや気道に炎症が起こると、気道の表面の細胞が壊れて、感染に対する防御機能が弱まり、細菌が感染しやすくなります。原因菌としては、肺炎球菌や「インフルエンザ菌」が多いといわれています。なお、「インフルエンザ菌」は、「インフルエンザウイルス」とは別のものです。最初に、インフルエンザにかかった方からインフルエンザ菌が見つかったため、この名前がつけられました。しかしその後、インフルエンザの原因はウイルスであることが分かりました。

インフルエンザの二次感染による肺炎を予防するために
二次感染による肺炎を予防するには、インフルエンザにかかった時は十分に休養をとり、また処方された薬は指示通りに飲み、インフルエンザを早く治すことが最も重要です。二次感染を起す危険性が高い方にはあらかじめ細菌に有効な抗菌薬が処方されることがあります。インフルエンザの症状が出てから5~7日たっても熱が下がらなかつたり、咳などが悪化してきた場合は、肺炎を合併した可能性もありますので、早めに医師に伝え、適切な検査・治療を受けましょう。



■花粉症の始まり
スギ花粉は温度と累積の日照時間が飛散に関係します。花粉症情報への注意が必要となります。2月中旬から飛散量は増加します。発症する1~2週間前から治療をしておく、発症しても症状は軽く済みます。



■寒さによる突然死
寒さが直接の原因とは断定できませんが、心血管系の病気、心筋梗塞発作や脳卒中が原因とされる救急搬送が多い時期です。特に高齢者は水分補給や脱衣所の温度管理に配慮することをおすすめします。また、入浴中の突然死もこの時期に多くなります。



■ノロウイルスの流行
激しい吐き気や下痢などの症状が中心で、人から人へ感染します。生ガキなどは要注意です。

■乾燥による皮膚疾患
空気が乾燥するこの時期は、加湿せずに暖房を使うと、いわゆる乾燥肌の状態になります。乾燥性皮膚炎が増加するのはこの季節です。皮膚をローションなどで保湿しましょう。



教えて!ドクター 家族の健康
出演 木佐彩子 (フリーアナウンサー) 浜野 裕 (徳町浜野病院院長)

毎週、BSジャパンで全国放送されている「教えて!ドクター 家族の健康」に当院院長が出演します。今回のテーマは「アルツハイマー型認知症」です。認知症にはいくつかのタイプがありますが、なかでもアルツハイマー型認知症は、日本人の認知症の中で最も多く、半数以上を占めています。そのアルツハイマー型認知症の治療法についての内容です、是非ご覧ください。

2016年2月16日(火) 21時54~22時00分 BSジャパン(7チャンネル)

かぜ症候群、インフルエンザと肺炎の特徴

	かぜ症候群	インフルエンザ	肺炎
発症時の症状	鼻咽頭の乾燥感、徐々に悪化	頭痛、悪寒 急激に悪化	高熱、咳・痰、呼吸困難、胸痛、食欲不振、倦怠感や悪寒、筋肉痛、関節痛、頭痛、呼吸数や脈が早くなる
症状	上気道炎症状が中心	発熱 全身症状が強い	上記症状がある場合とない場合がある。これは、肺に炎症を起こす原因菌により特徴は異なる
発熱	ない または 37度程度	38度以上 3~4日間	
悪寒(寒気)	軽い	強い	
合併症	少ない(中耳炎、副鼻腔炎)	肺炎・気管支炎など	
発生状況	散発性	流行性	
鼻・喉頭炎	先行する・顕著	全身症状に後続する	
結膜の充血	なし	あることがある	
経過	短い長引く事もある	一般的に短い	