

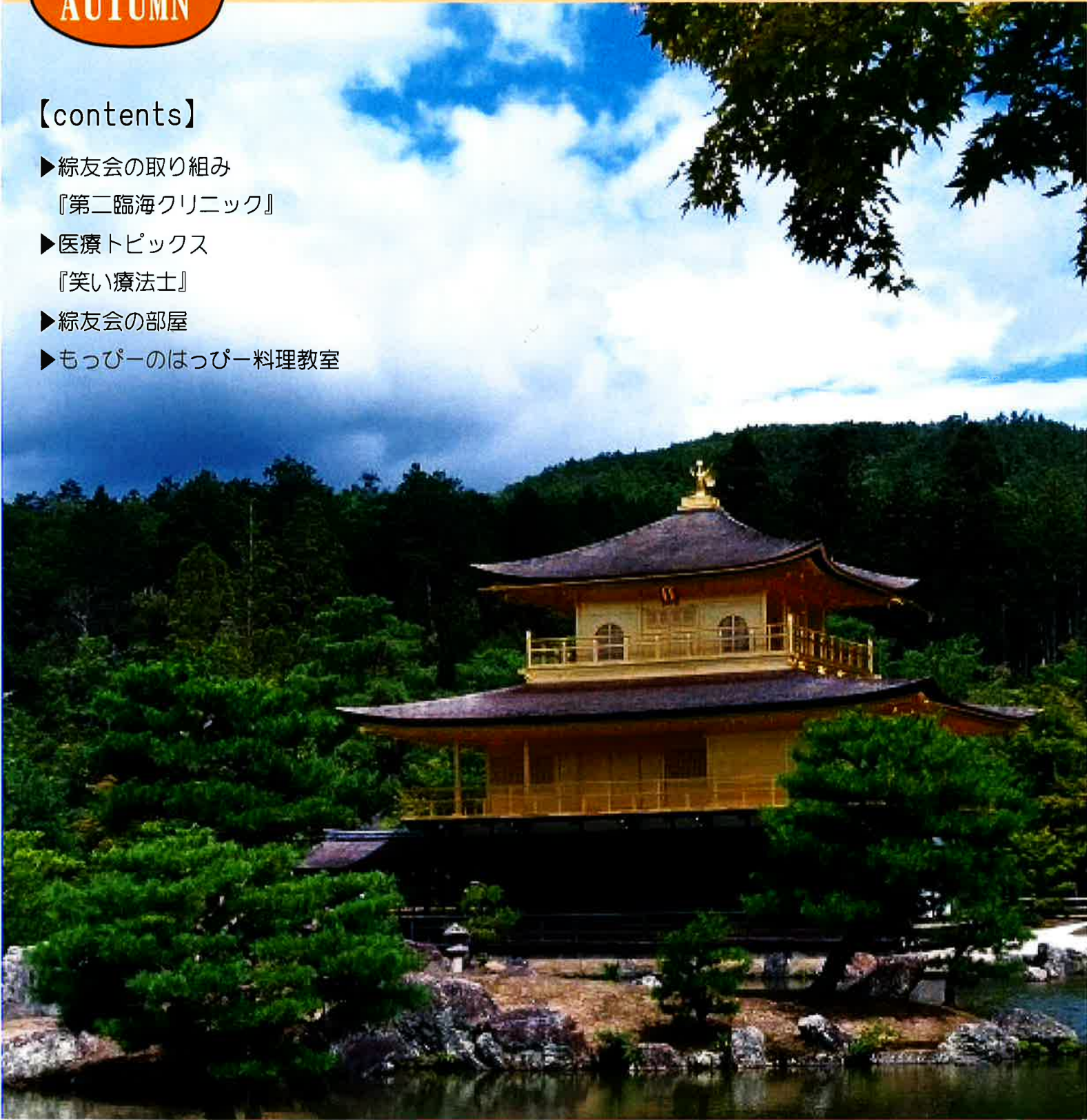
Meditrina Vol.6

メデイトリーナ



【contents】

- ▶ 綜友会の取り組み
『第二臨海クリニック』
- ▶ 医療トピックス
『笑い療法士』
- ▶ 綜友会の部屋
- ▶ もっぴーのはっぴー料理教室



総友会の取り組み

第5回 第二臨海クリニック



<軌跡>

平成 5年4月	トラック会館2階にて開院
平成18年4月	マングラフィ導入
平成24年8月	4階707増設
平成28年5月	内視鏡室新規増設
平成28年10月	婦人科検査室リホーム
平成29年8月	胃部透視室 増設

当クリニックは総友会2番目の医療施設として、東京の東の端、江戸川区西葛西に開院して25年目を迎えました。当初はトラック協会江戸川支部会員の方々の健康診断を中心に、予防医学とその後の受け皿としてのサポートと診療を行ってまいりました。

その後は年々、多種多様な業種の方々や地域住民の皆様の利用も増えてまいりました。それに伴い、既存の施設では手狭になりご利用者様にはご不便をお掛けしておりましたが、4階フロアの増設を期に近年では各検査室の増設や2階フロアのリフォームを手掛けたことで、全体的に明るくなり導線もスムーズになり、受診受け入れ人数の増加に繋がり、また来院者の方々にも喜ばれていると自画自賛しております。平成29年度の健康診断の総数は、約9600名と年々右肩上がり、多くの方々にご利用頂けるようになりました。

また、当初から行っております夜間診療(18:00~20:00)は、働く方たちに好評で現在も週1日のペースで開院しており、診療だけでなく健康診断にも多くの方に利用して頂いています。

今後も今以上に多くの方々に利用頂けるよう、また当院を利用して良かったと思っ頂けるよう、笑顔を絶やさずより良い医療を提供していけるようスタッフ一同頑張っております。



医療トピックス

～「笑い療法士」、民間団体が認定 治癒力向上狙い～

笑いを引き出し、自己治癒力の向上を目指す「笑い療法士」。民間団体により2005年に導入された資格で、現在、全国で892人、うち埼玉県内では65人が認定され、医療や福祉の現場で活躍している。「笑顔」という薬を処方する笑い療法士はどんな活動をしているのか。

■相手をほっとさせる

元日本医科大助教授の高柳和江理事長が病院環境の改善を目的に、病院長や看護師らと1994年に会を設立。現在、日本慢性期医療協会(東京)の武久洋三会長や小林祥泰・前島根大大学長らが役員を務め、会員は約400人。笑い療法士になるには、志望動機や論文を書いた書類審査を経て、患者心理や笑いの医学的効能を学ぶ2日間の講習を受ける。その後レポートが合格すれば笑い療法士3級に認定。

「相手をほっとさせる笑い」を目指し、学んだことを現場で生かす意欲が大事だという。

■まさに「マジック」

熊谷総合病院(熊谷市)に勤務する全国でも珍しい診療看護師の肩書を持つ多田朋子さんが、笑い療法士に認定されたのは2007年。糖尿病外来の診察を行う笑い療法士2級が多田さんが「笑い」の力を実感した例がある。3月上旬、糖尿病の男性患者(65)は食事制限が守れず、診察室で下を向いたままだった。男性が「(指示が守れないから)もう来なくていいって言んだろ」とつぶやくと、多田さんはすかさず笑い療法を「発動」し、「ふーん、誰が『来なくていい』って言うの?」とちやめつ気たつぷりに問診を続行。思わぬ掛け合いに男性は頬を緩ませ、暴食ぶりを素直に打ち明け、その後は自己管理ができるようになった。患者に心を開かせたまさに「笑いのマジック」だ。

多田さんは「(笑って)心の交流ができると倍以上の結果を出すことがある。一番うれしいのは、患者が私に萎縮せず伸び伸びと話すようになったこと」と話す。

■赤ちゃんを手本に

新座市の言語聴覚士、守谷ゆみえさん(37)は東京都練馬区の介護老人保健施設「みんなの笑顔」で主に言語機能のリハビリ訓練を担当。守谷さんにとって笑い療法士のお手本は1歳の長男。赤ちゃんの寝顔を見る時、なぜか肩の力が抜けて笑みがこぼれる。そんなリラックスした環境をつくってリハビリへのやる気を引き出したいと、2年前笑い療法士の講習を受講した。

守谷さんは「決まったやり方があるわけではない。地道な活動」と説明。あいさつや会話を繰り返すうちに、リハビリを拒否していた高齢者に笑顔が浮かぶという。守谷さんは同僚や上司にも頻りにジョークを飛ばす。「職場がいい雰囲気であれば、患者にもいい影響を与えることができる。笑いをどんどん広げたい」と、ほほ笑んだ。



【笑い療法士】「癒しの環境研究会」が養成、認定する資格。患者から笑いを引き出したり、自然に笑いが生まれる環境をつくり出したりして自己治癒力を高めるサポートをする。1~3級まであり、2005年からこれまで892人が認定されている。費用は2万5千円。

問い合わせは、事務局(電話03・6805・9921)へ。



私は現在、高戸橋クリニックで受付事務をさせていただいています。前職も医療関係でしたが、それを言うのが 恥ずかしいくらい、自分はぬるま湯に浸かっていた甘ちゃんだったと日々痛感しております。入社して半年経ちますが、ケアレスミスでまだまだな自分に悔しさがあり、周りの皆さんや先輩に迷惑を掛けている事に申し訳なくなり、泣きそうになることもあります。ですが、いつも見ていてくれて、ちゃんと向き合って説明・教育をしてくれる先輩に沢山助けて頂いているお陰で毎日こなせています。元気と明るさだけが取り柄な自分ですが、それだけではなく、仕事に対しての探究心を持ちながら、先を予測し当日受診者様を待たせないよう対応していきたいと思えます。次から次へと覚える事がいっぱい、キャパオーバーになりそうな毎日ですが、屈せずに頑張っていこうと思えます。

高戸橋クリニック



和食を見直してみよう！

皆さんは「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか？2013年12月に登録されたそうです。素晴らしいですね。実は私も最近和食の素晴らしさを実感しました。お菓子が大好きで、毎日お菓子ばかり食べていました。しかしこのままではいけないと思い、しっかり和食を食べよう少しずつ食生活を変えていきました。以前は体脂肪が30%を超えることが多く、お腹の調子も悪いことが多かったのですが、それが食事を和食中心に変えたところ、体脂肪は標準範囲の低い方になり、お腹の調子も良くなりました。特に朝ご飯は納豆・豆腐・お味噌汁などは必ず食べるようにしました。朝からお味噌汁を飲むとなんだか体がスッキリする気がします。洋食・中華などもおいしいですが、皆さんも和食を見直してみて、和食の素晴らしさを再確認してみてください。



第二臨海クリニック

熱中症に注意

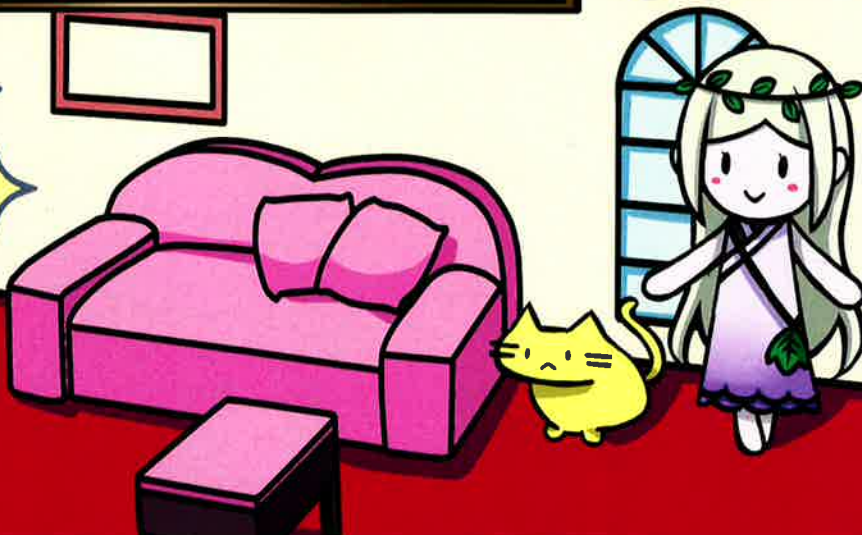
連日本当に厳しい暑が続いています。最高気温が35度を超えるところが続出し、息苦しさも感じるほどです。ただ、観測している気温よりも、実際私たちが感じている気温はもっと高いものです。そして、熱中症になりやすくなる原因は気温だけではありません。自分の体の調子によっても大きく変わっていきます。熱中症になりやすい状態のときがあります。例えば、前日よく眠らず睡眠不足の時、朝ご飯を食べていない時、前日にお酒を飲みすぎた時や風邪気味や体調不良の時もいつもより気をつけないといけません。昨日は大丈夫だったから今日も大丈夫などと思わずに、毎日の生活習慣を見直し、いつも熱中症になりやすいかチェックをしながら安全に過ごしてください。

新宿野村ビルメディカルクリニック



機械的蕁麻疹

聞いた事、ありますか？『機械的蕁麻疹』って。私も調べるまでは知らなかったのですが、靴下やストッキングなどのゴムの部分の締め付けで持続的に皮膚に刺激が加わり、その結果蕁麻疹が生じる事を言うそうです。締め付けだけではなく、汗や洗剤の化学物質と合わさって蕁麻疹が出てしまうのが厄介なところだそうです。先日、膝下までのストッキングを1日履いて過ごした夜に、膝の後ろの劇的な痒さに気が付き、鏡で見たら真っ赤に腫れていました！掻き始めたら、どこもかしこも痒く感じる！とりあえず、薬を塗って終息するのを待ちました。少し前に、隣の席の人が『靴下のゴムでかぶれるんですよ...』と言っていました。きっと同じ症状ですね。これの対策は締め付け過ぎない事と、複合的な原因を探る事だそうです。生活にはたまには刺激が必要だと思っていましたが、継続的な刺激はダメみたいです。



カレーに含まれる ～スパイス～

カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、暑くて食欲がわかない時にぴったりです！

またスパイスには身体を温める作用があるものが多く、エアコンによる冷えや室内外気温差からくる身体の不調を和らげる効果も期待できます。



残暑に負けない！

夏野菜カレー！



材料 (4人分)

- 牛豚合挽き肉 300g
- おくら 4本
- なす 1本
- トマト 1個
- ピーマン 2個
- パプリカ 1個
- たまねぎ 1/2個
- 油 大さじ1
- しょうが (おろしチューブ) 少々 (1cmくらい)
- にんにく (おろしチューブ) 少々 (1cmくらい)
- ウスターソース 大さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2
- カレールー 4かけ (お好きな辛さでどうぞ！)

子供も大人も大好き！



作り方

- ① なす、トマト、ピーマン、パプリカ、たまねぎをみじん切りにする。
- ② おくらを塩を入れた鍋で5分間ゆでる。
- ③ 鍋に油・しょうが・にんにくを入れ、たまねぎを炒める。
- ④ たまねぎがきつね色になってきたら、牛豚合挽き肉を入れて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、なす・ピーマン・パプリカを入れて炒める。
- ⑥ トマトと250gの水を入れて10分間煮込む。
(その間にカレールーを刻んでおく)
- ⑦ ウスターソース、トマトケチャップ、カレールーを入れて味付けをする。
- ⑧ おくらを5mm幅に切る。
- ⑨ ご飯、カレーの順に盛り付けたら完成！
おくらはカレーの上に散らすように盛り付けてください。

1人分

カロリー

613kcal (ご飯含む)

塩分

13.3g

調理時間

45分



夏野菜にはほてった身体を内側から冷やす水分やカリウム、また不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜カレーで厳しい残暑を乗り越えましょう！

編集後記

仕事で京都に行ってきましたが、まさかの台風直撃。ずぶ濡れになりながら、改修工事中で全く建物が見えない清水寺へ行ってきました。表紙の金閣寺は私が撮影した写真です。子供の頃、修学旅行で京都へ行きましたが、大人になってからの京都は良いですね。台風の来ない時にゆっくり行きたいなと思いました。猛暑の夏のあとは、極寒の冬がやってきそうですね…体調管理には気を付けて過ごしましょう。

