



〒344-0001
埼玉県春日部市不動院野1112-1
TEL048-760-1200
FAX048-760-1201
https://www.kasukabe-saintnoah.jp



～目次～

- 病院短信 『激動の年 外側から内側に入る』
高野 正孝
- 患者さんの日常エピソード
小島 有加
- いきいき看護・介護
青木 幸恵
- 薬剤科だより
長瀬 敏枝
- 誕生日会&イベント
1月 初詣
渡辺 由香里
- スタッフ紹介

2月の予定

◇誕生日会&節分

1病棟	2月	3日(水)
2病棟	2月	3日(水)
3病棟	2月	5日(金)
各病棟デイルーム 14:00~		



誕生日会&初詣&獅子舞



セントノア鶴亀神社で初詣、おみくじも引きました ♡ 赤・金・黒の獅子が迫力ある舞を魅せ無病息災を願って患者さん1人1人の頭をガブリと咬みました(*'▽')



サラ0歳時
動物病院にて



スタッフ紹介

3病棟 介護福祉士
わたなべ ゆかり
渡辺 由香里
星座：うお座
血液型：B 型
出身地：青森県
趣味：料理・運転

入職してからあっという間に8ヶ月が経ちました。
初心を忘れず笑顔で頑張ります。



患者さんの日常エピソード



今月は3病棟の“いつも笑顔の艶子さん”をご紹介します。
 東京墨田区にお生まれになり、女学校卒業後、タイプライターを習い、日本橋の銀行に勤めてタイピストをされ、英語・フランス語も話せたそうです。
 戦争になり、福島を頼り疎開し、ご主人と出会い結婚、3人の子どもさんに恵まれました。そしてご自宅で縫製業を始め、ご主人とイトキンの下請の仕事を使ってされていました。「よく自分のワンピースも作ったわ」と懐かしそうに話されます。
 そして平成23年3月11日東日本大震災で被災（南相馬市在住で原発事故の避難地区）されました。そのため避難生活を余儀なくされたようです。被災のショックだけでなく、慣れ親しんだ土地を離れる心労は計り知れなかったことでしょう。ご高齢のご夫婦が住いを転々とされたことも大きな心の傷になったと思われます。そのため病気も悪化し、平成26年4月当院に入院されました。今は精神状態も落ち着かれ、福島に住んでいるご主人に「会いたいわ、今でもお父さんが大好きなのよ」と話されています。ご主人は3時間かけて面会に来られています。ダンディなご主人を見つけると満面の笑みを浮かべ、肩を抱き寄せ、若いカップルのような光景でとても微笑ましいご夫婦です。いつも誰にでも優しい笑顔と穏やかな表情は、艶子さんご主人の幸せの証かと思えます。面会の折、長女さんにお声をかけると『時々私のことも分らない時もありますが、娘の名前は“くによ”というのは覚えているみたい。孫の康児（三好康児選手＝ベルギーのサッカーチーム「ロイヤルアントワープFC」で活躍中）のことも幼稚園の送り迎えをしてもらったり、よくかわいがってもらったのに康児の話をして、ニコニコ笑っているだけです。穏やかに父のことを口にして母を見ていると、こんな風に見ていただいていることに感謝しかありません。』と艶子さんの手を握りながら話されます。いつまでも笑顔でいられます様に私たちもお手伝いしていきたいと思えます。

3病棟 看護副主任 小島 有加

薬剤科

だより

薬剤師 長瀬 敏枝

私は週末にはリラックスして、ワインやビールなどを楽しむことが多いのですが、今回はアルコールに関する面白い記事を見つけたので、紹介したいと思います。

「酩酊症」又は「自動醸造症候群」と呼ばれ、体内でアルコールが生産される疾患があるそうです。日本では1950年頃から知られるようになりました。
 私達の腸内には1000種以上の腸内細菌がいて、通常は絶妙なバランスで維持されています。何らかの原因で腸内細菌のバランスが崩れてしまうと、普段はあまり目立たない酵母のような微生物が腸内で異常増殖し、炭水化物を発酵させアルコールを醸造してしまうことがあるそうです。

2001年に報告された13歳の患者さんは、アルコール摂取がないにもかかわらず、酒に酔ったような症状を呈し血中アルコール濃度が上昇していました。この患者さんは新生児期に広範囲の小腸切除を受けていたことがわかりました。

このまれな現象の治療としては、体内の酵母を抗真菌薬で減少させること、低糖質・低炭水化物の食事をとることだそうです。
 最近では、常在菌と様々な疾患の関連性も報告されています。

病院短信

副院長 高野 正孝

『激動の年 外側から内側に入る』

今年にはコロナ流行に伴う世界政策のために、政治、経済、教育、医療などの仕組みが変わり、しばらくは混乱が続くでしょう。もっと大変なことが今後起きてくるかも知れません。

私は、そういった外側の世界の変化に対して一喜一憂することなく、自分の内側の世界を見つめようと努力しています。

コロナ禍のステイホーム奨励をいいことに、自宅にこもって精神修養、(1)瞑想と(2)心のブロック解除に励んでいます。

(1) 瞑想

これは2017年8月号の本欄に書きました。要約して再掲します。

①姿勢…姿勢は自由。自分がリラックスできる姿勢で。私は寝転んでやります。

②環境…明るさ、音、寒暖、時間など、ストレスの無い環境で。

③呼吸…やりやすい呼吸法で構いません。

④手順…

1)目をつむると目の前2メートルくらいのところに木目調のスクリーンが出現します。何も見えな

い人は、暗い視野下方に丘の様な黒い影があることに気付いてください。

2)それをぼんやりと眺めます。

3)呼吸を意識を向けてゆっくり、「いーち」「にー」

……と数えます。(数息観)

4)雑念が出ても放っておきます。

5)そのまま眺めていると、そこにぼんやりした風景が現れます。例えば夕日に映える雲、青天下の山々、波打つ海岸などの風景です。

6)それを眺めてしばらく楽しめます。

7)5分ほど眺めていると、青色や黄色の丹光が見え

てきます。(丹光とは閉眼で見える光)

8)丹光をしばらく眺めていると、それが炎に変わります。私はその青い炎に語りかけ、次第にそれが祈りとなります。

9)これを終着点とし全経過は20分くらいです。

(2) 心のブロック解除

心のブロック解除とは、自分自身の成長を妨害している不安・心配・恐怖などの心的なブロックを除去することをいいます。

心理学の自律訓練法の簡便な方法です。

こうありたいと思う自分に、そうでない今の自分を変えていく方法です。

最も簡単な方法は、イメージで、部屋の天井に付いている電球を交換する方法です。変えたいと思う自分をイメージして今付いている電球を外し、それをゴミ箱に捨てます。そしてこうありたいと思う自分をイメージして新しい電球をポケットから取り出し天井に付け替えます。これだけです。変えたい自分に気が付いた時に、すぐこれを行います。

具体例を上げます。他人の目を気にしすぎる自分が嫌で変えたいと思ったら、その時の自分をイメージします。例えば体中が目玉ばかりの自分の姿です。そして天井の電球を外しゴミ箱に捨てます。その後それを気にしない自分をイメージして新しい電球をポケットから取り出し天井に付け替え、輝くのをイメージします。イメージは自分で描けるものなら何でもかまいません。

これはどんなことにも利用できます。嫌だと思性格、嫌な思い出、恐れる自分、後悔している自分など、変えたいものなら何でもオーケーです。

私はこの簡単な方法に加えて、もっとしつこい思いには、手のひらの気感で後頭部辺りに感じる自分の「氣」の塊を手でつかみ出して、それをゴミ箱に捨て、新しい氣をその後頭部に放り込んでいます。

さらに強い思いの時は、(1)に書いた瞑想中の青い炎の祈りで書き換えています。

2病棟 看護師

青木 幸恵



2月14日はバレンタインデーです。チョコレートを普段お世話になっている人、友人に送る方も多いと思います。

チョコレートにはポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは植物が自分の体を守るために体内で生み出す成分で強力な抗酸化作用があることから、病気の予防やアンチエイジングに効果があるとして注目されています。

チョコレートの健康パワー



・脳を活性化させる

チョコレートに含まれるテオブロミンは、大脳皮質を刺激して集中力や記憶力・思考力・やる気を高めると言われています。

・リラックス効果

デオブロミンには神経を落ち着かせる作用もあり、ヨーロッパでは就寝前にチョコレートを食べる習慣もあるそうです。

・高血圧を予防する

チョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールには血管を広げて血圧を下げる効果があり高血圧予防が期待されます。

・アンチエイジング効果

カカオ・ポリフェノールには優れた抗酸化作用があり、老化や病気の元となる活性酸素を除去してくれる動きがあると言われています。

チョコレートは1日25g(板チョコ1〜2枚)を目安に食べ過ぎには注意しましょう。