



くすの木

野村病院だより「くすの木」は、管理栄養士による「ヘルシーレシピ」や病院スタッフの紹介など野村病院や健康に関する情報満載の季刊誌です。

CONTENTS

- 教えてドクター！漢方のお話
漢方薬っておもしろい
- 新任医師自己紹介
- いきいきヘルシーレシピ
春キャベツの甘酢漬け
- ちょこっと豆知識
足の運動
- 外来診療担当医一覧
- 外来診療のご案内

Vol.68
2015.4

「お花見」

暖かくなりましたね。
「お花見に行きたいね…」と言いながら、お花紙を使ってきれいなしだれ桜とおいしそうな桜餅を作りました。
桜餅にはちゃんとあんこもはっているんですよ。皆さんおいしい物やきれいな物を作る時は本当にうれしそうに会話も弾みます。
春の訪れを感じる今日この頃ですね。

デイサービスセンター「ぎおん」利用者様 作品

外来診療担当医一覧

科目	時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	越智	占部		三木	菅	
	午後	越智	占部			影本	
循環器科	午前	中山		松井		東	
	午後		松田				
外科	午前	井上	井上・松岡・坂本	坂本・吉屋	井上・松岡・坂本	吉屋	井上・松岡・坂本
	午後	松岡・坂本	吉屋	坂本・吉屋		松岡・坂本	
乳腺	午前	菅野		菅野	菅野	菅野	
	午後						
整形外科	午前	林	杉田	増田	杉田	藤岡	原田
	午後	川西	杉田	白石		藤岡	
皮膚科	午前	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永 野村洋子 (第1・3)ピーリング
	午後	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子 (第1・3)	
神経内科パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			木下 (16:00まで)	

外来診療のご案内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- リハビリテーション科 ● 皮膚科
- 脳神経外科 ● 整形外科 ● 麻酔科

受付 TEL 082-875-1111
受付時間/午前8:30～12:00 午後13:00～17:00

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の診察となる場合がありますのでご了承ください。
※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

総合診療科 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00～17:00	○	○	○	休	○	休	休

※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

アクセスMAP



漢方薬っておもしろい

みなさんは漢方薬を飲んだことがあるでしょうか？もっとも有名な漢方薬の一つに葛根湯がありますが、風邪に対する漢方薬も実はたくさん種類があり、患者さんの体格や症状、時期による使い分けが必要となります。ちょっとおもしろい漢方の世界について紹介していきたいと思います。

<漢方とは>

漢：中国、方：テクニックすなわち医学、の事を意味します。つまり、漢方とは「中国からやってきた医学、薬剤」の事を指します。日本への伝来は奈良時代ですが、16世紀ころに、やっと定着してきたといわれています。文明開化とともに急速に西洋医学が普及していきましたが、幕末までは日本医学の主流でした。そして、昭和51年に、薬害・公害問題を背景に、漢方エキス剤が保険収載となりました。このような流れから、中国や韓国とは似て非なる日本独自の漢方が発展してきました。英語の論文などでも、japanese herbal medicineなどと表現されています。さらに、日本では、西洋医学を学んだ我々普通の医者が、保険診療のもと、西洋薬も漢方薬も処方できるといった、医者にも患者さんにも恵まれた環境が整っているのです。

<生薬：しょうやく とは>

生薬とは、自然界にもともと存在する植物・動物・鉱物由来のもので、古代から経験的に薬能のあるものとして認識されてきました。何種類もの生薬が、絶妙な割合で配合され、ひとつの漢方薬が出来上がります。

・例：葛根湯

生薬	読み方	いわゆる
甘草	かんぞう	
麻黄	まおう	
葛根	かっこん	
桂皮	けいひ	シナモン
芍薬	しゃくやく	
生姜	しょうきょう	しょうが
大棗	たいそう	なつめ



<魅力>

- ・比較的薬価が安い。
- ・副作用が少ない。
- ⇒稀にあるのは、足のむくみ・空咳など。
- ・もともと飲んでいる西洋薬と併用しても、多くの場合問題ない。
- ・じっくり飲んで、じんわり効いてくる。
- ⇒結果として、もともと処方されていた西洋薬の種類、量が減る場合がある。

<飲み方>

- ・基本は食前に飲んでください。
- ・飲み忘れたら、食直後でなければ、食間や就寝前でも問題ありません。
- ・できればお湯で飲みましょう。
- ・顆粒状で飲みにくい方は、少量のさ湯に溶かして飲むと、飲みやすいです。

<やっぱり風邪には漢方薬>

頭痛・発熱・鼻水・咳・のどの痛み、など様々な症状を、一種類の漢方薬がカバーしてくれます。

	当 日	数 日 後	一週間後
がっちりタイプ	葛根湯 or 麻黄湯	柴胡桂枝湯	小柴胡湯 +麻杏甘石湯
ほっそりタイプ	麻黄附子細辛湯	麻黄附子細辛湯 +桂枝湯	麻黄附子細辛湯 +補中益気湯
年 配 の か た	香蘇散		参蘇飲



総合診療科・外科・呼吸器外科
吉屋 智晴

漢方薬の不思議さが皆さんに伝わったでしょうか？

何千年もの歴史の中で、効果が
あり副作用の少ないものだけが
現代に残りました。

ご興味があれば、かかりつけの
クリニックの先生や、外来主治
医などにご相談ください。

新任医師 自己紹介

2月より赴任いたしました外科の松岡 功治と申します。
私は平成4年に山口大学を卒業後、消化器・腫瘍外科（旧第2外科）の医局に所属し、これまで大学病院や教室の関連病院での勤務と大学院の研究で研鑽を積んで参りました。
直近の7年間は教室の許可を頂いて北海道の地方病院に勤務しておりました。雄大な大自然の中での地域救急医療は働き甲斐がありとても有意義なものでした。また想像を絶する冬季の氷点下と豪雪の体験は貴重な思い出となりました。
井上院長とは幼馴染で以前より交流があり、この度院長の紹介で野村病院にお世話になることになり念願の故郷広島にUターンすることができたことを大変喜んでおります。
私の専門は消化器外科・一般外科です。この度手術室の機器を一新し最新式の腹腔鏡手術装置・超音波凝固切開装置・手術台などを導入することになりました。これからは急性虫垂炎・急性胆嚢炎・ヘルニア(脱腸)などの疾患は、可能な限り創が小さく・侵襲も軽く・入院期間も短期間で可能となる腹腔鏡の手術で対応させて頂きたいと考えております。また胃癌・大腸癌などの手術についてもガイドラインを順守しながら徐々に適応を拡大していく方針です。これから安佐南区の患者様のお役に立つことができるように精一杯頑張って参りますのでどうぞ宜しくお願いいたします。



松岡 功治
(まつおか こうじ)

医学博士
副院長

山口大学医学部卒業
専門領域：外科・消化器外科
日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医
日本消化器外科学会消化器
がん外科治療認定医
マンモグラフィー認定読影医
日本医師会認定産業医



いきいきヘルシーレシピ

春キャベツの甘酢漬け

〈材料〉 2人前(1人分 30kcal たんぱく質2.2g 脂質0.2g 食塩0.6g)

- 春キャベツ・・・2枚
- 人参・・・2cm
- 干しえび・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/6

〈作り方〉

- ①干しえびは大さじ2の水につけて戻しておく。
- ②キャベツは芯を取り、半分に切る。人参は薄切りにする。さっと湯通しをし、水気を絞る。
- ③キャベツを2枚重ね、その上に干しえび、人参を散りばめ、端から巻く。
- ④①の戻し汁と調味料を合わせてかけ、皿で重しをし、20分おく。
- ⑤適当な大きさに切り、器に盛り付けて完成。

Recipe Recipe Recipe Recipe



春キャベツはさっと茹でると色が鮮やかになります。
干しえびの旨みで、薄味でも食べられます。カルシウム補給にも○



管理栄養士
梶本 智美



ちょこっと豆知識

足の運動

つまづかないための足の運動を一部ご紹介します。
1日1セット各20回から無理なく始めてみましょう。

足踏み運動



椅子等に座ったまま太ももをゆっくり上げて足踏みをします。

つま先上げ運動



踵をつけて、つま先を上げるようにします。

だいぶん暖かくなってきましたね。
寒い冬の間に硬くなった体のあちらこちら、少し動かしてみませんか？
無理の無いよう簡単な足の体操を毎日続けて、
景色の良い所へ出掛けてみませんか？

リハビリテーション科
作業療法士 橋本 美幸