

し しょう か  
**四照花**

発行／医療法人社団為王会  
**尾形クリニック  
広報委員会**

〒329-2162 栃木県矢板市末広町 45-3

☎(0287)-43-2230 FAX(0287)-43-3537

ホームページ <http://www.ogata-cl.or.jp/>

# 謹賀新年



高原山 撮影者:福島 泰正様

## 明けましておめでとうございます

皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

尾形クリニック職員一同



### ■休日当番医のお知らせ

**平成28年2月28日（日）は、尾形クリニックが休日当番医となっております。**

塩谷郡市医師会では、休日当番医を決めて対応しております。

休日に具合が悪くなったり、けがをしたりした場合は、当番の医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



当クリニックの医師による新年の挨拶をご紹介します。

医療法人為王会 理事長 院長 尾形 享一



あけましておめでとうございます。

為王会の理事長となり初めての正月を迎えました。昨年以上に身の引き締まる思いです。日々の診療・業務において、患者さんや地域の皆様の温かいご支援のお陰で、無事に 2015 年を乗り切ることができ、大変感謝しております。ありがとうございました。さて、今年は一体どんな年になるでしょう？ 私には占いのスキルはないので、干支から今年を予測してみたいと思います。

今年の干支は「丙申(ひのえさる)」ですね。干支の組み合わせには五行(木・火・土・金・水)の考え方があり、丙は「火」の性質、申は「金」の性質とされています。次に、丙申の文字の意味から考えてみます。丙は「明らかに」と言う意味があり、十干では 3 番目(甲・乙・丙・・・)です。十干は樹木の成長に例えられ、丙は「形が明らかになって来る頃」です。申は「呻く(うめく)」「伸びる」の意味です。これも樹木の成長に例えると、「果実が成熟して行って、固まっていく状態」つまり、物事が進歩発展し、成熟に至るまでの伸びを表します。

丙と申が組み合わさる今年、これまでのことが徐々に形となって現れ、発展していく年と言えるのではないのでしょうか。仕事に例えると、これまでの頑張りが実を結び始めるとか、評価されてこなかったことが評価されるとか、といえるのではないのでしょうか。

最後に、職員と力を合わせて為王会を盛り上げ、地域医療の充実に邁進していきたいと思ひます。

本年も宜しくお願ひ申し上げます。



循環器内科医師 佐久間 泰弘

あけましておめでとうございます。

昨年は、久しぶりに本をよく読んだ 1 年でした。以前は小説なども結構読んだりしていたのですが、仕事関連以外の本を読むことから、それこそ何年単位で遠ざかっておりました。

昨年は戦後 70 年ということで、戦争に関わるものを読んでおこうと思ったことが、読書習慣回帰のきっかけでした。そんなに読書する時間もないだろうから難しいかなと思ひましたが、帰宅してからネットを眺めていた時間を読書にまわすだけで随分と本を読めるものです。

戦争に関わる本はなるべく記録に基づいたものを読んだので、気分が重くなることは避けられず、その反動として現代小説からライトノベル(若者向けの小説)まで、さまざまな小説を読むようになりました。

ちょっと空いた時間のことを「スキマ時間」というようで、世の中の「できる人」と言われる方々は、このスキマ時間を上手に活用しているそうです。自分にとっては、情報収集をしているつもり「何となくのインターネット」がスキマ時間の浪費であったようです。そこで今年、できる人の習慣をできる範囲で真似をしてみようと思ひます。しかしながら、スキマ時間の活用という手段で、何を目標とするかと問われると、まだどうしようかと思案しているところであります。

最後に、皆さまにとりまして、幸多い年となりますように祈念しまして、念頭のご挨拶といたします。今年もあたたかいご支援とご助言を心よりお願ひ申し上げます。



副院長(透析センター長) 腎臓内科医師

米田 尚弘



新年おめでとうございます。皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。私が尾形クリニックに入職してから、早いもので2年が経とうとしておりますが、今年もこうして正月を迎えられましたことに、心から感謝申し上げます。

さて、今回は「ピロリ菌」についてのお話です。「ピロリ菌」は最近メディアでも取り上げられる機会が増えており、皆さまも一度はお聞きになったことがあるかと思います。胃炎や胃潰瘍、胃癌、はたまた血液疾患の原因と言われているばい菌です。

この菌を発見したのは、オーストラリアの病理医で、今から30年ほど前に胃炎・胃潰瘍患者の胃粘膜にらせん状の菌が付着しているのを発見したのがきっかけと言われております。しかし、当時は「見えているものは雑菌が混入したもの」「胃酸の中でばい菌が生息できるわけがない」といった意見や、「胃潰瘍の原因はストレスや食生活による」という学説が根強く、なかなか受け入れてもらえませんでした。そこで、この医師はなんと自分でピロリ菌を飲み込むという人体実験を試みたところ、急性胃炎を発症し、さらには自身の胃炎部分からピロリ菌を取り出すことに成功し、自分の学説が正しかったことを身をもって示したのです。かっこいいですね！

私たち現代人は、忙しさのあまりか、先入観や今までの通説にとらわれて、新たな知見や他者の意見に謙虚になることを疎かにしがちです。しかし、一度立ち止まって冷静に物事を見つめなおすことも大切なのだと、ピロリ菌が教えてくれている気がします。

最後になりましたが、これからも地域医療の充実に邁進していきたいと思っております。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## ●ノロウイルス食中毒を防ぎましょう



ノロウイルスとは、広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスのひとつで、特に冬に流行します。手指や食品などを介して口から入り、潜伏期間(感染から発症までの時間)約1~2日後に嘔吐や下痢、腹痛などの症状を起こします。そこで、**予防のポイントを確認して食中毒を防ぎましょう。**

### 予防のポイント

#### ①手洗い

調理や食事の前、トイレの後に必ず手を洗いましょう。

手洗いは、流水と石鹸で念入りに

※最も重要で、有効な予防方法は手洗いです。



#### ②加熱

ウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる(失活化といいます)有効な手段です。

汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望まれます。※しかしノロウイルスの失活化に必要な加熱条件については、現時点においてこのウイルスを培養細胞で増やす手法が確立していないため、正確な数値はありません。



#### ③食品取扱者の健康管理

食品取扱者は日頃から自分自身の健康状態を把握し、下痢やおう吐などの症状がある人は、**食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。**

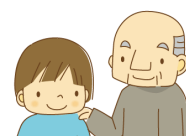
#### ④汚物処理

ウイルスの発散を防ぐため注意しておう吐物、ふん便を適切に処理しましょう。おう吐物の処理には**マスク、手袋**をします。嘔吐物を拭いたぞうきんは密封して廃棄します。消毒には薄めた塩素系洗剤を使いましょう。汚れた衣類はバケツなどで消毒後に洗濯機へ。衣類を洗ったバケツも消毒します。

#### ⑤感染者との接触を避ける

二次感染、感染拡大を防ぐためにも感染者との接触を避けましょう。

**特に子供や高齢者は感染者との接触を避けるようにして下さい。**感染者とタオルを共有しないようにしましょう。



## ●季節の料理 ～鮭の粕汁～

明けましておめでとうございます。

**旧暦の1月は睦月(むつき)**といい、現在では新暦1月の別名ともなっています。睦月(むつき)は「仲睦まじい月」との意味で1月は年の始めに当たり行事の多い時期で、この機会に仲睦まじさを深めるようなお付き合いをしようという意味があるそうです。

平成28年1月21日は大寒です。「寒中」の真ん中で、一年で最も寒い時期です。大寒の頃は、粕汁、甘酒など酒粕を利用した料理が登場します。酒粕に含まれる栄養素はビタミンB群、たんぱく質、葉酸、食物繊維等です。

ビタミンB群はご飯などの糖質代謝に必要なビタミンです。血糖値の上昇を抑えることができます。

ぜひお試しください。

管理栄養士 笹沼 浩美



鮭の粕汁

### ●材料：(4人分)

● 塩鮭(甘鮭) 2切れ	● 水 5カップ
● 大根 150g	● だし昆布 10cm
● にんじん 60g	● 酒粕 150g
● ごぼう 60g	● めるま湯 1カップ
● こんにゃく 1/2枚	● 味噌 大さじ2
● ねぎ 10cm	● 塩 少々

### ●作り方

- (1) 鍋に水5カップとだし昆布を入れて30分おく。  
酒粕はちぎって分量のぬるま湯に浸し、30分おいてやわらかくする。
- (2) 塩鮭は一口大に切り、ザルに入れて熱湯をまわしかける。  
大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはタワシできれいに洗い、斜め薄切りにし、水に5分ほどさらす。こんにゃくは塩少々をふつてもみ、洗って7~8mm角に切る。長ねぎは小口切りにする。
- (3) (1)に塩鮭、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて中火にかけ、沸騰したら昆布をとり出し、アクをとり、ふたをして15分煮る。
- (4) (2)の酒粕をなめらかに混ぜて加え、みそを少し残して煮汁で溶き入れ、15~20分弱火でさらに煮る。味をみて足りなければ残したみそを加え、仕上げに長ねぎを加える。

( 1人分 224kcal、塩分 2.4g )



## からだ塾のご案内



気分爽快・適度な運動・無理なく楽しく健康づくり

今年は始めてみませんか？  
私たちがお手伝いします！



健康運動指導士：阿部 健康運動実践指導者：塚田



【お申し込み・問い合わせ】

尾形クリニック 43-2230(阿部・塚田)まで

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は申(さる)ですね。日本では昔から「申年に赤い下着を身に着けると健康に過ごせる」という言い伝えがあるのをご存知でしょうか。申年のさるにかけて「病が去る」という意味があり、赤は昔から病気を防ぐ厄除けの色といわれているそうです。

2016年は赤を身に着けて健康に1年を過ごしましょう！

今年も皆様のお役に立てるような病院ならではの、情報をお伝えできればと思います。

今年もよろしくお願い致します。

尾形クリニック広報委員会一同

