



厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。残念ながら今年の夏もコロナ対策&熱中症予防が必要です。十分気を付けていただき、元気にお過ごしください。今回も最後までご覧いただけますと幸いです。



リウマチ治療を始める方へ、そしてリウマチ治療中の方へ



～『もっと話そう。あなたのこと』～

関節リウマチの治療は、患者さんと医師との話し合いによって決められます。治療は受けているけど、痛みは続いている、朝起きた時に体がこわばることはありませんか？痛みだけでなく、こわばりやだるさ（倦怠感）も、体があなたに語りかけている切実な声です。患者さんと医師が治療に対する情報や考えを共有し、より良いコミュニケーションをとりながら治療を続けていくことが重要です。そのためには、「からだの声」を自分の中にとどめず、客観的にとらえて医師に伝え、前向きな治療を一緒に進めましょう。その声を医師はまっています。

また医師と同じく、あなたが伝えなければ家族はあなたが困っていることになかなか気づかないもので、家族の協力は欠かせないものです。日常生活のどの場面でどんな事に困っているのかまでは、家族にはわかりません。「家族に迷惑をかけたくない」「言わなくてもわかっているのでは？」などと思っていませんか？本当はもっと色んな事、家族や自分のためにやりたいのにできない自分がもどかしいと感じている事、日常生活でつらい事や困っている事を具体的に家族に伝えてみましょう。

家族はあなたの言葉を待っています。そして「やりたい！」を声に出してカタチにして行きましょう。より良い毎を送る未来の自分のイメージを持ち、一緒に治療を続けていきましょう。

外来師長 日渡看護師

栄養科だより



カレーを食べて夏バテ解消!!

夏になると食欲がわかない方、また疲れがとれない方におすすめです。昔から漢方薬として扱われてきたスパイスがたくさん入っているカレーは、食欲低下や肝機能低下を防ぎ、自律神経の働きを高めるなど様々な効果が期待できます。冷房や冷たいものの摂りすぎによる冷えには血行をよくして新陳代謝を高め、体を温めてくれます。夏に積極的にとりたい栄養素にストレスで消耗してしまうビタミンCと、脱水による足のつりを防ぐカリウムがあります。

強い日差しや室内外との温度差も体にダメージを与えるストレスとなりますので、注意が必要です。

カレーの付け合わせには野菜のピクルスをおすすめします。お酢やレモンには疲労回復、胃腸の働きを活性にしてくれる効果があるので、食欲不振の解消にもつながります。

カレーを食べるときは野菜サラダや果物を一緒に食べるといいですね。カレーは健康食である一方、脂質や塩分、カロリーが気になる方もいるのではないのでしょうか？じゃがいもの代わりに白菜やトマトを入れると具がたくさんで、野菜の水分のみで作ることができるので、カレールウの使用量がいつもの半分程度でカロリーカットにもなります。さらにカロリーを抑えたい方は、こんにゃく生まれのマンナンヒカリをお米と一緒に炊くと30%の糖質とカロリーカットになり、食物繊維も摂れて一石二鳥です。ぜひ試してみてくださいね。

栄養科主任 松井管理栄養士



外来担当表は裏面に記載しています

外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00~12:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	松 原	奥 田	松 原	松 原	奥 田	
		福 田		福 田	加 藤		
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	中 嶋	塩 沢	伊 丹	塩 沢	第1・3・5金曜 中 嶋 第2・4金曜 塩沢	
午 後 (15:00~18:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	奥 田	福 田	前 田		奥 田	
		第1・3・5月曜 富 永	奥 田 (痛み外来) ※完全予約制				
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	中 嶋	中 嶋	担当医		担当医	
午前	内視鏡検査					第2・4・5金曜 桂	
午後							

* 初診の方は、出来るだけ受付終了30分前までにご来院ください。

リウマチケアサロンを開催しました

7月7日（木）、当院会議室にて第6回リウマチケアサロンを開催しました。昨年から引き続き「コロナ禍でもできるケアサロン」として、前回お招きした加東市出身のピアニスト、加門隆太郎さんをお迎えして開催しました。

今回も感染予防対策を徹底した上で、外来患者様と入院患者様合計27名をお迎えしました。

加門隆太郎さんは北播磨を中心に活躍されているピアニストで、柔らかなたのしい関西弁のおしゃべりとは対照的に力強い迫力ある演奏が特徴です。プログラムは、アラベスク第一番、ラプソディー・イン・ブルー、少年時代、久石譲のsummer、リストの愛の夢など、そしてアンコール曲はピアノの名曲をJassにアレンジしたものでした。クラシック曲は少し難しい感じがしますが、前回と同様、「どこかで聞いたことがある！」と誰もが思う曲の選曲で、アップライトのピアノとは思えない迫力ある音量と優しい音色を使い分けての演奏でした。参加の皆さんも身体を左右に揺らしながら、楽しそうに聴いてくださっていました。また、終了後に、何人もの方から、「とても良かった」「ピアノが小さく感じるほどの迫力だった」「目をつぶって聞いていると涙が出てきた」などの感想を聞かせていただきました。

ミニピアノコンサートの後は、当院リハビリ科の理学療法士によるフレイル予防も兼ねたリウマチ体操を行いました。平井大の「題名のない今日」という曲に合わせて手や足に無理のないよう、椅子に腰かけたままでもできる体操でリフレッシュしていただきました。

今回は、七夕の日に因んで、ササの葉に患者様やスタッフの願い事の短冊をつるしました。多くの方が短冊に書かれていた「マスクなしでおしゃべりできますように」という思いが早く叶うことを心から願っています。 リウマチケアサロンチームSASAIール 平野薬剤師



編集後記



昨年あたりから、高校生のSNS上で「知らんけど」という言葉が流行っているそうです。元々関西弁なので、日常的に耳にしますね。日常会話では、無意識に語尾についてくる感じがですが、SNS上では炎上回避策とか？知らんけど。。（K.K）



2022年8月発行 発行元：松原メイフラワー病院 〒673-1462 兵庫県加東市藤田944番地25

TEL：0795-42-8851（代）FAX：0795-42-8857

E-mail ▶ info@mayflower-hp.jp

HP ▶ http://www.mayflower-hp.jp/

