

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

# ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会  
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号 ☎042-491-2525 URL: <http://www.betohp.com>

Japan Council for Quality Health Care  
日本医療機能評価機構

No.102

## 美しい日本の私たち

院長 青木 信彦



9月の楽しみは鈴虫です。初秋の一日を終えて、寝ながら聞く鈴虫の鳴き声は何にも代えがたいものがあります。もう、かれこれ5,6年は鈴虫を飼っているのですが、鈴虫を孵化させるのはなかなかうまくいきません。今年も近所の八百屋へ買いに行きました。八百屋で鈴虫を売っているの

は、鈴虫の主食が野菜（ナスやキュウリ）だからなのです。ところが今年は販売していないというのです。八百屋のご主人にその理由を問いたださそうと思ったのですが、時間のムダなのでやめました。

そこで困ったときのアマゾンかな、などと迷っていたところ、とある民家の玄関先に「鈴虫あげます」という張り紙を発見したのです。通勤は自宅から某駅（中央線と武蔵野線の交差する）まで25分ほどの徒歩なのですが、その途中に風流な民家があるのです。いかにも書道家あるいは俳人が住んでいるのだろうと想像されるその家の玄関先にその張り紙があったのです。こんな偶然はめったにない、と翌日、虫カゴと御礼にと某イトウエンのお茶を2本持ってその家を訪ねました。

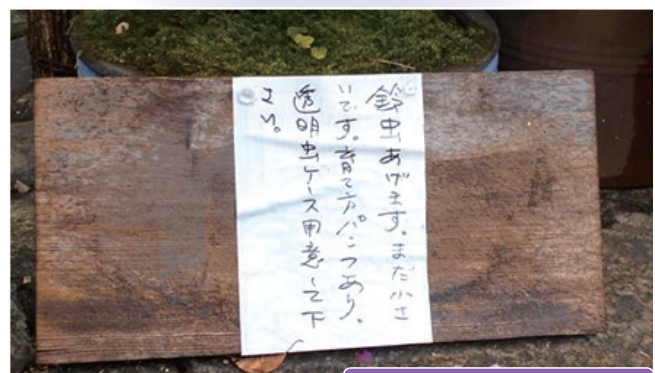
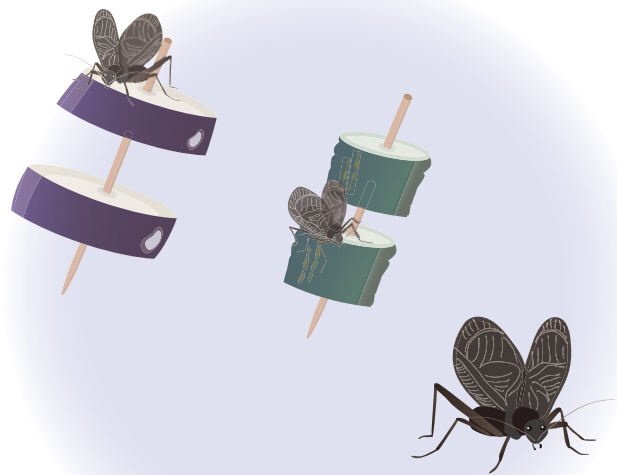
玄関にはベルのようなものが無く、困ったのですが、「御用の方はこのヒモを引っ張ってください」という看板が張ってありました。なんのことも良く理解しないまま、そのヒモをひっぱってみると奥の方から「かーん」という木の音が響いてきて、その家のご主人が現れました。日本の古典的な真夏の出で立ち（ステテコ）の初老のご主人は古武士を思わせる風格です。すぐさま、「スズムシを――」と言おうとしたのですが、圧倒されていつものように口ごもってしまいました。するとご主人は「昨日も来ましたが、鈴虫ですね」と急場を救ってくれました。

ご主人いわく、20年前から鈴虫を飼っていて、毎年200

匹ほどが孵化するのだそうです。基本的な成育方法の他、独自に開発した手技も教えてもらいました（主食のナスは皮のついている側を下にして置くと食べやすく傷みにくい、など）。

そして惜しげもなく20匹もの鈴虫を虫カゴに入れてくれたのです。それは8月25日のことでした。その日の夕方から鈴虫は鳴き出しました。今年の鈴虫は例年と一味以上に音色の温かみを感じています。

ところで、米国人は鈴虫の音色を雑音としか聞こえないというのには驚いたのですが、いかに日本の私たちの感性がすぐれているかを証明しています。外国にも良いところがありますが、やはり住むのは日本ですね。



玄関先の張り紙



## 特集2

# お役立ち情報

## 「基準値」と「正常値」

臨床検査科 大谷 佐江子

健康診断を受けたり、病院を受診したりして血液検査を受けると、検査結果を受け取る

ことが多いと思います。検査結果には色々な項目があり、検査値が記されていますが、検査値の隣に「基準値」という項目があり、〇〇～〇〇と表示されていると思います。そして、この基準値をもとに検査結果の後ろ(あるいは前)にH(高い)とかL(低い)というマークがついているかもしれません。

では、この「基準値」とは何でしょうか? 「正常値のことじゃないの?」と思われる方は多いと思います。実際、検査結果にも「正常値」と記載されていた時代があります。しかし、現在では「正常値」という記載は必ずしも正しくないということで、ほとんど使われなくなりました。

そもそも「基準値」とはどうやって算出するのでしょうか? 実は、多くの検査項目について「基準値」は統計学的に求められています。簡単に言いますと、健康人を100人集めて

検査し、その検査値を統計学的に処理し、95人(95%)が属する範囲で決められます。逆に考えると、健康な方100人のうち5人(5%)の方は「基準値」から外れるということになります。しかし、「基準値」から外れたからといって、それが正常ではないとはいえません。このような理由から「正常値」という用語は使われなくなりました。

検査結果については複合的に判断する必要がありますので、気になることがありましたら担当の先生に相談するようにしましょう。



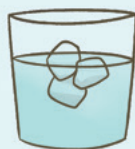
## 「秋バテ」予防の体づくり

これから涼しくなってきたときに怠くなることがあります。これは秋特有の体調不良で「秋バテ」と呼ばれています。主な症状は、疲労感、食欲不振、不眠などです。原因は、朝夕が涼しくなり、日中は暑く気温変化に体が対応できないことで、自律神経が乱れることが関係しています。「夏バテ」は暑さによるもの、「秋バテ」は温度差によるものです。

「秋バテ」を予防する体づくりをご紹介します。

### 1. 腸内環境を整える

- ・朝起きたらコップ1杯程度の水を飲む
- ・適度なストレッチで腸を刺激
- ・食物繊維や乳酸菌を積極的にとる
- ・夕食を食べてから3時間は消化時間にあて消化を促進



### 2. 快適な睡眠

温められる寝具とナイトウェアを選ぶことが大切です。寝不足がちの方は8時間程度睡眠をとっていただき、朝スッキリ起きて朝日を浴びると効果的です。



リハビリ科 山本章

### 3. 入浴

リラックス効果が得られ、疲労が回復します。熱すぎるお湯は逆に交感神経が働いて興奮状態になります。

38～40℃のやや暖かめのお湯に時間をかけて浸かると良いです。



### 4. 適度な運動

適度な運動をすることで自律神経を整える神経伝達物質が活性化し、爽快な気分で体力向上に伴う免疫力アップにも繋がります。

家でできる有酸素運動は、ランニングやウォーキング以外にも、シャドウボクシング、踏み台昇降、フラフープ、腿上げトレーニングなどありますのでトライしてみてください。



## 抗生剤の使い方

薬剤科 平澤 佑実彦

今回は『お役立ち情報』がテーマと言うことでした。

まず全ての細菌が病気を引き起こしてしまうのでしょうか？人には非常に多くの細菌が住み着きバランスを保ちながら病気を引き起こすこともなく細菌達は一つの社会を形成しています。

そこに抗生剤を投与するとどうなるでしょう？

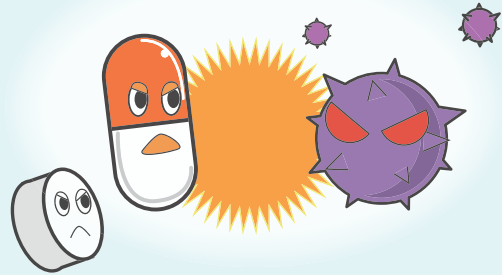
今まで悪さをしていない大多数の細菌達がやられてしまう一方で耐性を獲得していた少数派の悪い細菌は生き残ってしまいます。

すると細菌達の社会のバランスが崩れ病気を引き起こしたりと副作用が発現する可能性もあるでしょう。

では、それを起こす可能性を低くする方法はなんでしょう？皆様思い返してみてください。抗生剤を体調が良くなってき

たからと飲むのを止めてしまったり、以前の貰った抗生剤があるからと服用したりしていませんか？？

抗生剤は医師が必要と判断した時のみ服用することが大切です。テレビなどでもお馴染みとなっている言葉ですが『用法用量を守って正しく服用しましょう!!』



## 免疫を高める食材についてお話しします。

栄養科 小川 和明

朝晩だいぶ涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑い今日この頃。

私たちは常にウイルスや細菌と生活をともにしています。ですが、元気で過ごせているのは免疫力が働いてくれるからです。

では免疫力とは一体どんなものなのでしょうか。免疫力を増やし強める食材も紹介します。

体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。

腸内環境改善には、ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。

納豆は免疫力向上を手助けしてくれるビタミンB群をはじめ、ビタミンE、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄、マグ

ネシウム、亜鉛、リンなどを豊富に含んでいます。またサポニンという成分が免疫細胞のエサになり、免疫力も高めてくれます。

おくら、山芋、もろへいやはぬめりに含まれる成分であるムチンは、免疫力を高めて疲労回復させる効果があります。ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれます。ただムチンは熱に弱く、擦ることで栄養素が失われてしまいます。

**食欲も落ちてさっぱりしたものが食べたくなくなります。**

**ネバネバ素材で腸を元気に！**

**お腹の調子を整えたくて作りました。**

**あっさりしてて美味しいヨ！**



### 材料 (4人分)

納豆	2パック
おくら	1袋
長芋	1/3本
焼き海苔	2袋(小袋入)
ごま	大さじ1
麺つゆ	大さじ1

### 作り方

- 1 長芋は皮を剥き、1cm角くらいのサイの目に切りさつと湯がいてザルにあげる。
- 2 おくらは軽く塩をして洗い、さつと湯がいてザルにあげ、太めの輪切りにする。
- 3 海苔は1cm角くらいの大きさに調理ハサミで切る。
- 4 ボウルに、長芋、おくら、パックからだした納豆、納豆のつゆ、海苔、ごま、麺つゆを入れて混ぜる。

**コロナに負けないように免疫力を高めましょう!!**

# ひふの話

その  
54

市川 雅子(皮膚科医師)

## 猛暑とコロナと皮膚炎と

今年の夏は、暑さに加えて新型コロナの流行の影響でマスクが欠かせないため、お顔のトラブルが例年より多いように思います。マスクの素材による皮膚炎やマスクがこすれるためにおこる皮膚炎は季節に関係なくおこりますが、マスクで蒸れるために湿疹やニキビが悪くなる、そしてアセモ、等々は夏特有のものでしょう。マスクをしない訳にはいきませんので、患者さんの生活環境なども考えあわせ、試行錯誤の毎日です。

また、今年は梅雨が長く、あけたら突然猛暑になり、そして厳しい暑さが連日続き、夜も気温が下がらない、などで体の調子がおかしくなる人も多いようです。皮膚科外来では蕁麻疹や単純ヘルペス、帯状疱疹などの患者さんがお盆過ぎあたりから増えてきています。夏は暑いものですが、やはり、昔とは暑さの質が変わってきているように思います。



最近のエアコンは機能も向上し、体への負担が少なくなっています。エアコンを上手に使用して、そして睡眠と食事内容にも気をつけて、体調を崩さないようにしましょう。

さらに今年目立つのが、この時期の毛虫皮膚炎です。梅雨が長く気温も上がらなかったせいか、新型コロナの流行で外遊びが減ったせいか、毎年6月ごろから増えてくるはずなのに、今年はお盆過ぎから増えてきました。かゆみの強い2,3mmの赤いブツブツが腕や首などに急にたくさん出てきます。原因になる毛虫にはいくつか種類があるのですが、代表的なのはチャドクガの幼虫です。ツバキやサザンカなどの葉の裏に大発生している事が多く、見つけたらむやみに触らず、専門業者に処理してもらいましょう。この毛虫が厄介なのは、木々の消毒だけでは毒針が除去できない点です。毛虫自体は死滅しても毒針が残っていれば触れると皮膚炎をおこします。また、葉の裏に毒針が残っているため雨が降っても流れません。この皮膚炎は、ステロイドの外用剤を塗らないとなかなか治りません。早めに皮膚科にかかることをお勧めします。



## パストラルの祈り

4月30日から毎週木曜日に「祈りの放送」を始めました。

コロナ禍で「自粛ムード」が高まり、ベトレヘムの園病院でも緊張の波が押し寄せ、姿の見えない感染症に言葉にならない不安が蔓延していました。そんな時、日夜奮闘しておられる職員の皆様に、「励ましと祈り」を届けて!!との声があがり始めました。12時30分から5分間、祈り、詩、音楽を届けています。



きょうはバレンタイン・スーザー神父の祈りをお届けします。“私達は今、祈り祈られています。そして祈りを必要としています。祈りは荒れ野に復活の花を咲かせます。祈りは力を持っています。なぜなら祈りは神の力を引き出し、神はつねにいのちを与えてくださるからです。”



「音楽で元気になる。音楽は心身の元気や健康に役立つ神様からの贈り物です。そして愛の伝達手段です。」(2020年5月号【カトリック生活】より) シスターはフランススコ教皇のメッセージや祈り、詩、色々な歌詞を朗読しています。

パストラルケア室 平野のぞみ・シスター 北村

## お知らせ

新型コロナウイルス感染防止対策の一環として、今年度は右記の恒例の行事も**中止**となりましたので、ご了承くださいませように。

- 2020年11月3日(火) 文化の日：健康まつり
- 2020年12月11日(金)：ベタニアの家チャリティーコンサート

## 編集後記

新型コロナウイルスの影響で今までとは違う新しい生活スタイルとなった今日ですが、慣れなくて迷いもあり、我慢しなくてはならないこともあり、思い切り楽しめないことも多々あるかと思えます。しかし、人々は前を向き制限のある中で、できることで楽しみを見つけ、新しいスタイルを築き始めていたりします。その中で真っ先に最近見えてくるものが、マスク。最初の頃は使い捨てマスクを皆つけていましたが、最近はどうでしょう？

オシャレなマスクをしている方が増えてきてませんか。マスクにオシャレを考えたことはあまりなかったんじゃないでしょうか。また、フェイスシールド、今じゃ新型コロナウイルス対策用としてなっていたりしますが、約50年以上の歴史があったことを最近知りました。今日を予言していたかのように。(そのデザイナーは現役だそうです。) そのうち、街中でオシャレなフェイスシールドを身に纏う方々も徐々に現れるかもしれません。(A・Y)