

もっと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心清会 心翠会



今月の顔



医療法人社団心翠会
診療部 副部長

小林 隆太

地域連携担当高橋です！「今月の顔」はピンときた方も多いかと思いますが、毎月たくさんのお申込みをいただいている web セミナーの企画立案&進行をしております診療部小林副部長にお話を伺います。小林副部長宜しくお願いします!!

小林：Web セミナーにいつもご参加いただいている皆様、初めて参加して下さった皆様、いつもありがとうございます。

このセミナーは当初「あえてお昼に 30 分程度で気軽に参加できる」「1 回で終わりではなく継続的に開催する」という趣旨で、10 人くらいの方とゆるく座談会的にやっていくのかなあというイメージで始まりました。

しかし、初回から 50 人以上の方にご参加いただき本当に驚きました。

なにより、毎回皆様の「学ぶ」という熱意がすごく、私たちも頑張らなくてはとプレッシャーが…（笑）

正直、毎月開催は結構大変なのですが、たくさんのご質問や温かいコメントをいただき、それがモチベーションとなりここまで続けてこられました。いつもありがとうございます。

8 月はお盆休みをいただきましたが、9 月 19 日（金）には「作業療法」をテーマに第 12 回を開催します。

「学ぶ」というよりお昼のラジオくらいの感覚でお気軽にご参加いただけましたら幸いです。

今年もまだまだ 10 月頃まで暑いらしいので、皆様、何卒お体ご自愛ください。

頭の体操！ 脳トレーニング



正しい四字熟語はどっち？

正しい漢字を使っている四字熟語はどちらでしょうか？
考えて選んでみましょう。

問1

Ⓐ 群集心理

Ⓑ 群衆心理

問2

Ⓐ 短刀直入

Ⓑ 単刀直入

問3

Ⓐ 異句同音

Ⓑ 異口同音

問4

Ⓐ 絶体絶命

Ⓑ 絶対絶命

答えは裏面をご覧ください。

答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！



いきいき 健康情報



後遺症や合併症に注意！ 带状疱疹

带状疱疹は50歳以上の方によく、年間約60万人も発症しているとても身近な病気です。いま一度「带状疱疹」についてしっかり学びましょう。

① 発症する原因は？

原因は、水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。以前水ぼうそうにかかり完治していたとしても、このウイルスは体の中にずっと潜伏しているため、**体の免疫力が低下すると再び発症**してしまう場合もあります。

② 症状は？

主な症状としては、**ピリピリ・チクチク**といった痛みがしばらく続いた後、1週間ほどで**赤み・ブツブツ・水ぶくれ**ができます。また、ウイルスは体の神経を傷つけるため、こういった症状は神経にそった带状となり、多くは顔や胸に起こります。



③ 治療法は？

治療法としては、**内服薬の抗ウイルス薬**で治療をします。もし痛みが強い場合は「**鎮痛剤**」などを使用する場合もあります。ちなみに、带状疱疹は治療をすれば3週間ほどで治りますが、**重い後遺症や合併症につながる可能性もあるため早期治療が求められます。**

④ 後遺症や合併症について

主な後遺症としては、治った後も痛みが続く「**带状疱疹後神経痛**」で、水ぶくれのような発疹が傷になって残るケースもあります。また、目や耳、腕の神経が傷つくことで、失明や難聴、運動障害になることもありますので、带状疱疹は軽視しないで、きちんと**皮膚科**を受診して治療しましょう。

⑤ 予防法は？

予防法としては「**予防接種**」が有効です。予防接種をすると後遺症が残りにくいと言われていますので、心配な方は検討してみましょう。



いざという時に役立つ 防災情報

地震に備えて「食器棚」の収納を見直そう！

地震発生時、特に被害が大きいのが**台所の食器類**です。散乱して避難の妨げになったり、後片づけに時間がかからないよう収納を見直しましょう。

重い物は腰より下、軽い物は腰より上に収納

土鍋や大皿、グラス類など、**重くて割れやすい物は腰より下の位置に収納**しましょう。一方、高い位置には、**軽くて割れないもの**を収納するとよいでしょう。



大皿はファイルボックスに立てて収納

大皿は重ねて収納すると、地震の際に横滑りして、隣の皿を破損する恐れも。そのため、**大皿はファイルボックスに立てて収納**するのがおすすめです。



食器棚は固定して扉はロックしましょう

食器棚は、**耐震用の突っ張り棒や転倒防止金具**でしっかりと固定。また、パーツを組み合わせている食器棚は、各パーツを**L字金具**などで固定すると安心です。また、扉には**ストッパー**を付けておくと、地震の際に中身が飛び出るのを防いでくれます。



“目の疲れ”

に効果のあるレシピ

材料（型1台・4人分）

- ・ にんじん 1本
- ・ たまねぎ 1個
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ とろけるチーズ 30g
- ・ (a) 卵 2個
- ・ (a) 豆乳 100cc
- ・ (a) 塩 小さじ1/2
- ・ (a) こしょう 少々
- ・ (b) 薄力粉 100g
- ・ (b) ベーキングパウダー... 5g



にんじんのケーキ・サレ

作り方

- ①：にんじん・たまねぎはせん切りにし、オリーブオイルを熱したフライパンでしっかりと炒めて粗熱をとる。
- ②：ボウルに①と(a)を入れて混ぜ、合わせておいた(b)を加え、練らないようにサクッと軽く混ぜる。
- ③：型にオーブン用のシートを敷いて②を流し入れ、とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで50分～1時間焼き、薄い焼き色がついたら切ってお皿に盛りつける。



ワンポイント！

目の健康維持には「**ビタミンA**」が欠かせません。にんじんには、体内で必要な分だけビタミンAに変わる「**β-カロテン**」が豊富に含まれていて、その量は野菜の中でもズバ抜けています。

【脳トレーニング答え】

- 問1 **A 群集心理**
- 問2 **B 単刀直入**
- 問3 **B 異口同音**
- 問4 **A 絶体絶命**