

# もつと元気

〒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



## 今月のこばなし



医療法人社団心翠会  
地域連携担当

高橋 清次

地域連携担当高橋です。いつも突然現れるのに気さくにご対応いただき皆様本当にありがとうございます。今月は11月になると毎年思い出してしまうほっこりした「こばなし」をひとつご紹介させていただきます。在宅医療には全く関係ない話ですがどうぞ最後までご覧いただけますと幸いです！

高橋：以前もこのクリニック通信で学生時代に野球をしていたことをお伝えしましたが（神奈川県横〇高校の秘密兵器と言われ秘密のまま卒業しました。）、その野球部の同級生の結婚式で、私的に伝説と思えるスピーチをされた方がいらっしゃったので、そのスピーチを簡単にご紹介させていただきます。昭和の時代、結婚式の鉄板スピーチと言えば「3つの袋（堪忍袋、給料袋、おふくろ）」の話でした。その方はこれから平成の時代は3つの「えん」を大事にというスピーチをされました。まずひとつめのえんは…「円」。やっぱりお金は大事ですね。次のえんは…「縁」。まさに一期一会、関わってくれた全ての方とのご縁を大事にと。そして最後のえんは…「エンジョイ」。何事も楽しく、辛いことがあっても前向きに生きていくこと！と締めくくりました。特に最後の「エンジョイ」はカタカナか〜いってみんな突っ込んだところでしたが、今でもその言葉は私の脳裏に深く焼き付いています。今では「円」「縁」「エンジョイ」この3つは公私ともに大事にしている言葉になりました。平成から令和になった今では、3つの〇〇はどんな進化を遂げているのでしょうか？もし皆様の周りに面白い3つの〇〇があれば是非教えてください。

今月は私地域連携担当の高橋がこばなしをお届けさせていただきました。今年も残りわずかですが引き続き宜しくお願い致します!!

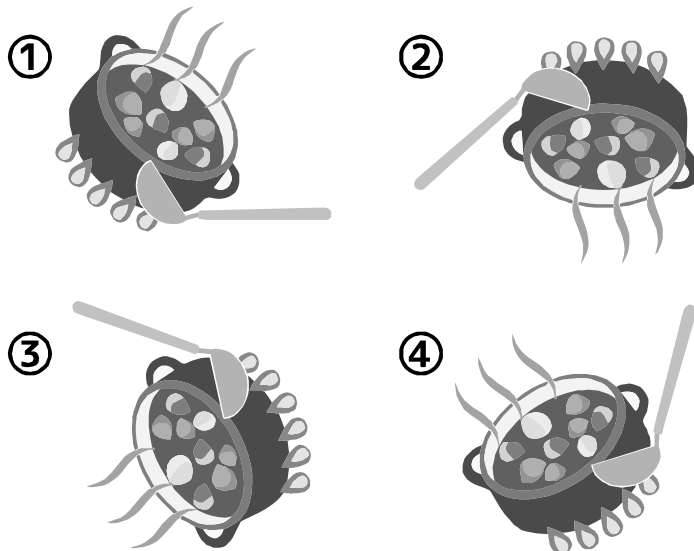
## 頭の体操！ 脳トレーニング

### “違うイラスト”はどれかさがしてみよう！

間違いさがしです。①～④のうち、Aのイラストと違うものが1つだけあります。それは何番でしょう？



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

### 11月～2月に大流行！ノロウイルスの予防と対策

お腹の風邪とも言われる「ノロウイルス」ですが、毎年冬に流行します。子どもや高齢者の場合、かかると重症化することもありますので十分注意しましょう。

#### ノロウイルス とは？

急性胃腸炎を引き起こすウイルスのことです。感染経路としては、「ウイルスに汚染している貝類を十分に加熱しないまま食べた」「感染者が調理したものを食べた」などがあります。また、「感染者の便・嘔吐物」や「ノロウイルスが付着したドアノブや手すりなどを通して感染」する場合があります。



#### 症状は？

主な症状は下痢、吐き気、腹痛、発熱で、これら症状が数日続きます。



#### 治療法

ノロウイルスには有効なお薬がないため、感染した場合は症状を和らげるしか方法はありません。例えば、激しい嘔吐を抑えるための薬や、脱水症状を緩和するための点滴などです。

ちなみに、下痢をしているからと言って、自己判断で下痢止めの薬を使用するのはやめましょう。感染のはじめ頃は、排泄をしてウイルスを体外に出した方が良い場合もあるためです。できるだけウイルスを排出して脱水症状を防止するためにも、水分はしっかり摂るようにしましょう。

#### 感染しないためのポイントは？

- ① 貝を食べるときはしっかり加熱する。
- ② 手洗いは石けんをつけてしっかり洗い、水で流したらもう一度繰り返す「二度洗い」をする。
- ③ 消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」で作った消毒薬を使用、これを布やペーパータオルなどに含ませて消毒する。他にも、感染物を処理したり消毒したりする際は、必ず使い捨てのエプロンや手袋などをして二次感染の予防に努めましょう。

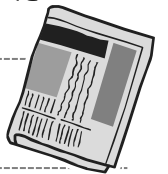
## いざという時に役立つ 防災情報

### アレが役立つ！身近なものの防災活用術

災害にあった時、知っていると便利な「身近なものを使った防災活用術」をご紹介します。

#### 新聞

◆防寒…靴下の上から新聞紙を巻き付けて足元を温めたり、腹巻として腹部に巻き付けたり、上着の代わりとして羽織ったりすることで新聞は防寒に役立ちます。

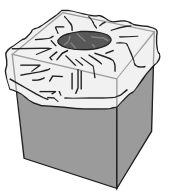


#### 段ボール

◆簡易トイレ…丈夫な段ボールとビニール袋、新聞紙を使って簡易トイレを作ることができます。

#### 作り方

- ①：段ボールの上下のふたをガムテープで閉じたら、縦にして真ん中に穴を開けます。
- ②：穴の中にビニール袋を入れ、袋の中にクシャクシャにした新聞紙や猫用トイレ砂などを入れてください。排泄物がたまったら、口を縛って袋を取り出します。



## “風邪予防”

に効果のあるレシピ



#### 材料（2人分）

- ・ブロッコリー …… 1/2 株
- ・車麩 …………… 2 枚
- ・にんにく ……… 1 かけ
- ・松の実 …………… 5 g
- ・ごま油 …………… 大さじ 1
- ・オイスターソース …… 大さじ 2

## ブロッコリーの オイスターソース炒め

#### 作り方

- ①：ブロッコリーは小房に分けて下ゆです。車麩は水で戻し1枚を8つに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②：ごま油を熱したフライパンで、にんにくと松の実を炒め、香りが立ったらブロッコリーと水気をきった車麩を加えて炒める。
- ③：火が通ったらオイスターソースを加え、強火でさっと炒めて器に盛る。



#### ワンポイント！

風邪予防には、抵抗力を高める効果が期待できる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を摂取しましょう。「ビタミンA」はブロッコリーなどの緑黄色野菜に豊富に含まれています。また、ブロッコリーは「ビタミンCやE」も比較的多く含んでいるため、風邪予防におすすめの野菜になります。

#### 【脳トレーニング答え】

- ③ 火が1つ多くついています

