

# 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



## 新年のご挨拶

医療法人社団心翠会  
理事長 飯田 茂



新年明けましておめでとうございます。地域連携担当の高橋です。去年は皆様に大変お世話になりました。どうぞ今年も宜しくお願い致します。心翠会飯田理事長先生より、新年のご挨拶をさせていただきます。

飯田理事長：医療法人社団心清会 心翠会 こと始め  
新年明けましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

浅草、登戸、板橋、川崎、自由が丘、横浜関内に続いて昨年 10 月には練馬区に相談室を設け、今月から登戸診療所の訪問診療レーンが横浜市青葉区にまで広がり、更に今後新しい診療拠点を作っていく予定で計画を進めております。地域の皆様にはより一層のお力添えをお願い申し上げます。その他、定期的に各院で開催しているセミナーや勉強会にも毎回多くのご参加をいただき、重ね重ね御礼を申し上げます。「もっと元気」というスローガンのもと、地域の皆様、患者様に元気を与えられる存在になれるよう、これからも尽力して参ります。

皆様方、今年もよろしくお願いいたします。

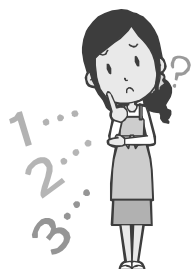
## 頭の体操！ 脳トレーニング

## 数式の○に入る数字は？

足し算の問題です。  
次の数式の○の中に入る数字を考えてみましょう。

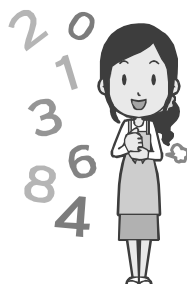
Q1

	4	○	3	8
	○	1	5	6
	3	3	2	○
+	1	0	○	2
1	1	1	2	7



Q2

	2	3	○	5
	1	2	0	○
	3	○	2	8
+	○	2	3	4
1	2	4	0	7



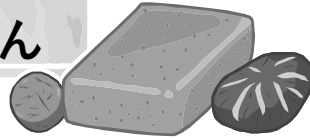
答えは裏面をご覧ください。  
答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

## “ダイエット”

に効果のあるレシピ

## こんにゃく 炊き込みごはん

作り方



材料（2人分）

- ・米 ..... 1合
- ・こんにゃく ..... 100g
- ・干しほたて貝柱 ..... 3個
- ・干しいたけ ..... 1個
- ・戻し汁 ..... 1合
- ・濃口しょうゆ ... 大さじ 1/2

- ①: 米は研いで水気をきる。こんにゃくはみじん切りにする。干しほたて貝柱と干しいたけは水で戻しておき、戻し汁はとっておく。干し貝柱はほぐし、干しいたけはみじん切りにする。
- ②: 炊飯器の内釜に米を入れ、1合の目盛まで戻し汁を加え、こんにゃく・干しほたて貝柱・干しいたけ・濃口しょうゆを入れ、軽く混ぜてから炊く。
- ③: 炊き上がったら、さっくりと混ぜてお召し上がり下さい。

ワンポイント！

低カロリーのこんにゃくを混ぜてごはんを炊くと、ごはんのボリュームを簡単にアップでき（今回のレシピの場合、普段のお米1人分が茶碗1杯半～2杯分になります）、食事の満足度が高まりやすいので、ダイエット中の方におすすめです。干し貝柱や干しいたけを加えて旨みをアップさせています。

【脳トレーニング答え】

Q1	Q2
4 6 3 8	2 3 4 5
2 1 5 6	1 2 0 0
3 3 2 1	3 6 2 8
+ 1 0 1 2	+ 5 2 3 4
1 1 1 2 7	1 2 4 0 7

## いきいき 健康情報

「最近見えづらい…」

## それ、『白内障』のサインかも？

白内障は、目のレンズである水晶体が白く濁り、視力が低下する病気です。従来は高齢者に多い病気とされてきましたが、**近年では 20～30 代の若い世代にも増加しています**。スマホの長時間使用などで目に負担をかける生活が続くと、視界の違和感を「疲れ目」と勘違いして放置してしまう人も少なくありません。

### 若年性白内障 の原因と特徴

白内障の原因の**約 8 割は加齢**によるものですが、残りは糖尿病やアトピー性皮膚炎、ステロイド薬の副作用、外傷、紫外線などが原因です。特に**アトピー性白内障は若年性白内障の中で最も多く**、水晶体の中央部から濁りが始まるため、症状が急速に進行します。目をこすったり叩いたりする刺激や、ステロイド薬の影響により、**わずか数か月～半年で視力が著しく低下**することもあります。

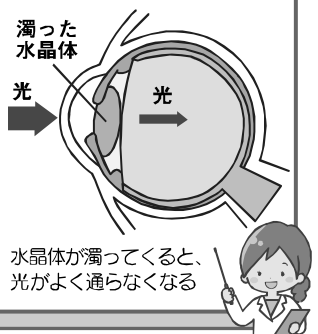
治療は手術のみ、安全性は高いがリスクも知っておこう

一度濁った水晶体は元に戻らないため、根本的な治療は手術のみです。手術では濁った水晶体を超音波で砕いて取り除き、人工の眼内レンズを挿入します。現在、白内障手術は安全性が高く、**日本では年間約 140 万件以上実施**されています。

ただし、術後の感染症（眼内炎）が約 2,000～3,000 例に 1 例の割合で発生していて、**早期に適切な処置をしないと 1～2 日で失明に至る危険性**もあるそうです。

若年性白内障は進行が速いため、**視力に違和感を感じたら、「まだ若いから大丈夫」と放置せず、早めに眼科を受診**することが重要です。

### 白内障の眼球



## ～驚きの記念日物語～ 今日は何の日？

## 1月31日は【生命保険の日】

1882年（明治15年）のこの日、日本で初めて「生命保険金」が支払われたことが新聞で報じられました。その第1号の被保険者は神奈川県警の警部長。支払った保険料は **30 円** ですが、遺族が受け取った

保険金はなんと **1000 円！約 33 倍という金額**に、当時の人々は「保険って本当に下りるんだ！」と驚いたそうです。制度が始まってからわずか半年での支払いだったため、この新聞報道は大きな話題となり、生命保険の信頼性を証明する歴史的な出来事となりました。ちなみにこの記念日、保険金が支払われた1月27日ではなく、**新聞で報道された1月31日が記念日になっているのもユニーク**。「世間の注目を集めた日」の方が採用されるという、ちょっと変わった由来を持つ記念日です。

