

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 ◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

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

医療法人社団 心清会 心翠会



今月のお知らせ

医療法人社団心翠会
訪問診療部 副部長 小林 隆太



地域連携担当の高橋です。1月のクリニック通信にて、飯田理事長先生より横浜市青葉区に新拠点として「登戸診療所青葉相談室」を開設させていただくことになりましたことをお伝えさせていただきましたが、訪問診療部小林副部長よりあらためて詳細をご案内させていただきます。是非最後までご覧ください！

小林：平素よりお世話になっております。

登戸診療所は10年以上前には駅で言うと、田園都市線のたまプラーザ駅、江田駅などの横浜市青葉区まで訪問していました。しかし遠方であり訪問範囲を見直した際、横浜市は範囲外としてお断りさせていただいておりました。川崎から青葉区に移転したケアマネさんからのご要望にお応えできず申し訳なく思った記憶があります。

ですがこの度、ニーズにお応えするため青葉区への訪問を再開する事とし、青葉相談室を開設いたしました。訪問範囲は青葉区役所のある「市が尾駅」を中心に、全域訪問を予定しております。始めのうちは青葉まで訪問出来る曜日は限定されてしまいますが、ご要望が多ければ訪問枠を増加する計画です。

という年明けとなりましたが、2026年も何卒よろしく願いいたします。

頭の体操！ 脳トレーニング

の中に漢字を入れて
ことわざをつくろう

ヒント：に入る漢字は全て身体の一部です！



[Q1] が高い
(誇らしく思うことです)

[Q2] が立たない
(強すぎてかなわないという意味です)

[Q3] が黒い
(悪だくみがあることです)

[Q4] が出る
(赤字になることです)



[Q5] が回る
(よくしゃべるとのことです)

[Q6] を長くする
(待ち遠しいといった意味です)

[Q7] を振るう
(技能を人に見せることです)

[Q8] が痛い
(聞くのが辛いという意味です)



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！

“乾燥肌”

を予防するレシピ

春菊のすき焼き風炒め



作り方



- ・牛肩ロース肉 80 g
- ・春菊 1束
- ・長ねぎ 1本
- ・えのき・糸こんにゃく ... 各 100 g
- ・油 小さじ 1
- ・(a) 砂糖 大さじ 1+1/2
- ・(a) 濃口しょうゆ 大さじ 2
- ・卵黄 2個

- ①：春菊は3～4 cmの長さに切り、長ねぎはななめ切りにする。えのきは石づきを除いて半分に切り、糸こんにゃくは適当な長さに切る。
- ②：フライパンに油を加えて熱し、牛肩ロース肉、①の長ねぎ、えのき、糸こんにゃくを入れて炒め、火が通ったら春菊と (a) を加えてさらに炒める。
- ③：すべての材料に火が通ったら器に盛りつけ、卵黄を添える。

【脳トレーニング答え】

- 【Q1】鼻 【Q5】舌
- 【Q2】歯 【Q6】首
- 【Q3】腹 【Q7】腕
- 【Q4】足 【Q8】耳



ワンポイント!

お肌の健康を守るには、栄養バランスのよい食事を摂ることが効果的です。健康的な肌を作るためには、**たんぱく質**を補給しながら、**野菜**（とくに不足しやすい緑黄色野菜）を食べるのがおすすめです。

いきいき健康情報

冷えも原因のひとつ

その痛み、もしかして神経痛かも？

寒い日に、顔や胸、足にビリビリとした痛みが走ったことはありませんか？ それは「神経痛」かもしれません。神経痛というのは病名ではなく、末梢神経に起こる痛みの総称です。



神経痛って どうして起きるの？

神経痛の原因はさまざまですが、骨や血管が神経を圧迫したり傷つけたりすることで、痛みやしびれの症状が現れます。特徴的なのは、**左右どちらか片側にだけ症状が出る**ことです。今回は、その中でも代表的な「三叉神経痛」「肋間神経痛」「坐骨神経痛」の3つについてお話します。

① 顔に走る激痛 「三叉(さんさ)神経痛」

目や頬、口などの顔面に**発作的に激しい痛み**が起きるのが特徴です。中年以降の女性に多く見られます。主な原因は血管や腫瘍による神経の圧迫、ウイルス感染などです。

② 胸の周りが痛む 「肋間(ろっかん)神経痛」

胸や腹、腰などの肋骨周辺に痛みを感じます。体をひねるなど、神経を圧迫するような姿勢になると症状が出やすい。ストレスや体の冷え、肋骨の損傷、ウイルス感染などが原因として挙げられます。

③ 腰から足にかけて 「坐骨(ざこつ)神経痛」

腰、お尻、太もも、ふくらはぎなど下半身の広い範囲に痛みやしびれが広がります。安静にしていても痛みが長引くことが多く、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などが主な原因です。

寒さで体が冷えると、筋肉が硬くなって神経痛の症状を悪化させると言われています。重ね着や入浴など、体を温める工夫をしてみましょう。痛みが続く場合は、早めに受診してくださいね。



～驚きの記念日物語～ 今日は何の日？

2月22日は【猫の日】

「にゃん(2)にゃん(2)にゃん(2)」の語呂合わせで制定された猫の日。1986年(昭和61年)に愛猫家の文化人が「猫の日制定委員会」を設立。寄せられた**8953通**の中で最も多かった2月22日を猫の日としました。驚くべきはその経済効果！ 経済効果に詳しい関西大学の宮本勝浩名誉教授によると、24年度は約**2兆4941億円**にのぼると試算。ちなみに、プロ野球阪神タイガースが18年ぶりのセリーグ優勝をした時の経済効果は約872億円でしたから、猫がもたらす「ネコノミクス」は、単純計算で約29倍。

この火付け役は、和歌山電鐵・貴志駅の名物**三毛猫**、初代**たま駅長**といわれ、その経済効果だけで年間11億円にものぼりました。**たった1匹の猫**が年間11億円を生み出すとは、まさに「招き猫」の国・日本ならではの現象ですね。フードやグッズだけでなく、猫カフェや写真集、観光など、猫ちゃん一匹一匹が稼ぎ出す金額は、まさに招き猫そのもの。日本経済は、いまや猫の手によって支えられていると言っても過言ではないかもしれません。

