

浜松の自然と人柄に期待

看護副部長 澄川 美智

ご挨拶

風薫5月に、浜松赤十字病院に赴任しました看護副部長の澄川美智と申します。

白い街名古屋から、四季の移ろいが手に取るように感じられる浜北区にやってきました。

私が生まれ育った愛知県西部、木曾川沿いの沼山(小学校の校歌の一節)の風景に近い天竜川の川岸や、植木の苗の田畑の広がり、故郷の風景そのものです。そのため、浜松での生活に馴染むには、そんなに時間はかかっていません。浜松赤十字病院がより一層地域から信頼されるよう微力ながら努力しますので宜しくお願い致します。

温かい人柄の浜松人は、ジュニアから…

先日、電車の中で、2人の女学生から、気を使ってもらった出来事がありました。

今日も座れたらいいなという気持ちで乗り込みましたら、女学生の隣がちょうど2人分くらいの席が空いていたので、そこに近づきました。そうしたらもう一つの扉から乗った女学生もその席に座ろうと進んでいました。

その女学生が、私に気付き席を譲ろうと少し後ずさりしたので。すると、目の前の座っていた別の女学生が、立ち上がり、反対側に座っている友人に声を掛けながら歩いていくのです。私は、ちょっと戸惑いながらも、会釈をして一緒に乗った女学生と座りました。そして少し考えたら、私は、2人の女学生に気にかけてもらったことに気が付きました。そう思えたら、心がだんだんと温かくなってきました。浜松の温かい人柄は、ジュニアから染みこんでいるのです。安心して、この浜松で仕事に励み、暮らしを楽しむことが出来ると心から感じています。

この日は、私の好きなサッカー日本代表が、来年のワールドカップ出場を決めました。実は、誕生日だったのです。プレゼントがいっぱい1日になりました。



やさしい疾患手帳

ばね指(指狭窄性腱鞘炎)

整形外科 牧野 絵巳



Profile プロフィール

- 所属 / 整形外科 ● 職名 / 医師
- 専門分野 / 手の外科
- 認定医・専門医等 / 日本整形外科学会専門医
- 自己PR / わかりやすい説明を心がけています。

症状

指を動かすときに、指の付け根の手のひら側に、痛みやひっかかりを感じる病気です。症状が進行すると、指が曲がったまま伸びなくなることもあります。

病態

指の腹側には、屈筋腱という紐状の組織があり、これが引っ張られることで指が曲がる仕組みになっています。屈筋腱は、引っ張られたときに指の骨から浮き上がってしまわないように、腱鞘というトンネルで指の骨に固定されています。しかし、何らかの原因で屈筋腱と腱鞘が太くなってしまふことによって、屈筋腱がうまく腱鞘のトンネルの中を通れなくなり、痛みやひっかかりが生じます。手を酷使している方、更年期の女性、周産期の女性に多い病気と言われています。

治療

①保存療法

指を安静にし、腱鞘内に炎症を抑える薬を注射し

ます。多くの場合、注射後2~3週のうちに症状が改善します。しかし、注射をしても症状が改善しなかったり、何度も再発する場合には、手術療法を検討します。

②手術療法

腱鞘を切開もしくは切除して、ひっかかりを解除します。傷は1.5cmほどと小さく、局所麻酔で手術ができる為、外来で行なうことが出来ます。



EVENT 情報

納涼祭

浜松赤十字病院の夏の風物詩「納涼祭」を開催します。患者さんを励まし、地域の方々との交流を深めることを主な目的として、毎年職員が企画・運営しています。今年も、抽選会やドリンクサービス、職員による出店など皆さんで楽しめるイベントを用意していますので、是非ご来場ください。

- 日時: 8月2日(金) 17:00~ ※雨天中止
- 場所: 浜松赤十字病院フロントガーデン (病院建物東側)

オープニングコンサート

- 今年: 今年の納涼祭は、ウクレレコンサートで始まります。
- 時間: 17:00~17:30 ※雨天中止
- 場所: 浜松赤十字病院フロントガーデン
- 出演者: パンダナス & パンダナス ウクレレクラブ

フラ(ダンス)も参加して納涼祭を盛り上げます!

パンダナス▶



イベントは入場無料です

夏を元気に乗り切ろう!

いよいよ夏本番!体調管理はいかがですか。夏バテ防止には、まず食事が大切です!

★暑さに負けない食事のコツは?

- **1日3食、バランスよく食べよう!**
夏の食事は特に量より質を重視。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大事です。
- **『たんぱく質』をとろう!**
体力、免疫力維持に必要なたんぱく質。夏バテ防止には、肉や魚、卵や大豆製品が不足しないようにしましょう。(目安:毎食一品)
- **『ビタミンB1』をしっかりとろう!**
疲労回復に必要なビタミンB1。特に麺類が多くなりがちな夏場の食事には、積極的に摂るようにしましょう。
※ビタミンB1を多く含む食品…豚肉・枝豆・うなぎ・ごま・納豆・玄米(米)など
- **『ビタミンC』をしっかりとろう!**
抵抗力を高める働きがあるビタミンC。暑さに負けそうな時に、おすすめです!
※ビタミンCを多く含む食品…南瓜、ゴーヤ、ピーマン、柑橘類、さつまいも、じゃが芋など
- **『香辛料』を利用しよう!**
食欲がない時は、唐辛子やわさびなど食欲を刺激する香辛料を料理に加えてみましょう。



★夏バテ防止におすすめメニュー

黒酢ミニトマト

- 材料 4人分
- ミニトマト…20個(150g)
 - 黒酢…200ml ● 砂糖…大さじ1
 - 塩…小さじ1/3

作り方

- ①黒酢に砂糖・塩を入れて溶けるまで加熱
- ②冷ました①へ爪楊枝などで穴をあけたミニトマトを入れる
- ③一晩冷蔵庫で冷やして完成

*オリーブオイルをかけると、トマトに含まれる成分の吸収がグンと高まります! 食欲増進、疲労回復に効果があると言われているトマトと黒酢! 是非、おやつにどうぞ!



トマトの花ってご存知ですか?

盛り付け例

栄養課