

# ほほえみ通信

第49号 2015年  
秋

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック  
編集/美田昌子  
挿絵/三神恵爾



- ・富山市 ～学会と薬膳の旅～
- ・世界手洗いの日（10月15日）
- ・秋・冬のお肌の乾燥にご注意！！
- ・職員紹介
- ・食と健康/見えやすい塩、隠された塩

# 富山市 ～学会と薬膳の旅～

8月22日(土)23日(日)富山県富山市の富山国際会議場で開催された「和漢医薬学会学術大会」に出席いたしました。道路挟んで向かいが富山城という、お城を眺めながらの学会でした。



漢方は私の好きな勉強で、この学会に参加するのを楽しみにしていました。今回は「認知症」「軽度うつ」「睡眠障害」等の神経精神疾患を中心に講演を聞いてきました。

大変有益な2日間でしたが、その中から一部をかいつまんでお話しさせていただきます。

今、超高齢化社会に伴う「認知症」や、ストレス社会から来る「うつ・軽度うつ」「不眠症」、また診断技術の発展から小児期に発症が見られる発達障害や統合失調症などで苦しんでいる方々が大変多くいらっしゃいます。これらの神経精神疾患の緩和・治療に対する漢方の有用性・可能性がわかってきました。

中でも堀口淳教授(島根大学医学部精神医学講座)のお話しは、医師向けと薬剤師向けの両方の講演を聞かせて頂きましたが、大変勉強になりました。『神経精神科疾患の患者様は、「精神の病」と「西洋薬の副作用」で二重の苦しみを強いられる。しかし、漢方薬との併用により「西洋薬」の量を減量することができ副作用も減らせる。今「抑肝散」は漢方薬の中で上位の使用量となっているが、「抑肝散」は軽い抗精神病薬の様で、認知症患者様や統合失調症、自閉症、アスペルガー、摂食障害など様々な神経精神疾患の患者様の「イライラ」「緊張」「自傷行為」「攻撃性」などを改善するので西洋薬との併用でその量を減らし副作用の軽減につながる。また、「抑肝散」を「認知症の予防」として一人住まいの高齢者に投薬も良い。「不眠症」「睡眠障害」などには、「酸棗仁湯」「抑肝散」などを睡眠薬(西洋薬)に足して使用することで西洋薬の量を減らし、夜間転倒などの副作用を軽減できる。』等、実臨床をもとに、どうしたら患者様が楽に生きることが出来るのか、「薬を投与」することではなく、薬を媒体にして医師と患者様がつながり患者様が良くなっていくのだという、患者様への思いやりに満ちた大変心温まる講演でした。漢方医学は「心身一如」(心と体は一つのもの)との考えがあり、神経精神疾患のみならずこれから様々な研究や解明がされ、多くの疾患の役にたっていくことと思えます。

また、もう一つ興味深い講演をご紹介します。

伊藤壽記(いとう としのり)教授(大阪大学大学院医学系研究科統合医療学講座)からは日本のこれからの医療の在り方、統合医療の講演を聞きました。『日本の医療が変わろうとしている。4年前の東日本大震災が引き金となった。西洋医療だけでは解決できない限界がでてきた。人間は究極の緊張状態では薬剤が効かなくなり、心身医療、心のケアチームが必要になり、上記震災の時は臨床心理士、鍼灸治療、アロマ、ハンドマッサージ、音楽療法等などが人々の支えとなり、治療に貢献した。また脱線事故後数年

たち病状は慢性化し、西洋治療では治らない患者様の身体的・精神的苦痛の軽減のために統合医療治療の依頼があり、心理療法、アロマ療法、鍼灸治療、ヨガ療法による疼痛軽減の治療を行った。統計の結果改善が見られた。厚生労働省は2013年に「統合医療」に関する検討会で「統合医療」を「近代西洋医学を前提として、これに補完代替医療や伝統医学等を組み合わせることで更にQOLを向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により他職種が共同して行うもの」と定義した。これからは、(超)高齢者医療(メタボ、ロコモ、認知など)や、大規模災害(天災、人災)後の後遺症、慢性疼痛等、これまでの医療では対処できない領域があり、これらがまさに統合医療に期待されることで、臨床研究を重ね日本型統合医療を開発していくことが求められる。』と述べられました。

**統合医療**：さまざまな医療を融合し患者中心の医療を行うこと。科学的な近代西洋医学のみならず、伝統医学と相補(補完)・代替医療、更に経験的な伝統・民族医学や民間療法なども広く検討。社団法人日本統合医療学会より

これから、漢方を含む統合医療の臨床研究やエビデンスが積み重ねられ、人類の医療の役に立つことを望みます。

富山といえば「薬」で、「富山の薬売り」「配置薬」が浮かんできます。今回は学会で行ったので少ない時間をフルに利用し、富山『薬のプチ旅』をしました。

私の子供のころはどの家庭にも「越中富山の置き薬」があり、柳行李を大きな風呂敷に包んだ行商の方が1年に1度か2度みえて、赤い薬箱の中から使った薬を調べ、試用しただけ代金を受け取り、又薬を足して帰って行きました。(先着後利)その時の子供の楽しみはお土産の紙風船でした。ワクワクしながら待っていたものです。今もその制度は続いていて、富山の家庭では配置薬を置いているそうです。また、昔、銭湯や温泉では「ケロリン」と書かれた黄色い湯桶が置かれていたのを覚えていますか?今ではお土産として売っています。

富山市は「富山やくぜん」制度があり薬膳に力を入れていて、池田屋安兵衛商店二階にあるレストラン「健康膳薬都」で念願の薬膳のコースを頂くことが出来ました。一品ずつ丁寧な説明付きで、大変美味しい料理でした。

1階は薬の『座売り』をしていて、薬剤師が症状に合った



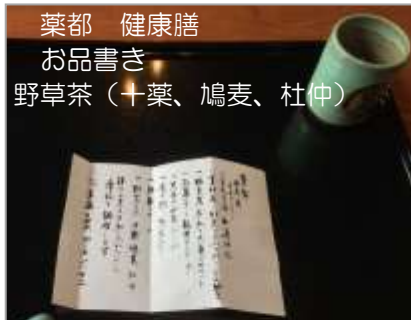
薬を勧められます。奥では漢方薬の調合も行っていました。昔懐かしい薬もたくさん展示されていました。また丸薬作りの体験もやっていて私も挑戦しまし

たが力の入れ加減が難しく、不揃いな丸薬になってしまいました。今度はゆっくり薬の歴史を旅する為に、休みを利用して行こうと思います。最後に富山空港で薬膳商品を目にし、帰ってから調べ、これは良いと思ったので早速クリニックの売店で販売することにいたしました。薬膳を日常にどう取り入れてもらったらよいか、国際薬膳師の資格を取ったものの、「ほほえみ通信」のコラムで少しご紹介に留まっていたのですが、やっと皆様に進められるものを見つけました。健康に役立つ薬膳を、手軽に美味しく簡単に日常

に取り入れられる商品です。ダイエットに最適な商品もあります。どうぞ一度売店でご覧ください。

今回は、学会で私の知識を増やすことが出来ただけでなく、念願の薬膳料理を頂いたり、薬の歴史に触れたり、薬膳の商品を見つけたりと、大変意味深いものとなりました。皆様もどうぞ機会があったら是非富山市を訪れてみてください。

薬剤師・漢方薬生薬認定薬剤師・国際薬膳師  
美田昌子



薬都 健康膳  
お品書き  
野草茶（十薬、鳩麦、杜仲）



1. 豆乳豆腐 新蓮根添 抗酸化作用



2. 夏野菜と氷見うどんの炊き合わせ 緑豆入  
緑豆、ナス、冬瓜が熱を冷まし、  
山芋が体力をつけ、  
夏バテ防止



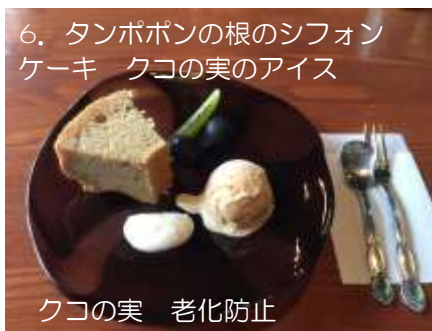
3. 豚角煮冬瓜と大棗のココット  
大棗は  
滋養強壯  
白きくら  
げ 美肌



4. 高麗人参と鶏団子のスープ  
香の物 陳皮入り



5. 黒米（古代米）の山菜おこわ  
黒米 疲労回復、老化防止



6. タンポポンの根のシフォン  
ケーキ クコの実のアイス

クコの実 老化防止



2階 薬膳レストラン



「越中反魂丹」の丸薬  
師の職人技見学と体験



昔懐かしい包装の売薬



1階 池田屋安兵衛商店店舗



新商品のご紹介 ～富山和漢膳商品～

- 毎日のお茶で簡単に元気パワーを！  
「薬膳茶」（快福茶・眼福茶・温福茶・鼻福茶・涼福茶）
  - 元気な体にリセットできるパワードリンク「黒力」（神秘の冬虫夏草入り）
  - 美味しさと健康をぎゅっと凝縮しているだし醤油「和漢膳だし醤油」
  - カロリーを抑え、薬効も十分「富山 和漢膳カレー」
  - お湯を注ぐだけ簡単和漢膳粥 ダイエットにお役立ち「和漢膳粥 ダイエットセット」活力みなぎる「和漢膳粥 活力セット」
- 是非お試しください！！「薬膳茶」は試飲もしています。

# 世界手洗いの日(10月15日)

皆さんは1日に何回くらい手を洗いますか？帰宅後やトイレの後、食事の前など1日の生活の中で「手を洗う」という行為は何度も繰り返し行っていると思います。普段はあまり意識せずに行っている手洗いです。が、ウィルスは汚染された物、周囲の環境の表面から手を介して接触感染するため、感染予防のためには手洗いは非常に重要です。

世界で5歳の誕生日を迎えられずに命を終える子供は年間660万人います。原因の多くは予防可能な病気によるものです。そのうち170万人の子供は不衛生な環境や生活習慣のため、下痢や肺炎に罹って命を落としてしまいます。もし、**石鹸を使用し、効果的な手洗いができれば100万人の子供の命が守られる**と言われています。衛生環境が整った日本ではあまり想像しにくいかもしれませんが、世界の100万人の子供の命を守る第一歩として、ユニセフは正しい手洗いを広めるために10月15日を世界手洗いの日と決めました。

この機会に普段何気なく行っている手洗いについて、手洗いの種類や方法、洗い残しやすい部分などを改めて見直してみたいはいかがでしょうか？

私たちが普段の生活の中で行うのは日常手洗いと呼ばれるもので石鹸と流水を用いて行います。手順としては手のひら、手の甲、指の間、指先、親指、手首の順番に洗うと洗い残しがなく、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防に効果的です。最後に清潔なタオル

やハンカチ、ペーパータオルで水分を拭き取ります。手についたウィルスやばい菌を洗い流すことができるため、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスによる感染症にも効果があると言われています。ただし、必要以上に手洗いを繰り返し行くと皮膚を健全に維持するために必要な油分まで洗い流してしまい、肌荒れなどのトラブルの原因になることもあるので注意が必要です。

日常手洗いの他には医療機関で行われる衛生的手洗いや外科手術の時に行われる手術時手洗いと呼ばれるものもあり、目的に応じて使い分けられています。



イラストのようにばい菌が手についているのが目に見えれば、日常手洗いは効果的に行うことができるでしょう。しかし、ばい菌やウィルスは目には見えませんので、目に見えた汚れを落とす場合とは違って、汚れを意識しにくいのが

難点です。

そこで今回の健康フェスタではブラックライトを使用し、手洗いの実践を行いました。普段は目に見えない汚れを疑似的に再現し、自分の手洗いが上手に行えているのかを皆様に体験してもらいました。やはり爪の周囲や手首、親指、指の間などに洗い残しがある人が多い印象を受けました。皆さんはどうでしょうか？



これから寒くなり、インフルエンザなどの感染症が流行る時期になります。普段何気なく行っている手洗いを見直して、効果的な手洗いをを行い、感染症を予防しましょう。そして元気に楽しく過ごしましょう！

看護師 水澤恵美

## 手洗いの手順



⑦ その後、十分に水で流し、清潔なタオル(またはペーパータオル)でよくふき取って乾かす

# 秋・冬のお肌の乾燥にご注意!!

## 1 老人性乾皮症とは？

みなさん、秋から冬にかけて、お風呂上がりなどに体が痒くなったご経験はないでしょうか？

人の皮膚は、**皮脂・セラミド・尿素**などにより保湿されていますが、加齢に伴いこれらの保湿因子が減少することで、皮膚の保湿機能は低下します。さらに、夏場に比べて秋・冬は湿度が下がり、暖房器具の影響も相まって、室内の湿度はさらに低下し、肌はより乾燥しやすくなります。

このような状態が続くと、皮膚がかさつき、白い粉を吹いたような状態となりかゆみが出てきます。

この皮膚の状態が**老人性乾皮症**と呼ばれています。病名の通り高齢者に多いのですが、最近では石鹸の使いすぎなどで20代の若い方にも発症するようです。症状は、

腕、腰回りやふともも、すねなどに出やすく、かかとなどに起こるとひび割れもおこしてしまいます。



## 2 日常生活での対策

老人性乾皮症の予防するためには、**皮膚を乾燥から守る**ことです。その具体策としては

- ①入浴時に**石鹸の使いすぎ、肌のこすりすぎ**に注意する（皮脂の取り除きすぎを防ぐ）
- ②加湿器などの利用により**室内の湿度を60%程度**に保つ。
- ③入浴後は**保湿剤でしっかり保湿**する。
- ④**肌着は皮膚に刺激のある合成繊維より、刺激の少ない木綿が適している。**



## 3 老人性乾皮症のお薬

老人性乾皮症のお薬は、

- ①**皮膚の水分を保持するお薬**
  - ②**炎症性の湿疹を治療するお薬**
- に分類されます。

炎症性の湿疹がない場合は主に①のお薬で保湿し、湿疹がある場合は①と②を併用して炎症性湿疹の治療と、水分保持による湿疹の悪化の防止が治療上大切です。

### ①皮膚の水分を保持するお薬

白色ワセリン軟膏：べたつき感はあるが、刺激性は少なく、皮膜を作って水分の蒸散を防ぐ。

尿素軟膏：角質層の水分量を増やす。

ヘパリノイド製剤：水分保持＋血行促進作用

### ②炎症性の湿疹を治療するお薬

ステロイド外用剤：炎症を抑える作用が強く、炎症が収まるまで短期間使用される。強さは5段階あり、体の部位によっても作用の強さが違うため医師の指示通りに使用。

抗ヒスタミン薬：かゆみを抑えるために使用される。

## 4 老人性乾皮症の予防、悪化させないために大切なこと

- ①**皮膚の保湿をしっかり行う**  
（予防は市販の保湿クリームでも可）。
- ②**かゆみがでてきても掻きむしらない**  
（かゆみ止めなどでコントロール）。
- ③自身での症状の改善が難しい時は、症状が悪化する前に**早めに医師に診てもらおう。**

当院は内科ですが、外用剤も扱っております。乾燥による皮膚のかゆみ、湿疹等がでてきたら、診察時に医師にお伝えください。皮膚のトラブルは早めの対処が、症状の悪化を防ぐためにも大切です。みなさん、この冬は水分たっぷりの健康なお肌を保ちましょう。

薬剤師 伊勢慎之介



# 職員紹介



はじめまして。

8月より医療事務員として勤務しております堤 恵美と申します。

前職では、小樽市の病院で受付などをしておりました。

昨年の7月に星置に引っ越してきたこともあり、自分の住む地域の医療に、微力ながら携われることを嬉しく思っております。

休みの日には、家でじっとしていることは少なく、子ども二人を連れて、家族で出歩いています。外で見かけた際にはぜひお声かけください。

まだまだ不慣れで、皆様にもご迷惑をおかけすることも多いとは思いますが、話しやすい雰囲気作りに努め、どんな些細な疑問にも迅速にお答えできるような事務員を目指したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして。

8月から医療事務員として働かせていただいている、佐藤麻由です。

就学前までは札幌市の清田で過ごし、小学校からは紋別郡の滝上町という芝ざくら有名な(?)オホーツクの田舎町で育ちました。手稲区には、今年の8月に引っ越してきたばかりです。

趣味は、お散歩・読書・カフェ巡り・スノーボードです。おすすめのお散歩コースや本、カフェ、グレンデなどありましたら、ぜひ教えてください。まだまだ不慣れで、毎日あたふたしていますが、1日でも早く患者様の顔と名前を覚え、より良い対応ができるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



# 食と健康

## ～見えやすい塩、隠された塩～

100g 当りの栄養成分			
エネルギー	104kcal/100g	炭水化物	12.0g/100g
たんぱく質	8.5g/100g	ナトリウム	551mg/100g
脂質	2.4g/100g		

左はある食品の栄養成分表示です。さて、その食品とはなんでしょう？（わかったらスゴイ!!）

この栄養成分表示で『何をいいたいか、分かったぞ!』という方はもっとスゴイ!!ヒントは“塩”ですよ!

管理栄養士 舘入里水

### 血圧だけじゃない! 塩の過剰による悪影響!

寒くなってくると上昇しやすくなる血圧。食塩と血圧の関係は皆様ご存知のこととおもいます。

しかし! 塩の恐ろしさは血圧だけではありません! 腎結石や尿路結石、骨粗鬆症、胃がんなどが食塩の過剰摂取と大きく関係していることが分かっています。高血圧治療中の方は6g未満、治療していない方は男性8g未満、女性7g未満が摂取目標となっています。

### 冬の塩分摂取

冬は夏よりも塩分摂取が増える傾向にあるようです。例えば麺類。夏はそうめんやざるそばなど汁につけて食べる麺類が中心になりますが、冬はラーメンやかけそばなどが多くなります。つゆを飲んでしまえばもちろん、汁を吸った麺も塩分が増えやすいのです。

野菜はどうでしょう? 夏はトマトやキュウリなどの生野菜が中心かと思えます。サラダとしてドレッシングを使うこともありますが、トマトなどは調味不要で食べられます。一方冬は、漬物や鍋ものが増えますね。当然塩を含みます。鍋類の場合は、調味料だけでなく、かまぼこなど加工品の塩も追加されてしまいます。ここが減塩の落とし穴になりやすいのです。

### 見えやすい塩、隠された塩

日本人は一体何で食塩を摂っているか、という調査の結果はちょっと意外なものでした。

自分で味付けを行うことによる食塩（見えやすい塩とします）は全体のおよそ40%程度で、残りの60%は加工食品などに含まれる自分でコントロールしにくい食塩（隠された塩とします）として摂っていたのです。

鍋ものでイメージしてみましょう。鍋のスープを調理する塩や醤油が見えやすい塩、具材のかまぼこなど加工品が隠された塩。この隠された塩の摂取が日本人はとて多いいのです。つまりはどんな食品に隠された塩が多いのか知っておくことが減塩ライフの『カギ』となりそうです。



### 裏面表示を減塩ライフに活用しよう!

ここで、上の栄養成分表示について解説します。栄養成分表示とは加工品のカロリーや塩分量などの情報が記載されているものですが、塩分として参考になるのは『ナトリウム』の表記です。この商品は『100g』中に『551mg』のナトリウムが含まれていることがわかります。551mgの食塩ではありません!

ここで一手間加えて、ナトリウム量から食塩相当量を算出してみましょう。

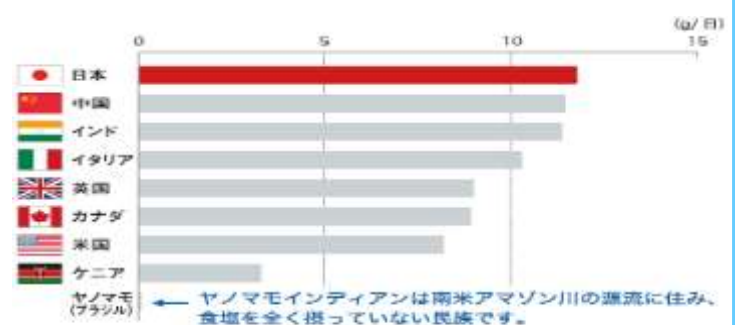
**ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)**

計算式に当てはめると、およそ1.4gの食塩を含んでいることがわかります。この食品、何でしょう?

・・・正解は、ハンペンです。おでんの具材として人気のあるハンペンは、無害な顔をしていますが1枚（およそ100g）で1.4gの食塩を含んでいたのです。このように自分では調整できない加工品に含まれる塩分は多いことがわかります。カロリー量だけでなくナトリウム量にも注目してみると上手な加工品の利用が可能となります!



### 世界的にみた日本の塩分摂取量



対象：20～50歳の男女10,079名  
方法：各国ごとの24時間尿中ナトリウム排泄量の平均値から食塩摂取量を推計した。  
Intersalt Cooperative Research Group: BMJ 1988;297:319-328. より作成

ヤノマモ族の塩分摂取量にも驚きますが、日本人は、大食いイメージの米国よりも塩を摂っているようです。本格的な寒さを迎え、鍋ものや漬物も恋しくなります。いくらやすじこなども目にとまります。この冬はぜひ“適塩”を目指してみてください。

# 平成27年4月～28年3月の行事予定

- 4月22日(水) 健康教室 担当: 薬剤師・健康運動指導士
- 5月30日(土) イベント「ウォーキング」担当: 健康運動指導士
- 7月11日(土) イベント「歌声喫茶」
- 8月 1日(土) イベント「第4回 健康フェスタ」(診療休診)  
「花楽会 花展」
- 9月12日(土) イベント「パークゴルフ交流会」担当: 健康運動指導士
- 10月31日(土) 糖尿病教室 担当: 院長・職員
- 11月21日(土) イベント「歌声喫茶」(日にちが変更になりました)
- 12月12日(土) イベント「クリスマスコンサート」
- 平成28年
- 2月 1日(月)～3月26日(土) イベント「第6回 写真展」
- 3月 2日(水) イベント ミニ講座「芳香剤・ポプリ作り」

- \* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。  
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。
- \* 花楽会は4月23日(木)、6月25日(木)、8月1日(土)作品展、10月22日(木)  
12月17日(木)、28年2月25日(木)を予定しています。  
皆様のご参加をお待ちしています。

## 季節の薬膳…秋の薬膳

秋は大気が乾燥し、皮膚や髪のパサつき、口の渇き、鼻や口から吸いこんだ乾いた空気が肺を侵して、呼吸器症状(咳、痰、気管支炎、喘息、肺炎等)が起きやすくなります。風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。こうした大気の乾燥から体を守り、冬に備えるのが秋の養生になります。秋は肺を補う辛味の食材を摂りましょう。ネギ、生姜、わさび、唐辛子などの薬味や香辛料、大根、玉ねぎ、紫蘇、ニラ等ほのかな辛味のある食材やお酒(日本酒、ワイン、焼酎)も当てはまります。辛味は大腸を助け、便通を改善する働きもあります。摂りすぎると肝臓を傷めるので、梅干し、ラッキョウ、酢の物、酸味のある果物等、酸味の食べ物を一緒にとって食害を防ぎましょう。焼き魚に大根おろしとスダチを絞るなど、辛味に酸味の食材を添える組み合わせはよくあり、日本人の知恵です。また、肺を潤す旬の食材として「梨」があります。中国では「梨は百果の長」と呼ばれ、肌に潤いを与え、のどの渇きや咳を止める作用があります。梨の仲間のカリンは咳止め飴として売られています。柿も咳を抑え、口の渇きを止め、乾燥による呼吸器の動きを助けます。ビタミンCも豊富で、免疫力を高め風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。秋が旬の根菜類(大根、蓮根、里芋)やきのこ類も「肺・大腸」を潤い、補うので摂りましょう。旬の美味しいものが体に良いとは、自然界は実によくできていますね。 国際薬膳師・薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL (011)685-3300 FAX (011)685-3000

URL: <http://www.clinic-mita.com>

### 診療案内

\* 火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休