



ふれあい

第98号 令和5年9月

# やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

鳴門山上病院

介護老人保健施設  
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護  
ステーション

鳴門市地域包括  
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

## 「徳島県表彰」

医療法人 久仁会

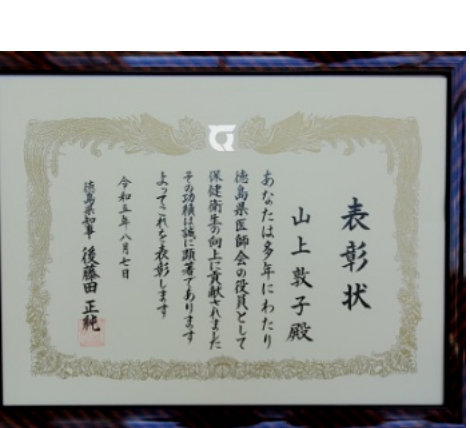
理事長

山上 敦子

去る8月7日に「多年にわたり徳島県医師会の役員として保健衛生の向上に貢献した」とのことで、徳島県表彰を拝受いたしました。平成19年2月に徳島県医師会常任理事に就任し、その後令和3年1月に副会長を拝命し、微力ながらもなんとか務めてこられたのも、関係各位の皆様のご指導、ご協力のおかげです。とりわけ、亡き夫に感謝しています。夫はいつも「ママならできる」と私の背中を押してくれ、夜間休日に私が医師会の仕事で出かけることも嫌な顔一つせず、活動を支えてくれました。現在17年目で、会長の次に長く在籍する役員の一人名になりました。これからも、少しでも地域医療や医療に関わる方々の役に立つように頑張りたいと思います。

さて、話は変わりますが、古傷や頭痛、めまいなどが天気の崩れで酷くなることはありませんか？これは「気のせい」ではなく、気象関連痛（天気痛）の可能性があります。天気痛とは、慢性痛が天候の影響を受け、痛みと随伴症状が天気の崩れで悪化する病態です。先日、徳島県医師会でこの天気痛など気象医学の第一人者である愛知医科大学病院疼痛緩和外科・い

たみセンター客員教授の佐藤純先生にご講演をいただきました。佐藤先生はNHKクローズアップ現代出演などマスコミでも活躍されています。そこで教えていただいたお話ですが、天気痛のメカニズムとしては、気圧の低下を内耳の気圧センサーが感知し、自律神経のストレス反応が起こり、めまいが悪化したり、血圧が上がったり、慢性痛が悪化したりするそうです。また気圧センサーから三叉神経を興奮させ頭痛が悪化することです。治療としては、①痛み、めまいなどが天気に連動しているか確認のため、痛み日記や気象データを記録します。②めまいなど症状が出るタイミングで抗めまい薬などを服用します。③並行して慢性痛の治療をします。ここでは薬物療法の他にも運動療法も重要です。ストレッチやエクササイズなど頭頸肩中心に行うといいようです。また気圧の変化というのは、①低気圧・高気圧に伴う気圧変化の他に②半日周期の気圧変化（大潮汐）や③微気圧変動というものがあるそうです。天気の詳しいことはウェザーニュースのスマホアプリなどで見ることができるよう活用するといいいでしょう。



色々お体で気になることは、「気のせい」「年のせい」にせず、かかりつけ医に相談してみてください。また、昨年7月より隔週で脳神経内科診療を行っていた山上圭医師が、この10月から常勤で勤務します。頭痛のことなどもお気軽にご相談ください。

今後とも「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」を変わらぬモットーとし、「わたしも受けたいケア、わたしも利用したい施設、わたしたちはそれを目指します」の理念のもと、地域の様々なサービスタとも連携しながら皆様のニーズに添って参りたいと思います。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



## 身近な貼り薬 湿布のおはなし

薬剤師 多田 なつみ

### ～湿布の歴史～

湿布の歴史は紀元前までさかのぼります。紀元前 1000 年頃のバビロニア時代では、食用植物をすりつぶして水やシナモンの汁、牛乳などを加えてペースト状にしたものを皮膚に貼り付けて使用していました。

“医学の父” “医聖” と称された古代ギリシャの医師ヒポクラテス（紀元前 460～377 年）が活躍した古代ギリシャ文明の時代には、古代オリンピックが開催されるなどスポーツが盛んに行われており、負傷に対する治療として塗り薬や貼り薬が使用されるようになりました。主に水・酢・酒・油などが用いられていました。「パップ剤」「プラスター剤」という言葉もこの頃生まれたとされています。パップ剤とプラスター剤の違いは水分の有無で、パップは泥もしくは泥状、プラスターは石膏を意味します。

1900 年代はじめにアメリカで開発された泥状パップが日本に輸入されました。しかし、このパップ剤は泥状の薬剤を使うたびに布に塗りのばして患部に貼付していたため、大変手間のかかるものでした。1970 年代に入り、布と薬剤が一体化して簡単に使用できるように成形されたパップ剤が誕生し、普及していきました。

パップ(pap)には、パン粥という意味もあるよ！  
最も古いパップ剤の見た目がパン粥に見えたことから、名付けられた説もあるらしい。

### ～湿布の種類・使い分け～


湿布には、厚いタイプの「パップ剤」と、薄いタイプの「プラスター剤」があります。



#### パップ剤

水分含量が多く、その水分蒸発により患部の熱を奪い、持続的な冷却効果が得られます。厚みがあり、皮膚に緩やかに貼り付きます。打撲や捻挫では患部に熱感・腫れが伴うことが多く、患部を冷却することが望ましく、冷却効果のあるパップ剤が効果的です。体などの広くて凹凸や動きの少ない場所に適しています。

 冷感タイプ …ロキソニンパップなど：冷感刺激作用のあるトメントール、dl-カンフル、ハッカ油が含まれています。

 温感タイプ …MS 温シップなど：温刺激作用のあるトウガラシエキスやカプサイシン誘導体などが含まれています。刺激が強くなる場合がありますので、お風呂に入る 30 分以上前にはがして、入った後もしばらくしてから貼るようにしてください。

#### プラスター剤 …ケトプロフェンテープなど

水分を含んでいないため冷却効果はないですが、薄く粘着性に優れています。膝や肘などの関節周囲に使用してもはがれにくいのが特徴です。

貼り薬は使用する場所や症状により、使用する薬剤が異なります。また光線過敏症対策が必要な薬剤もあります。安全に薬を使用していただくために、薬剤師へお気軽にご相談ください。

## 「耳、聞こえの話について その1」

リハビリテーション部門  
言語聴覚療法 主任 西岡 奨太

聴力の衰え、老化は30代から始まると言われています。  
「そんなことない。小さな物音にもすぐに気が付く。」  
と思われる方も多いと思います。

モスキート音という 17,000Hz前後の高周波の音を聞くと自分の耳の老化を実感することができます。

私自身 20代前半の頃は、モスキート音が数メートル離れていた所からでもよく聞こえました。私より年齢が上の人が聞こえないと騒いでいるのを聞いて、なんでこんなにうるさい音が聞こえないのだろうと不思議に思ったのを覚えています。

## 聴力年齢について

あなたの聴力はいくつですか？と言われて答えられますか？  
多くの方が、自分の視力がどのくらいかは知っているのに対して、自分の聴力はどのくらいか答えられる人はほとんどいません。

健康診断でも、聴力検査は「右と左の 1,000Hzと 4,000Hzが聞こえるかどうか」でチェックしているので、「右の高い音が悪いと言われていました」などの大まかな認識になりがちです。

年齢によって以下の周波数が聞こえると言われてしています。

20代の目安・・・19000Hz  
30代の目安・・・17000Hz  
40代の目安・・・15000Hz  
50代の目安・・・12000Hz  
60代の目安・・・10000Hz

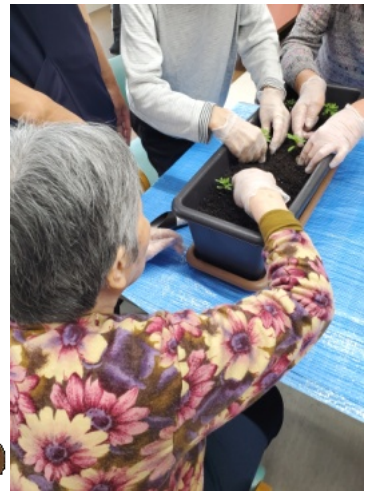


聴力は、高い音から徐々に聞こえにくくなるといわれています。  
30代から聴力は低下しますが、聴力検査のグラフ上に現れるのは50歳くらいから少しずつ8,000Hzあたりが低下していく傾向があります。

8,000Hz 単独の音は日常生活にあまりないので、生活での不便はほとんどありませんが、難聴が進行していくと、タイマーや体温計のような電子音が聞き取りづらくなり、高い周波数で構成される子音(特にサ行、タ行)の聞き間違えが増えます。

鳴門市よりオレンジガーデニングプロジェクトでマリーゴールドの種を頂きました。

7月5日に鳴山荘入所者様が、7月6日にはステップの利用者様が苗を植えました。園芸好きの皆さんが植え方の相談をしながら植えました。笑顔で楽しめました。久しぶりに土に触れることができ大変喜ばれていました。



先日、北側の空き地に作業療法士2名がスイカとラベンダーの苗を植えました。スイカはスーパーで買ったカットスイカの種から育てています。苗も少しずつ大きくなっているようです。最近では何を植えているのか入院・入所者様ともに気になるようで館内の窓越しに皆さんで「職員さんは何をしているのかな？何を植えてるのかな？」と会話が弾んでいるようです。どのように成長するのか楽しみです。






マーヤすだち保育園便り

\*5月と6月生まれのお誕生会をしました。  
みんなにお祝いしてもらって、とても嬉しそうです。

\*七夕には笹飾りの前で記念撮影。  
みんなの願いが叶いますように☆

\*暑くなってきたので、ウッドデッキで水遊びが  
始まりました。顔が濡れてもへっちゃらで、  
元気いっぱい水遊びを楽しんでいます♪



# イベント食

提供 エムサービス



父の日

海老天丼 清汁 野菜のお浸し  
コーヒーゼリー

メインは海老天を3本のせたボリュームたっぷりの丼。副菜はお浸しやコーヒーゼリーでさっぱりと仕上げました。



母の日

豆入りばら寿司 清汁  
カツオのたたき シュークリーム

カツオは贅沢に厚めにカットし食べ応えのある一品になったと思います。手作りシュークリームには生の苺をトッピングして華やかに。



土用の丑

鰻丼 清汁 菜の花の白酢ソースかけ  
水ようかん

土用といえば鰻丼。水ようかんは卵白を泡立たせたものを飾り付け、いつもと違う雰囲気を楽しんでいただきました。



七夕

ご飯 素麺 冬瓜とエビの煮  
揚げ茄子南蛮 七夕ゼリー

素麺は代外らしく彩り豊かな麺を使用し、一口ずつ小分けにして盛り付けました。星形の野菜やフルーツを添えて七夕を演出しています。



## ステップ利用者様コメント

- ★旬のものが食べられて良かった
- ★エビはご馳走！エビ天食べて満足！長生きするわあ(^^)
- ★フルーツが星形できれいだった♡

★毎日でも食べたい

★お寿司が嬉しい



阿波踊り

お寿司盛り合わせ 清汁  
夏野菜と鶏の煮物 カビスヨーグルトゼリー

お寿司は巻き寿司といなりの盛り合せです。暑い夏でもさっぱりと召し上がって頂けるよう甘酸っぱいゼリーを提供しました。



# ステップの『手作りおやつ』始めました

## 5月



焼きりんご  
カスタードクリーム添え



チョコバナナ  
クレープ

## 6月



パンケーキ



わらびもち

## 7月



さつま芋プリン



あんこ入り  
蒸しパン



## 8月



大学芋

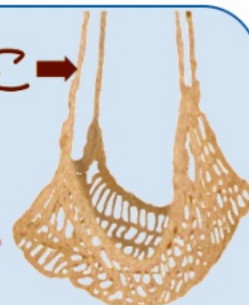


フレンチトースト

## ステップ利用者様コメント

- ★あげと(あご)にもっこつけとかなあかんぐらい美味しい!
- ★なつかしいなあ。こんなおやつも作ったなあ♪
- ★嬉しいな。いつも楽しみじゃ~

もっこ →



## なぜ『おやつ』って言うの?

江戸時代の時間の区分で、今の午後2時~4時頃にあたる時間を『昼八つ(ひるやつ)』と言っていたことからきています。

江戸時代の中期ごろまで食事は1日2食が基本でしたから、八つ刻に間食をとることで、体力を持続させていました。

この時間の間食が『お八つ(おやつ)』と呼ばれるようになりました。



# 通所リハビリテーションセンター ステップ



総体は くやしうれしの 涙かな  
 大雨を アフリカの国 降らせたい  
 とくしまの 親切の輪 地域の輪  
 赤飯を 砂糖と塩を ふりかけて  
 七夕はいつも空は 曇り空  
 ほたるこい こちらの水は 詐欺ですよ



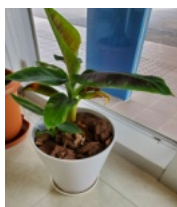
金時 太郎



## 編集後記

表紙の理事長のお話にも、あつ！私もそうかも？と納得。このところの不調はお天気痛なのかと合点がきました。日本列島が亜熱帯化してきているのでは？などとTVキャスターが発していました。当院の玄関にバナナの木？苗？鉢があります。昨年は残念ながら実を見ることはできませんでしたが、今年こそは・・・と。利用者さんと成ったら食べたいなあと心待ちにしています。

編集委員 大汐



## 医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。

お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

