

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会

平成29年11月 第8号



私の健康法

多島新吾医師

昭和48年慶応大医学部卒 皮膚科専門医

日頃から心がけているのは、ストレスフリーの生活です。しかしこれはなかなか難しく、例えば私の場合自宅でゆったりしていると、血圧が110～120/70～80ですが、昼間職場にいると140/90と上昇します(職場高血圧というそうです)。自分ではそれ程ストレスを感じず、楽しく(?)働かせてもらっているにもかかわらずです。

皮膚科では、蕁麻疹、脱毛症、ニキビ、アトピー、さらには動脈硬化、癌、糖尿病などストレスと関係している疾患が多くあります。最近ストレスが微小の炎症を起こすことがわかり、微小の炎症(inflammation)と疾患さらに老化(aging)が深く関係しているという説がでてきて、

inflammaging(炎症性老化とでも訳す?)なる造語ができています。これは微小(low grade)で症状のない(asymptomatic)、継続的(chronic)な炎症が組織破壊をひきおこし老化がすすむという考えです。微小の慢性炎症とはなんですか?誰でも一生のうちカゼをひいたり、胃腸障害、外傷などの炎症を起こしますが、一過性で継続的ではありません。一方ストレスは誰でも一つぐらいはかかえて生活していますし、一生の間にはいくつものストレスが積み重なり、この時色々な疾患をひきおこします(キラーストレスという)。単発の比較的軽いこの時本人も気付いていないようなストレスが継続的におきる事が老化の原因である、という考えです。このストレスの対処術は運動が一番ということになっていますが、運動が苦手な私は何事にも無理をしないこと、80%の力でやり、残り20%は温存しておくことを心がけています。



並木健康くらぶ講習会 第6回

日時:9月16日(土)

講師:渡部看護主任

テーマ:いきいきライフのための
骨粗鬆症予防♪



骨を丈夫に保つための食生活
や体操を学びました。



第7回講習会のお知らせ

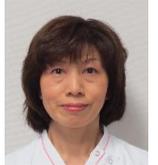
日時:11月18日(土)

11:00～11:30

講師:白砂副看護師長

テーマ:感染症について

～うつさない、うつらないために～



アロマセラピー講習会のお知らせ (予約制になります)

日時:平成30年 1月27日(土) 10:00～12:00

テーマ:睡眠とアロマセラピー

講師:西井貴誠医師



並木病院 B病棟中庭での様子

並木病院 B病棟中庭での職員親睦懇親会(BBQ、いも煮会)

9月30日(土)B病棟の中庭のリニューアルのお披露目を兼ねて、開催されました。以前のの中庭は、皇帝ダリアなどの草花がありましたが、保育室の子供達が遊べるよう院長先生が整備してくださいました。中庭が変わったことを知らない職員もいて、きれいになった中庭に驚いているようでした。当日は、事務長・看護部長をはじめ暑い中を調理して下さった皆様ありがとうございました。



編集後記

今年の秋は、長雨と台風で小学校などの運動会が延期になったところが多かったようです。お休みの調整はできましたか?子育て中の職員が多い並木病院です。家族と一緒にいる時間や学校行事参加など大切にしたいですね。



教育委員:高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、中嶋、白砂