



SHONAN

湘南鎌倉総合病院広報誌

し ょ う な ん め ー る

Mail

Number
2020 October

163



表紙写真：そばの花とコヨシキリ
撮 影 者：施設管理 前島 崇忠
撮影場所：鎌倉市

▶ 特集 ◀

健康管理センター 保健だより〈2020 秋号〉

『心と身体の体調管理』

『しょうかま検査技師がお答えします!』 Part.2 採血室編 中編

管理栄養士の簡単レシピ『れんこんの粉チーズ和え』

■面会禁止のお願い

■がんサロンのお知らせ



2020 AUTUMN



健康管理センター 保健 だより



健康管理センター保健師 山下・梶本・鈴木

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。

しかし！ まだまだ暑い日もあり、この季節の変わり目に体調を崩してしまう方もいるのではないのでしょうか。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、自粛期間や慣れない生活スタイルにストレスを多く感じる人も多かったのではないかと思います。

第3回目 秋号のテーマ

「心と身体の体調管理」



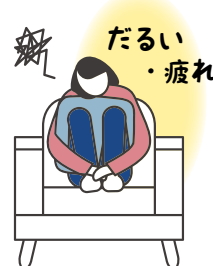
この時期に起こる **心と身体の変化** について知り、
病気に負けない身体づくりをするのはいかがでしょうか？

■からだの変化 ～秋バテ～

夏も終わりに近づいているのに夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの症状が続いていませんか？それは『秋バテ』かもしれません。



これは『秋バテ』か？！



★ 秋バテってなに？



秋バテとは夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返りで、自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状。



原因と対策

秋バテになる原因は様々です。原因を知り、予防・対策を行っていきましょう。

【原因】

温度差による
自律神経の乱れ

冷たいものの
食べ過ぎ・飲み過ぎ

水分不足による
脱水

【予防・対策】

- 朝晩の気温差に備えて上着を持つなど、体温調整をしやすいようにする。
- 湯船につかり、身体をあたためてリラックスし自律神経を整える。

- 常温やあたたかいものの、身体をあたためる食材（ネギ、ニラ、生姜、ニンニクなど）を取り入れる。



- 暑い日に限らず、水分をこまめに摂取する。

『秋バテ』
解消!!



■こころの変化

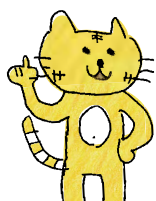
長引く新型コロナウイルス感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安、ストレスを感じている方も多いのではないかと思います。ストレスが続くと自分でも気づかぬうちにうつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

こころの健康
セルフチェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない ...
- ☐ これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった ...
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる ...
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない ...
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする ...

上記に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、**つらい気持ちになったり生活に支障が出たりしている場合には注意が必要です。**

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどの身体症状があっても、検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときはうつ病の可能性も考えてみてください。『おかしいな?』と思ったら、まずは**専門家に相談しましょう**。専門家のいるところは精神科や心療内科などですが、どこに行けばわからない時は自分のことをよく知っているかかりつけの医師へ相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターなどの相談窓口を利用するのもよいと思います。



新型コロナウイルス流行による ストレスへの対処

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため 新しい生活様式 がもめられます。

慣れない生活スタイルは、こころの健康を保つために必要な日常生活のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。このようなときだからこそ、生活リズムに気をつけることが大切です！

□毎日同じ時間に 起きて、寝る！

毎日規則正しく過ごすように気をつけることは、体内時計を正確に働かせ気分を安定するためにも役立ちます。特に起床後は日光を浴びることで体内時計の時刻合わせを行いましょう。



□質の良い睡眠を とりましょう！

ストレスの緩和には睡眠休息が大切です。寝る前にパソコン、スマートフォンを見過ぎてしまうと、明るい光により睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます。寝る前にはパソコン、スマートフォンを見るのはできるだけ控えましょう。



こころの
健康

□毎日決まて行う 日課を設定する！

運動、食事、家事、仕事、学習などの活動は行う時間を決め毎日同じ時間に行いましょう。

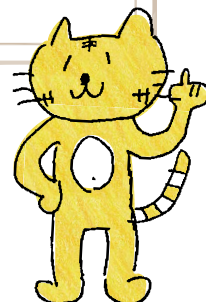
□人と交流する！

誰かとつながりを感じることが出来ると不安は解消されます。メールや電話などで友達や家族との交流の時間を持ちましょう。

新型コロナウイルス感染症も まだまだ油断の出来ない日々が続きます。

そんな今だからこそ、規則正しい生活を心掛け、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。
健康的な生活を送り、この秋を楽しみましょう！

次回は冬号で
お届けします！



しょうかま検査技師が お答えします! Part.2

採血室編 中編

Q & A

POLICY

患者を思いやる
振る舞いと言動

POLICY

努力を惜しまず
自己研鑽

チームワークの
遵守

POLICY

患者さんからよくいただくご質問にお答えします。

9 Q 採血結果はどのくらいで出るの?

A 院内で測定している項目は、採血後1時間～1時間半程で効果がでます。外部委託の検査項目は、検査の種類によって2日～1週間程度かかります。

10 Q お風呂に入っても大丈夫?

A 問題ありません。普段通りに入浴して構いませんが、出血してしまう可能性がありますので、採血部位を強くこすったりはしないでください。

11 Q この項目を検査してほしい。

A 検査室で検査オーダーすることはできません。ご診察の際に、主治医にご相談ください。



12 Q 尿が出ないのだけど、どうしたらいい?

A 時間をあけて採っていただいても大丈夫です。また、他の検査がある場合には先にそちらに行き構いません。どうしても採尿ができない場合は、**26番採血・採尿窓口のスタッフにお声かけください。**



来月号もぜひご覧ください!

しゃきしゃき食感の旬食材！

旬素材

れんこん



(蓮根、英: Lotus root)
原産地は中国もしくは
インド。はすね、蓮茎、
藕などとも書き、主に沼
沢地や蓮田(レンコン田)
などで栽培される。

れんこんは、ハスの地下茎が肥大したものです。
れんこんと言えば大きないくつもの穴が特徴です。
この穴はハスの茎や葉、沼に埋まっている地下茎の
れんこんに効率よく酸素を送り、

呼吸を助けるはたらきをしているそうです。

この穴の開いている形状が「将来の見通しが良い」という縁
起を担いであり、おせち料理などで
めでたい食材として使われています。



れんこん×旬

収穫が始まる9～10月ごろから冬にかけて旬を迎えます。

れんこん×栄養価

ビタミンC、カリウム、ビタミンB1、B2、食物繊維などが含まれて
います。ビタミンCは酸化を防ぐ働きがあり、老化や動脈硬化を
予防します。また、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や
筋肉をつくれます。熱に弱いビタミンCですが、れんこんはでんぷ
ん質が多いため加熱しても壊れにくく効率よく摂取できます。
ビタミンB1は糖質の代謝に不可欠なビタミンです。



美味しい『れんこん』を選ぶポイント

- ・ ふっくらとした形で肉厚なもの
- ・ 表面につやがあるもの〈古くなるにつれて乾燥してつやがなくなります〉
- ・ 持った時にずっしりと重みのあるもの〈水分をしっかりと保っている〉

れんこんの粉チーズ和え

■作り方〈調理時間：10分〉

- ① れんこんの皮をむき3mm厚さのいちょう切りにする。
(水にさらしておくと切り口の変色を防ぐことができます。)



- ② オリーブオイルを熱したフライパンに、水気を切ったれんこんを入れ、ほんのり焼き目が付くまで炒める。高温・短時間で調理することでシャキシャキの食感になります。



- ③ 焼き目が付いたらボウルにとり、Aを加えて混ぜ合わせる。



- ④ お皿に盛り付け、乾燥パセリをかける。



完成!!

<1人前の栄養量>
エネルギー90kcal 塩分0.5g



管理栄養士の
簡単レシピ
Easy Recipe

RECIPE

材料〈1人分〉

- ・れんこん60g
- ・オリーブオイル3g
- ・粉チーズ6g
- ・食塩少々
- ・黒こしょう少々
- ・乾燥パセリ少々



管理栄養士 小川 菜摘

サラダやスープに乗せても食感がアクセントになり、美味しく食べられます。

on soup



on salad



面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さんが多数入院されています。感染拡大防止のため、当面の間、**原則面会禁止とさせていただきます。**入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

下記に該当する場合のみ面会可能とさせて頂き、**マスク着用の上、短時間での面会**をお願いいたします。

- 医師等から面会許可がある場合
- 病状説明など医療者との面談がある場合
- 入院時・退院時および手術当日

※上記以外でもご事情がある場合は病棟職員にご相談ください。



がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください。

がんサロン

〈場 所〉 2階 21番 オンコロジーセンター待合室
参加費無料・事前申込不要・自由参加
〈対 象〉 患者さんとそのご家族

10/17[±]
14:00～15:00
定例 第3土曜日
(祝日除く)

〈前半の30分に〉 下山ライ医師によるミニレクチャー

「抗がん剤治療どこまでがんばりますか？」

～副作用と生活の質のバランス～

〈後半の30分は〉 医療相談などを受け付けます

感染には十分配慮して行いますが、必ずマスク着用のうえお越しください。発熱のある方は、また今度の機会にご参加下さい。



医療法人沖縄徳洲会

湘南鎌倉総合病院

Shonan Kamakura General Hospital



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <https://www.skgh.jp/>

(直通) 健康管理センター:0467-44-1454

人工膝関節センター:0467-46-7172

しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会