

はるかぜ ネットワーク

2月号

Vol.347

2025年1月28日発行



第18回

日本性差医学・医療学会学術集会 今、立ち止まって考えよう

こんなお正月を過ごしました	4, 5
健康サポート隊 129 / お薬の話	6, 7
第302回 春風狂句	8
脳トレで老化予防 / 見学・相談会を開催	9
バレンタインデーインタビュー 他	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12

熊本市民会館

2025年1月12日(日)~13日(月) 成人の日

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願いします。

- 2月18日(火) 18:30~はるかぜホールにて看多機運営推進会議が開催されます。
- 3月1日(土) および3月3日(月)の午前中は理事長・院長が不在となります。
- 3月5日(水) 14:00~はるかぜホールにて第106回おりひめの会が開催されます。
- 3月15日(土) 14:00~清田院長が男女共同参画センターはあもにいにて講演を行います。

(写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています)

第18回 日本性差医学・医療学会学術集会

今、立ち止まって考えよう男女の違い

1月12日、13日の2日間、市民会館シアーズホーム夢ホールにて、第18回日本性差医学・医療学会学術集会が開催されました。全国から200人を超える専門家が熊本に集い、互いの知識や研究結果を共有し合いました。地方開催の学会にこれだけ人が集まるといっても最近はめったにないこと。また、こういった学会は通常は大学教授が役員を務めることが多いのですが、今回清田院長が副会長として会の運営に奔走しました。春日クリニックでも長きにわたり取り組んでいる性差医療。学会の様子と合わせてあらためてお伝えします。

性差医学・医療とはなにか

性差医学・医療とは、全ての疾患において、「性差」や「ライフステージ（年代）」を考慮する医学・医療のことです。今まで長きにわたり、医療とはとても細分化された専門分野に分かれて研究がなされてきました。厚生労働大臣が認定する機関（学会）も、例えば「日本内科学会」「日本整形外科学会」「日本消化器学会」「日本糖尿病学会」「日本腎臓学会」など、各科に特化した研究を行う学会が大半を占めています。しかしこういった学会で研究されているほとんどが、オスのラットを対象として行われたり、臨床試験も「男性のみ」を対象として行われることが今までは多かったようです。しかし、近年の性差医学の進歩によって、同じ病気であっても症状・病気の誘因や進み方・最適な治療法や予防措置が性別や年代によって異なる場合があることが明らかになってきています。この性差医学の考え方が普及したのは1990年代のアメリカで、その後日本に導入された考え方ですので、長い医療の歴史から見たら本当に最近の出来事、新しい医療の形が、この「性差医学・医療」なのです。

日本性差医学・医療学会の活動

性差医学の考え方を初めて日本に取り入れたのが天野恵子先生です。そして2002年に「性差医療・医学研究会」が発足され、2008年に「日本性差医学・医療学会」という学会が正式に立ち上がりました。清田院長がおりひめの会を立ち上げたのは1999年7月7日ですから、いかに院長が早い段階から性差医療に取り組み始めたかが分かります。院長と天野先生の長いお付き合いが始まったのも、実は研究会の発足前からなのだそうです。

日本性差医学・医療学会は、名前からすると医療者ばかりの学会だと思われがちですが、性差医学・医療に興味を持つ多くの領域・多職種の医療者、研究者をはじめ、行政関係者や法律家、ジャーナリストなどさまざまな専門家が集まる学会です。最近では、性差医学・医療に加え、ジェンダードイノベーション（科学・技術分野の研究開発に性差を組み込む考え方）、性差の観点から見た統計学・社会学・経済学、LGBTQについてなど、幅広い内容が取り上げられています。



↑左から 天野恵子先生、
竹尾愛理先生
(スウェーデン在住)
清田眞由美院長



学会準備 ～ 学会当日まで

熊本での学術集会全国大会を無事に終わらせるための事前準備は多岐にわたり、清田院長は約 2 年にわたり尽力してきました。直前の会場確認や当日の学会運営には、春日クリニックからも多くのスタッフが応援に駆け付け、受付や案内、アナウンスなど、さまざまな役割を担いました。大変な準備でしたが、当日の学会会場は性差医学・医療に加え、ジェンダーに関する多岐にわたる講演があり、最新の研究内容や情報交換をする場となりました。登壇者や参加者からもたくさんのお褒めの言葉をいただき、大変な盛り上がりの中で学術集会を締めくくることができました。



～ 院長や参加したスタッフからのコメント ～



コロナの影響に加え、医療を取り巻く環境が厳しくなる中、本当に準備は大変でした。おかげさまで無事に学会が終了し胸をなでおろしています。全国のさまざまな場所で性差に取り組む優秀な先生方が一堂に会した学術集会が熊本で開催されたのは本当に素晴らしいことでした。

学会発足前から天野先生のもとで、多くの先生方と同士の関係性を築き、とても濃い時間を過ごしてきました。今回は役員として動き回る時間が多く、ゆっくり座って皆さんの話を聞くというわけにはいきませんでした。その分参加してくださった皆さんが多くを吸収していただく機会になったのであれば、これほど嬉しいことはありません。

発足当時は医師ばかりの学会でしたが、現在はセカンドステージに入り、多くの職種が関わる学会となりました。今回春日クリニックからも多職種のスタッフが参加して多くを学んでくれました。

こういった学会は、身を置くことで知らず知らずのうちに自分のモチベーションも上がり、またスキルアップ・バージョンアップに繋がるものです。これからも皆さんと一緒にさらに成長していきたいと改めて感じました。

大役を務めることができたことに感謝し、このパワーをさらに未来に拓けていきたいと思います。

院長 清田 真由美

・久しぶりにこういった学会に参加しました。院長が今までしてきたことは本当に大きいことだと思うし、今のクリニックにすべてが活かされているのだと感じました。

・多様性・ダイバーシティについてなど、各分野から性差の話がいくつもあって、今まで自分が「分かっていた」と思っていたことが研究として発表されていたのがとても刺激的でした。

・全国の素晴らしい先生方が皆さん揃って院長に駆け寄ってこられるのを見て、私たちもとても誇らしかったです。

・とてもアカデミックな話、細胞レベルの話まで聞けてとても勉強になりました。実際に現場で診療にあたる私たちが、しっかり学んで実践しなければと強く思いました。自分の日々の仕事に活かしていきたいと思います。

・自分自身も大学でオスのマウスを使った研究しかしておらず、それが当たり前だと思っていました。あらためて「性差」を基礎研究の部分からしていく必要があると感じました。

・オンラインではなく、生でお話が聞けるのはやはりとても勉強になりました。



「2025年も楽しい1年になりますように」と願いを込めて こんなお正月を過ごしました



新年の杏心の丘

令和7年1月1日の杏心の丘は、綺麗な初日の出と共に始まりました。右の写真は、宿直のスタッフが屋上から撮影したものです。

12月後半になると、入居者の皆さんも居室の入り口や自室にお正月飾りや鏡餅を飾られ、お正月準備をされていました。杏心の丘の玄関にもお正月の花や、鏡餅が飾られ正月らしい雰囲気となりました。

年が明けてからは、ご家族が会いに来られたり、一緒に出かけられたり、共有スペースで暮を打たれたり、それぞれに穏やかなお正月を迎えられたようです。元日は井手館長がお節料理を配られ、皆さん喜んで食べていらっしゃいました。

サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘



毎年恒例 はるかぜ神社参拝

デイサービスセンターはるかぜ

今年もデイサービスに「はるかぜ神社」が建立されました。振り返ってみると、はるかぜ神社を始めてもう4年の月日が経ちます。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛を余儀なくされた4年前。参拝に行けない方々のため何かできないかと始めたのがきっかけでした。年々鳥居のクオリティも上がり、本物の神社ようになってきました。



利用者さんの中には新年の参拝ができていない方も多かったため、皆さんはるかぜ神社に喜んで参拝されていました。鳥居をくぐり、鈴の前に立つと2頭の獅子が出迎えてくれます。獅子には「邪気払い」や「疫病退散」の意味があり、正月の縁起物とされており、年末に利用者の皆さんと制作しました。出来上がった物を見ると圧巻で、力強い眼差しに身が引き締まります。鈴を鳴らし、手を合わせ、皆さん思い思いに願い事をされていました。また、参拝後のおみくじも大盛り上がりでした。

今年も皆さんが、
元気で健康に
過ごせますように。





笑顔溢れる年末年始

看護小規模多機能型居宅介護はるかせ

楽しく巳年の幕開けを迎えようと、看多機はるかせでも年末は急ピッチで新年の準備に取り組みました。豪華絢爛な飾りは利用者さんと一緒に手づくり。笑顔溢れる制作の時間となりました。今年も皆さんとたくさん笑顔の時間を過ごして行きたいと思います。

～巳年の正月飾り～

『巳』の文字をへびにも見えるように表現された中山さんの書。扇やへびの作品も一緒に制作し、ひとつひとつ丁寧な仕上がりになりました。

～春風大明神参拝～

元旦からは恒例となった春風大明神参拝。参拝の後には、みんなでお節料理を味わい、新年の書初めをしました。書初めのテーマは「大切にしたいもの」。皆さん、迷いのない筆さばきでした。



～どんどや見学～

1月13日(月)は、世安橋側白川河川敷でどんどやが開催されました。看多機はるかせからも利用者さんと一緒に見学へ行きました。無病息災を祈願した櫓が勢いよく燃え上がるのを見て、身も心も温まり、元気をもらえた気がします。



清々しい気持ちで1年のスタートを

1日4日は仕事始め。毎年恒例となっている北岡神社での年頭祈願から今年もスタートしました。まだ薄暗い7時過ぎ、少しずつ日が昇り、辺りが明るくなっていく中、職員有志が北岡神社に集合。理事長・院長を筆頭に拝殿で今年1年の健康や平穏などを祈願しました。冬の寒さに体が縮こまりながらも、祝詞を聞くと不思議と背筋が伸びる気がします。とても清々しい気持ちで1年のスタートを切ることができました。

年頭祈願の後は、クリニックに戻って、仕事始め式を行いました。今年もさらに良い1年にできるよう、職員一同、いろいろなチャレンジを続けていきたいと思っています。





一般的に脱水症状は、気温や湿度が高く、汗をかきやすい夏に起きやすいイメージがあります。しかし、冬場にも脱水症のリスクがあることをご存じですか？今回は、危険な冬の脱水症とその予防についてお伝えします。

脱水症は脳梗塞・心筋梗塞の引き金に

日本人の死亡原因の多くを占める脳梗塞や心筋梗塞。最大のリスク要因の一つに体内の水分不足があげられます。脳梗塞や心筋梗塞には、血液に含まれる脂肪が多い“ドロドロ血”や高血糖の“ベトベト血”などといった血液の異常が大きく関与します。脱水状態ではこうした血をさらに濃縮させることとなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

血液の濃度には、気温の変化も深く関係します。気温が高いときは、体内の熱を発散しようと血管が拡張することで血圧が低下しますが、汗をかくことで水分と塩分などの電解質が失われ血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなります。気温が低いときは、寒さが刺激となり血管が縮みやすく、また血管の粘度も上昇するため、血液中の水分が不足してドロドロの状態だと脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。



脱水症の原因と症状・対処法・予防について

～冬場の脱水症の主な原因～		～脱水症の症状と対処法～	
		【症状】	【対処法】
乾燥	大気中の湿度が低く、エアコンや暖房器具の使用で乾燥が加速。皮膚や粘膜からの水分が失われる。	軽度 体重の減少が5%未満 喉の渇き、皮膚の乾燥、めまい、微熱、吐き気など	水分補給
水分不足	喉が渇きにくく、夏場と比べ水分補給の機会が低下。	中等度 体重の減少が5～9% 全身の倦怠感、頭痛、吐き気、めまい、血圧低下など	水分補給 経口補水液 点滴（場合による）
感染症	風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染による発熱・嘔吐・下痢など。	重度 体重の減少が10%以上 意識障害、けいれん、呼吸器や心臓・腎機能に異常	点滴 入院
飲酒	忘年会や新年会など年末年始にアルコールの摂取量が増える。アルコールには利尿作用がある他、分解の過程で水分を使用。		

脱水症の予防

① 喉が渇かなくても水分補給

喉が渇く前にこまめな水分、塩分補給をすることが大切。

一度にたくさんの水分を摂ってしまうと、体が必要な量を吸収した後の残りは尿や汗として排出するため、胃腸や腎臓にも負担がかかる。一度に飲む量はコップ1杯分（180～200 ml）で1日6～8回に分けて飲むと効率よく体に吸収できる。

② アルコール類・お茶・

コーヒー類に注意

水分補給の基本は水や麦茶。ナチュラルミネラルウォーターや麦茶にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが溶け込んでいるためおすすめ。アルコールには利尿作用があり、尿を増やして水分不足を招きがち。またカフェインにも利尿作用があるので水分補給という意味ではお茶やコーヒーも控えた方がよい。

③ 食事からの水分補給

食事からも水分を摂取することができる。特に果物や野菜、スープなどは良い水分源。

④ 適切な水分摂取のタイミング

起床時、食事中、運動前後、入浴前後、就寝前など特定のタイミングで水分を摂取することが重要。

⑤ 電解質の補給

水分だけではなく、電解質（ナトリウム、カリウム等）も一緒に摂取することが重要。スポーツドリンクや経口補水液が有効。

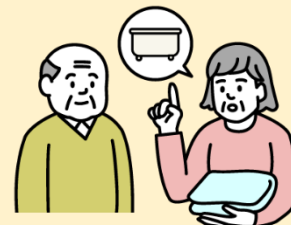
入浴での意識障害「ヒートショック」に注意！

冬場で特に注意しなければいけないのは入浴です。浴室などで溺れる事故は11月～2月に集中しています。入浴の際に溺れる理由は、服を脱いでから入浴するまでの温度の急激な変化で心臓や血管に負担がかかり、意識障害を起こす「ヒートショック」が多く、脱水症もヒートショックを起こす要因の一つになります。高温での入浴や長時間の入浴を避けることも予防策ですが、水分を補給して脱水症を予防することが大切です。以下のことに注意をしながら寒い冬を乗り切りましょう。



看護師 山本

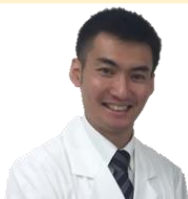
- ★ 入浴前後に水分補給をする。
- ★ 暖かい部屋と脱衣所の温度差を5℃以内にする。
- ★ 入浴前に家族に声をかける。
- ★ 湯船の温度は41℃以下にする。
- ★ 心臓から離れた足元からかけ湯をする。
- ★ お風呂から出るときはゆっくり立ち上がる。
- ★ 食後や飲酒後の入浴は控える。



飲酒後



食後すぐ



甲斐先生のおくすりのほなし。

利尿薬について



脱水に注意しないといけない薬の代表格といえば利尿薬ではないでしょうか。近年、心不全の悪化を防ぐ薬で利尿作用を伴うものが新しく登場したり、漢方薬にも「利尿」「利水」とよばれる効果を持つものが多数あったりと、薬の分類の枠を超えて「利尿作用」は注目されているように思います。今回は紙面の都合もあるため、昔から使われている“わりと古典的な利尿薬”について取り上げます。



春日クリニックで使用されている利尿剤の種類には「ループ利尿薬」「サイアザイド利尿薬」「カリウム保持性利尿薬」そして「バソプレシン受容体拮抗薬」に分かれます。ちなみに「ループ」と「バソプレシン受容体」は薬が作用する部位を表し、「サイアザイド」はチアジドとも表現され、薬の構造の名前に由来しています。

ざっくり薬の特徴を言うと、「ループ利尿薬」「バソプレシン受容体拮抗薬」「カリウム保持性利尿薬」は浮腫に代表される体の水分量の調節に、「サイアザイド利尿薬」は特に食塩に感受性のある高血圧の治療に使用されることが多いです。薬を初めてスタートした場合、服用後にトイレに行きたくなったり、尿量が増えたりすることがありますので、ライフスタイルに合わせて飲むタイミングを調節したりします。脱水の症状に関しては上記の記事の通りですので、夏冬問わず注意しましょう。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第302回 春風狂句

2月号の笠は

「思い切って」「むぞらしか」です。

お一人三句以内で2月12日(水)までに
受付にお出してください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

❁ 気合い十分 具を買い集め 我が雑煮

藤田 眞由美

(評釈) 正月だけは慣れ親しんだ 家庭の味 雑煮ば

食べたかと わざわざ 帰熊する長男。期待に 応えるべく
よか材料ば 仕込み いざ出陣。

❁ 気合い十分 かけごえかけて 暮してる

森 益代

(評釈) 久しぶりに 帰ってきた娘。最近 一人ごとば よう
言うばってん 大丈夫ねて 聞かれた。ちがうとたい。

一人暮しは さびしかけん 「さあ ごはん食べよ」「さあ
おふるに入る」なんて 自分に 声ば かけよつとたい。

❁ 気合い十分 郷土の期待 金メダル 脇田 五典

(評釈) 中学の時から “期待の星” と言われつづけた。
走ることが 一番好きで 誰よりも 速く 走れることは
目指してきた。多くの人の バックアップのおかげ。感謝。

❁ 気合い十分 今年も元気で デイの日は

田中 美智子

(評釈) 介護が 必要になっても 元気でいたい という気持ち
が一番大切。 気力充実で 今年も 楽しむぞ。

たくさんの投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますのでお気に召さない場合があるかもしれません。

お許しください。初めての狂句参加お待ちしております。

❁ 頼もしか 介護はおれに まかせとけ

矢邊 義興

(評釈) 周りの人が みんな 協力して サポートしている
という 雰囲気 が 本人も 関わる人も みんな 元気にする。
これからの時代 介護は みんなのもの。

❁ 頼もしか 昨年兄貴に なった孫 鳥 藤子

(評釈) 甘えん坊で 泣きベソの 長男が 弟ができて 急に
しっかりしてきた。 家庭の中で 自分が 役に立っている
という実感が 成長に つながっている感じ。 大切なことだ。
見守ってやろう。

❁ 頼もしか かかりつけ医は さすがばい

杉野 裕志

(評釈) いつも 冗談ばかりで ちよつと 頼りなげな先生。
いざとなった時 てきぱきと 指示を出し 処置している姿は
見て 見直した。 医者仲間でも 一目 おかれとる先生
らしか。 知らなかった。

❁ 頼もしか 黙って封筒 置いていく 富田 敬子

(評釈) 就職して 東京暮らしの 長男。 帰省しても ちゃんと
挨拶もせず 学生の頃と いったい 変わらん。と
思いつたら テーブルの上に 金一封と 「いつもありがと」と
感謝の 置き手紙。 涙の 出た。





問題） 下線部分のひらがなを、適切な漢字と送り仮名に直して（ ）に書きましょう。

- ① 冬は さむい（ ） ② 人口が ふえる（ ） ③ 約束を まもる（ ）
- ④ 子供と あそぶ（ ） ⑤ ただしい 言葉遣い（ ） ⑥ 手を あらう（ ）
- ⑦ 介護保険について しらべる（ ） ⑧ 服装を ととのえる（ ）

脳トレのこたえはページの下に



介護保険シリーズ② ～ 要介護認定の申請について ～

前回は“介護保険サービスの対象者”についてご紹介しましたが、今回は実際に利用するにあたっての“要介護認定の申請”について詳しくみていきます。



★ どこで要介護認定の申請をするの？

◎ 要介護認定の申請はお住いの市町村の役所で行う事が出来ます。また、申請は本人や家族の他、校区内の“地域包括支援センター”（熊本市では“高齢者支援センターささえりあ”とも呼びます。）や“居宅介護支援事業所”で相談を行い、代行して申請することもできます。（春日クリニックでも、『はるかぜ居宅介護支援事業所』にてご相談いただけます。）



★ 申請に必要なもの（熊本市ホームページ参照）

- 要介護・要支援申請書
- 介護保険被保険者証
- マイナンバーカード
- 申請時連絡表
- 主治医の名前・住所・連絡先の控え
- など



※ 代理人が申請する場合、代理人の身元確認書類（運転免許証等）も必要です。
 ※ 詳細は、市の福祉課や地域包括センター、居宅介護支援事業所等にお問い合わせください。

次回のテーマは、要介護認定の申請後に行われる「訪問調査について」です。介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。（はるかぜ居宅 山田）



見学・相談会を開催しました

はるかぜ通所リハビリテーション

診察の待ち時間にリハビリ室を見学し、今後の健康維持を考える機会になればと、今回初めて外来患者さん向けの見学・相談会を開催しました。開催した2日間とも6～7名の参加があり、『利用するために必要な介護保険の申請』『はるかぜ通所リハビリの特徴』『マシントレーニングの体験/個別の運動メニューの提案』を体験していただきました。



あなたの家族や自分のために見学してみませんか？

見学・相談会開催
 12/12(木) 11:00～12:00
 /19(木) 16:00～17:00

● マシントレーニング体験 ● 個別運動メニュー ● 自宅で出来る運動メニュー

● 無料体験 ● 高齢者介護施設見学 ● 介護保険申請サポート

はるかぜ通所リハビリ
 096-351-3551 (8:30～17:30)



タメになる話を聞いたので、知り合いにも伝えたい。

集団で運動をする効果を感じました。

ご不明な点がございましたら、お気軽にリハビリ室へお寄りください。

バレンタインデーインタビュー ～ 在りし日の夫を偲んで ～

はるかぜ介護福祉ステーション

2月14日はバレンタインデー。カップルが愛を祝う日とされています。今回は、杏心の丘にお住まいの大野クミ子さん（83歳）に亡きご主人との思い出をうかがいました。

出会いは就職先の日本専売公社でした。「真面目な人だな」というのが第一印象で、水前寺公園に一緒に出掛けた思い出があります。とてもキレイだったことを覚えていますよ。

専売公社は転勤があったので、結婚してからは九州内を家族で転々としました。喧嘩はしたことがなかったですね。お酒とカラオケが好きな楽しい人でした。退職してからは地域の役員を務めたり、人のために役に立ちたいとボランティア活動をしていましたよ。

2人で孫のお世話に京都の子どものところにもよく行きました。



インタビューをした日がちょうど結婚記念日だったそうで、嬉しそうに話してくださいました大野さん。7回忌を迎えられたご主人を偲びながら、毎日ご仏壇に手を合わせていらっしやいます。そんな大野さんのステキなお話を聞いて、スタッフもとても心がほっこりと嬉しくなりました。

新しいコト、挑戦中！ ～ 医事課・平山編 ～ 春日クリニック医事課

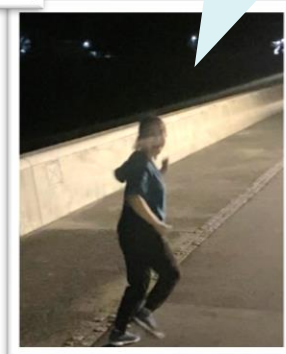
春日クリニックでは、昨年6月から生活習慣病の重症化予防として新しい取り組みを開始しています。

運動や食事で皆さんをサポートするクリニックのスタッフとして、私自身も一念発起。ゴルフやマラソンで体づくりをされる患者さんや利用者さんにも触発され、昨年のお盆休み初日から毎日ウォーキングを続けています。

コースは白川にかかる自宅近くの橋から橋を1周する3.5km。調子が良い時は、競歩でこのコースを2～3周します。歩数にして1万歩～2万歩です。目標にした体重減は未だ結果出ずですが、良眠や翌朝の体調には確実な結果を出せています。明日の自分の体づくりのために、今後も続けていきます。（医事課 平山）



写真は暗闇を走る平山です。寒くなりましたがまだまだ頑張っています♪



今後も春日クリニックグループのスタッフが“挑戦していること”“新しいこと”を随時紹介していきます。次回をお楽しみに♪

最高齢を更新中

祝 105歳

工藤清子さん

お誕生日

おめでとうございます



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

大正9年生まれの工藤さん。1月のお誕生日で105歳を迎えられました。「なんでん食べるのは美味しい」と感謝して食事をされています。楽しんで制作活動に臨まれる姿に私たちもパワーをいただきます。看多機最高齢を更新中です。

冬は感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。また、年末年始の豪華な食事で胃がお疲れ気味と言う方も多いでしょう。胃が弱っている時は胃に刺激を与えないことが大切です。今回は感染性胃腸炎と胃に負担をかけない食事のポイントについてお話しします。



管理栄養士
石井 彩沙

☑ 感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎は、食品や水を介して各種のウイルスや細菌などによって引き起こされる病気のことです。発熱、下痢、腹痛、悪心、嘔吐などの胃腸炎症状をきたし、毎年秋から冬にかけて流行します。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。



☑ 胃に負担をかけやすい食べ物

・食物繊維が多いもの
(特にごぼうやさつまいもなどの不溶性食物繊維)



・脂分の多いもの
(揚げ物料理や脂肪の多い肉類、洋菓子など)



・酸味や
塩味の強いもの



・香辛料
・香味野菜



・冷たすぎるもの
・熱すぎるもの



・炭酸飲料 ・アルコール
・カフェイン飲料



☑ 胃に負担をかけない食事のポイント

◎ 消化に良いものを選びましょう（下記例参照）

主食 ⇒ やわらかめのご飯、おかゆ、食パン、素うどん

主菜 ⇒ 脂肪の少ない肉（ささみ、皮なし鶏むね肉等）、
白身魚、卵、豆腐

副菜 ⇒ 繊維の少ない野菜（大根、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも等）

果物 ⇒ すりおろしリンゴ、バナナ 等

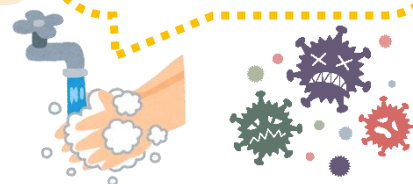
感染性胃腸炎は人の手や汚染した食品を介して起こるため、こまめな手洗いが対策として有効です。食事・調理前や排泄後は石けんと流水でしっかり手を洗いましょう！

◎ 油はなるべく使わないようにしましょう

◎ 味付けは薄味を心がけ、香辛料は控えましょう

◎ 調理時は具材を細かく刻みましょう

◎ 調理方法は「揚げる」「炒める」より「茹でる」「蒸す」「煮る」



簡単！

かき玉うどん

材料（1人分）

うどん麺 1玉
卵 1個
カニカマ 15g
小ねぎ 適量
★ だし汁 300ml
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
食塩 0.5g
水溶き片栗粉 大さじ2

ポイントメモ！

消化のよい食べ物を使った簡単うどんです。タンパク質も摂れますよ！

【作り方】

- 1) うどん麺をパッケージの表記通りに茹でる。
(または電子レンジで加熱する。)
- 2) 鍋につゆの材料(★)を入れ混ぜ合わせ、中火で熱する。ひと煮立ちしたら火を弱めて水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで加熱する。
- 3) 弱火でひと煮立ちさせたら、ほぐしたカニカマと小ねぎを入れた溶き卵を回し入れ、箸で混ぜながら加熱する。
- 4) 器に水気を切ったうどんを入れ、3) をかけたら完成。



1人当たり（汁 1/3 摂取時） 熱量 301kcal たんぱく質 14.4g 食物繊維 2.7g 塩分 2.3g

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。



美しい環境を整え、心を磨く。 美化委員

美化委員会の年末年始



美化委員会メンバー

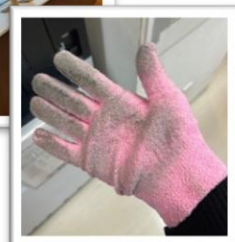
2025年が始まり、早1ヶ月。みなさん年末年始はどのように過ごされましたか。

春日クリニック美化委員会では、毎年年末に美化活動の締めくくりとして、部署ごとに手分けしての大掃除を行い、年始には今年1年間の活動テーマを計画することが恒例になっています。

まずは大掃除。日々の業務や月ごとの美化活動で整理・整頓、清掃が十分できていなかったところに目を向けたり、不要な物は思い切って処分したり、各々が1年を振り返りながら「1年間お疲れ様でした。来年もよろしく。」という気持ちを含めて丁寧に掃除を行いました。

また、今年最初の美化委員会では1年間の美化活動計画を立てました。月ごとにテーマを決めることで、計画的に建物全体を清掃することができます。各部署美化活動に積極的で、今年もスムーズにテーマや担当部署が決まりました。

春日クリニックや杏心の丘をずっと綺麗に保つべく、今年も美化委員会を中心とし、職員一丸となって美化活動に努めていきます。



隅々まで感謝を含めて、
年内最後の掃除！



2月のテーマは『感染対策』です。担当部署は 外来診療部 です。

医療法人社団 清心会
〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号
URL : <https://seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック (2階 薬局・診察室) TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目:内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、 相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ在宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154



地域包括ケア 杏心の丘
〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘倉番館