



医療法人社団萌気会
 在宅療養支援診療所(二日町)
 在宅療養支援有床診療所(浦佐)

11

Vol. 378
 2023/11.15

もえぎ

岡村紅子 さん書



柿の収穫 熊の季節
 撮影地:南魚沼市下原新田
 撮影者:コムソフィ&ナース職員

診療所からのお知らせ

インフルエンザの季節です。予防接種はお早めに。

☎ 二日町診療所 025-778-0088 ☎ 浦佐診療所 025-777-5222

※予約なしで接種可能



季々雑感／さて、次はどこでしょう…♪	2
内山 聖先生のお手紙を紹介します	3
第6回 薬膳の会	4,5
黒岩卓夫一代記	6
コム・ソフィ&ナース防災訓練／さくりの郷／ みんなの食堂	7
事業所紹介／うちの利用者さん／安心コラム／ 編集後記	8



季々雑感



萌気園二日町診療所 院長
皆川 秀夫

今年の夏の猛烈な暑さ、日照りの毎日がうそのような今日この頃の冷涼な気候と雨の毎日。夏から一気に晩秋への移り変わり。体も気候についていけず、夜床に入っても足が冷えるが夜間寝汗をかいている状態である。

当地で心配された米の生育もまあまあのできで早速、新米を食してみた。秋といえばサンマである。私が当地に来た20年前にはこの時期にはスーパーに大量に並んでいた。一尾100円、夕食に2尾ずつ食べていた。近年不漁が続く、販売しているものは細身で小型のものが多く、価格も高い。近年の不漁の原因として、中国の大型漁船が根こそぎ獲ってしまう。個体数の減少が原因と言われるが、近年の地球温暖化での海水温の上昇で日本近海への回遊の現象も原因の一つと考えられる。

同様の海水温上昇で北海道の秋サケの漁獲高も激減してるようだ。替りに温暖系のブリ、シイラ等が大量に獲れるようだ。それでもスーパーの店頭には並んでいる。青魚はEPA、DHAを多く含み、健康に良いというので盛んに食された。(今でもサバ、イワシは缶詰がよく売れている。) サケでも同様の栄養素は十分含まれているがそれ以上に各種ビタミン(脂溶性のA、E)さらに実に含まれる赤い色素のアスタキサンチンは抗酸化作用に優れた栄養素で活性酸素の除去により疲労回復、さらに老化防止に資する。夏の疲れは食べて治すことにしましょう。



さて、次はどこでしょう…♪

二日町栄養調理室
部長 小野澤 美紀

二日町栄養調理室では、2022年4月より毎月1回『おたのしみご当地グルメ』と題して日本各地の郷土料理や名物料理、地場産物を献立に取り入れたイベントを実施しています。私たちが実際に食べたことのない料理も再現できるよう研究し取り組んでいます。

「美味しかったよ」「楽しみにしているよ」などのお声掛けをいただくと、関心をお持ちいただきながら召し上がってくださっているのだなと大変嬉しく思っています。

これからも皆様に旅行の思い出や地域の話とともに味わっていただけたらなによりです。



沖縄:タコライス



宮城:秋刀魚の油淋鶏丼



京都:にしんそば



山梨:ほうとううどん



長崎:チヤンポン



魚沼基幹病院 初代院長 内山 聖先生からのお手紙を紹介します。



萌気会 会長・相談役
黒岩 卓夫

黒岩 卓夫先生

先生に初めてお会いした時から、先生が絶えず漂わせている透明感はいったい何なんだろう、なぜなんだろうと、ずっと不思議に思っていました。先生が実行されてきた地域医療の取り組みは、わが国を代表するモデルとして全国のだれもが認めるところです。

私も若い頃から先生を崇拜してきましたが、お会いする前は、全く異なる人物像を勝手に作っていたようです。

やはり、60年安保の闘士という先入観が大きかったように思います。今回の対談を拝読し、ようやく先生の透明感の本体に触れた気がしました。

「日本という社会を変えていきたい、という思いは持ち続けている。」

「健康・医療・福祉を一体化した「大和方式」は医療革命であると同時に自己革命である」etc,etc

先生が大和町長選で落選されたことは、当時、新聞で報じられていました。

小さな大和町を「健康シリコンバレーにしたい」
先生の思いや実力があまりに大きく、町民がその大きさに気付かなかったことが残念ですが、も

ともとのconservativeな気風のせいかもしれません。
Conservativeな気風そのものは、地域を護るために悪いことではないと思いますが、「健康シリコンバレーの大和町」の可能性を捨てたことは、実にもったいないことでした。

先生が大和病院を作られ、大和方式を確立された、そして、魚沼基幹病院の誕生にもつながった、まさに日本の地域医療のPioneerであることは間違いないことです。

私事ですが、私は大学に入学した18歳の時に、交通事故で父親を亡くし、それ以来60年近くも、人生はいつ終わるかもしれない、もしかすると明日かもしれない、だから今日1日を無駄にできないと思いつづけています。

先生が言われるように、死は終点ですが、そこまでどうやって生きるか、やはり自分が変わる、変えていく努力がすべてだと思います。

とはいえ、先生のようなスケールの大きな自己革命が出来るわけではなく、私自身忸怩たる思いがあります。医師、医学生、医療関係者、それぞれが自分の置かれた立場を自覚し、身の丈に合ったスケールでいいので、自己を変える努力が不可欠であると改めて思った次第です。

まだまだ言葉が足りませんが、ありがとうございます。くれぐれもご自愛ください、お元気に活躍ください。

内山 聖

〈付記〉

対談は在宅医療に新風を吹き込んだ小堀嶋一郎さんとの「在宅ケア」をめぐる朝日新聞社の雑誌「一冊の本」に令和5年4月、7月に2回掲載されたもの。



第6回 薬膳の会

アレルギー疾患について

桐鈴会 ひまわり住人
榎本 宗俊



免疫力とは、体内に侵入した花粉や有害物質、またはがん細胞などの異物から体を守る働きのこと。アレルギー症状は、この免疫システムが異常暴走した状態で、異物に過剰に反応したり、自分自身の正常な細胞まで傷つけてしまうことで生じる。

東洋医学では、アレルギー症状を引き起こす基本的な原因は体質、生活習慣（食べる、睡眠、運動など）、生活環境（寒さ、暑さ、乾燥）にあると考えられている。食生活を見直すことで改善がなされることもある。薬膳の知識に照らし合わせて食材を選んでみるとよい。

アレルギーは、肺、脾、腎と深く関わっていると言われており、肺が弱ると咳や痰、アレルギー、皮膚炎、喘息症状が出る傾向にある。



味覚について

ときのや薬局
代表取締役 金井 秀樹



1. 味蓄味覚の5つの基本

- 旨味：体の構成成分の味
- 塩味：ミネラルの味
- 甘味：エネルギー源の味
- 酸味：腐敗の味
- 苦味：毒の味

幼少期より好まれる味覚
生まれた時から本能的に大好き

幼少期より嫌われる味覚
生まれた時から本能的に嫌い

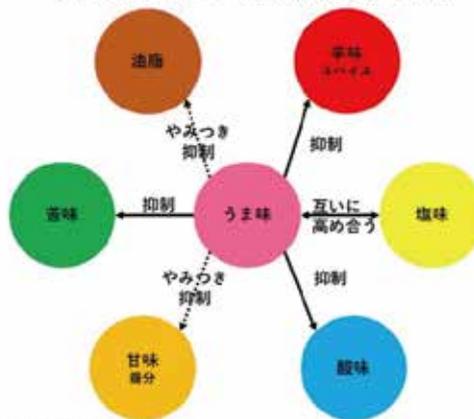
- ※辛味：痛み
- ※渋み：収れん

味覚と温度の関係

味	低温	体温	高温	備考
甘味	弱	強	弱	糖の種類による
塩味	強	弱	弱	濃淡による 塩の種類もあけ
酸味	弱	同じ	弱	糖の種類による 果糖は強い
苦味	強	弱	弱	—
うま味	弱	強	弱	—
辛味	シヤープ系が強い 【わさびなど】	ホット系が強い 【からしなど】	—	辛味は厳密には 味覚ではない

一般社団法人日本味覚協会

うま味と基本味、油脂、辛味



献立



ホタテと栗の
バター炊き込みご飯



鶏団子の味噌汁
山椒の香り



秋刀魚の梅しそ焼き



里芋のからあげ



秋の甘味
盛り合わせ



しょうが紅茶



薬膳の会 秋

ときのや薬局
薬剤師・不妊カウンセラー 金井 明子



1.薬膳 基本のキ オーダーメイド薬膳は個人の胃腸の処理能力がカギ

★「何を食べるか」よりも「どれだけ処理できるか」

「あなたの身体はあなたが食べたもので、できています。」ではなくて
『あなたの身体はあなたが消化吸収したものでできています』

胃: 食べ物を受け入れるところ

脾: 食べ物を処理する働き

小腸・脾臓・胆汁・腸内細菌などの働き(消化・吸収・水分代謝・運化)

★「食欲の秋: 冬を乗り切るための身体の知恵

大昔 夏に体力消耗→体重減少→秋は「実りの秋」穀物・木の実→食欲復活→体重復活→身体に蓄える→

冬は「作物収穫減少」→秋の蓄え(皮下脂肪)で生活→蓄えられる人が生き延びる

(節約遺伝子=倏約遺伝子)

現代 夏は人工的に快適生活→体重変わらず→秋は「実りの秋」→食欲旺盛→体重増加→「痰湿」溜まる→

冬でも食料豊富→イベント食多い→胃腸に負担→「痰湿」溜まる

★日本人はなぜゴージャスな食生活が負担なのか

日本人の独特な身体の特徴と代謝システム

①腸が長い ②インシュリンの分泌がゆっくりで、少ない ③節約遺伝子(倏約遺伝子)を持っている ④乳糖不耐性

※強いから生き残ったのではなく節約遺伝子を持っている人が生き残った

日本人の生き残り遺伝子「節約遺伝子」なのに…

・「残さずしっかり食べなさい!」・「たくさん食べて丈夫な体を作りなさい!」・「大きいことはいいことだ!」

こう言われて育ちませんでしたか?

2.季節と身体と薬膳 『秋』

★秋の邪気は『燥』

今年の夏は例年以上に汗をかき、津液(潤い)を消耗=『気陰両虚』の状態

★秋の臓は『肺』(呼吸器・鼻・皮膚・大腸)

『肺』は乾燥を嫌い、潤いを好む臓器。潤い低下→空咳・乾燥肌・しわ・便秘・粘膜のバリア機能低下→感染症・アレルギー症状

★潤わせる食材は『白い物』

梨・白きくらげ・松の実・ユリ根・レンコン・大根・山芋・白ごま・豆腐・白菜・しめじ・ブドウなど 秋の味覚!



★秋の志は『悲』

深い悲しみや憂いが続くと肺気が弱り意気消沈
声に力がなくなり気力が低下「気が消える」
メランコリーな気分が「憂鬱」まで進展したら対策を

飲食物から取り入れた「水穀の精微」 + 肺で取り込んだ「清気」
↓ ↓
『気』

第6回 薬膳の会 感想

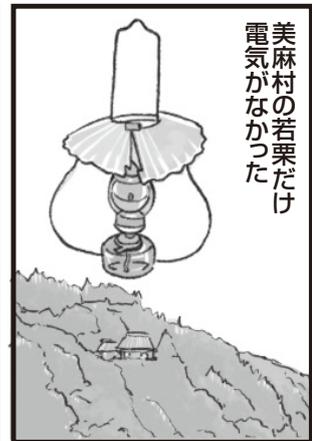
桐鈴会
星野 尚雅



第6回薬膳の会では、秋の薬膳とアレルギー疾患をメインテーマとして進めました。ときのや薬局の金井秀樹様からは、味や味覚についてのお話しがあり、味覚と犯罪率の関係についての研究のお話しは非常に興味深く、個人的にもっと深掘りしたい内容でした。また、金井明子様からは秋の薬膳と胃腸の働き、日本人の遺伝子についておもしろいお話しを聞かせていただきました。さて今回、秋の食材を使いただけで美味しいものを提供できましたか、正直不安な面もありました。それは、秋の食材はどれも食材そのものの味が良く、その味を活かすためにはあまり手を掛け過ぎない方が良く、と考えたからです。そのため、メニュー構成としては比較的素材の味を活かしたシンプルなものを選びました。私が一推しさせていただけなのであれば、やはり里芋の唐揚げが好きです。一度味をつけて煮た里芋に、片栗粉をつけて揚げる。非常にシンプルですが、油で揚げることでさらに美味しさが増します。里芋は、高血圧予防や肝臓の強化、食物繊維も豊富で非常に栄養価も高い食材です。次回も、美味しいものを召し上がってもらえるように精一杯取り組みたいと思います。

第36話
薬草茶から
伝統食へ

伝統食の膳。碗皿などで盛り付ける。



縄文時代を理想化するものではないが、米(水田)がないので、五穀や自然の育む食物、魚や動物も食べ蓄財はなく定住せず貧富の差はない。人間同志の争いや戦争はない。越後や信州の伝統食はユネスコ認定の和の食と同レベルのバランスがとれている。私の故郷の北安曇郡美麻村高地もこれに類似する。萌気の栄養士が分析している。縄文食、伝統食、和の食は素材は違うが栄養のバランスは同様。

看護小規模多機能居宅介護
コム・ソフィ&ナース
EV車による給電訓練

災害時に鍵を握るのは最初の1~2日間 ~EVは大きな助けとなる~
停電による生活不安は予想を超える...萌気会 事務局 田中伊織

今期、萌気会では2台のEV車を配備し、災害等の停電時、コム・ソフィ&ナース、二日町診療所の建物に給電できる体制を整えた。

11月7日(火)防災訓練の一環として、給電訓練をおこなった。整備後初の試みで、強制停電の手順に不備がありスムーズに行うことができず、参加者は不安を隠せない様子だったが、再度、適切な強制停電措置を行うことにより、無事にEV車より給電を行うことが出来た。

【災害等での停電時には、訓練の手順により不備なく給電ができる】
防災担当者及びコム・ソフィ&ナース職員は、来たる停電時に迅速対応ができるよう、送電訓練を重ね重ね行いたい。



小規模多機能ホーム
「さくりの郷」

10月15日親睦会、10月29日文化芸能祭にお邪魔し、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

どちらも地域の方々より温かく出迎えて頂き親睦会では、カレーライス、焼きそば、焼き肉等をご馳走になり心もお腹も大満足!

文化芸能祭では展示物を見学してきました。時間が合わず芸能ステージは観ることができず...。五十沢地区では江戸時代から続く「五十沢歌舞伎」があります。地元の方々や小学校の児童達が伝統を引き継ぎ励んでいるとのこと。来年はぜひ観に行きたいと思えます。



親睦会 焼きそば美味しかったです



文化芸能祭 いろんな作品が観れました



念願のお墓参りにも行けました

community fridge

みんなの冷蔵庫

みんなの食堂



特製カレー・スイーツ 限定120食

【テイクアウト形式・室内での飲食可】

12月3日(日) 11:30~なくなり次第終了 大人:300円・小人:無料

場所:萌気園大和通所介護「地蔵の湯」

事業所紹介

通所リハビリセンター浦佐

1日型、半日型(午前のみ・午後のみ)の利用体系で、利用者さんそれぞれの目標に向かって筋力強化マシントレーニングやレッドコードグループエクササイズ、4種類の自転車こぎ運動、リハビリ職員による個別リハビリ訓練を提供しています。新しく始まったプラス1体操(8月号で紹介)も好評で、笑い声が飛び交いながら楽しく行っています。その他、お出かけリハビリやテイクアウトランチ、テイクアウトおやつといった利用者さんに楽しんでいただけるようなイベントも盛りだくさんです。

そして、リハビリセンター浦佐では、方針を皆で共有できるよう新しいスローガンを作成中です。完成次第ご報告致します。



10月9日スポーツの日限定
久保田吉浩さん(健康運動指導士)
による体操教室



プラス1体操(棒体操編)

うちの利用者さん

萌気園グループホーム「ふきのとう」

手先が器用な青木トモエさんです。ふきのとうのフロアでは折り紙や塗り絵、編み物をして過ごされていることが多いです。最近では、面会の際にご家族から毛糸を届けていただき、これからの時期にぴったりのマフラーを編まれています。

いつも「ありがとね」と声をかけてくれる笑顔が素敵なトモエさん。これからも元気にお過ごしください!!



青木 トモエ様

安心コラム

故郷・美麻小中統合校の謎?

私の故郷、長野県美麻村(現大町市)の美麻小中学校は、生徒数約100人。内大町市の市街部から30人、外からの移住者から約40人、30余年前からある山村留学生15人、地元生徒10人位。地区の人口は860人位。

皆さん、まず市の中心部から100人中30人が山間部(峠にある)の学校に通学していることをどう思いますか。南魚沼市では後山と栃窪に2校特認校があり、生徒数は15人位で地元は数人です。この違いをどう考えたらよいでしょうか。

私の中学生時代(1948年~51年)は村の人口3,500人、小中とも本校2、小学校に分校2。私はそのうちの高地分校に入学しています。

10月22日この母校で講演をしました。`大先輩、ですが準備に3ヵ月位かかり、なんとか役割を果たしました。

私のメッセージは「廃村高地を伝説にして、今の美麻小中学校は日本の地域共生社会のモデルだ。学校が変われば社会が変わる。君たちひとり一人が全国にアピールしてほしい」



Dr. T. Kuroiwa



編集後記

萌気園大和通所介護 地藏の湯
櫻井 未来

だんだんと寒くなり冬の訪れが近付いてきてますね。
この時期は寒暖差で体調を崩しやすくなりますので、温かい食べ物を食べたり暖かくして体調管理には気をつけていきたいですね。
気温が低く、空気が乾燥する冬はインフルエンザ、コロナウイルスの感染リスクが高くなりますので引き続き基本的な感染対策をしていきましょう。
今月号も最後まで読んでいただき、ありがとうございました。