



星の街通信

発行：星井町メディカルガーデン



アレンジメント/葉っぱのたね

年頭所感 長谷川病院 P2

「一步前へ、一步先へ」
医療法人社団 長谷川病院
35周年記念 市民公開講座 開催！

健康豆知識 1 八木外科クリニック P3

通風（高尿酸血症）

健康豆知識 2 はぎなか歯科クリニック P4

一口臭についてー

健康豆知識 3 なかたに皮ふ科クリニック P5

たかがニキビ、されどニキビ

薬になる話 星井町薬局 P5

間違いない視点

Shop 紹介 1 珈琲処 はせ蔵 P6

『輪』

豆まめ知識 P6

絵馬の歴史

Shop 紹介 2 カルチャーパティオ 葉っぱのたね P7

「〇両」と名の付くめでたい樹木

★星の街ギャラリー★のご案内 P8

★催し物（展示会・イベント）のご案内★
★カルチャー教室のご案内★

星の街ギャラリー催し物のご紹介 P9

▼長谷川病院風神会 風下絵展
▼おでかけ Sa-lon

Information

営業・受付時間のご案内・アクセスマップ・他

年頭所感

「一步前へ、一步先へ」

2014年、明けましておめでとうございます。

当院では毎年、今年のご目標(スローガン)を掲げ、職員一体となって取り組んでいます。昨年は「木を見て森も見る」とし、診療のすべてのステップにおいて常に全体を見渡し、目の前の事象だけにとらわれず、その先にあるあらゆる状況に思いを馳せることを胸に進んでまいりました。昨秋当院は、尿路結石症をテーマとした市民公開講座(後述)を開催致しました。診察室、治療室を出て、病気の方々ではなく一般市民の方々と目線を同じにして語らう場を設けた事は、病気(木)だけでなく人(森)も見る、という意味で、職員一同にとって大変意義深い体験となりました。ご参加頂いた皆様に改めて感謝申し上げます。

さて本年は、新幹線の開業を間近に控え、私達の



街、富山も大きく変わろうとしています。便利になり、人の交流が増え、期待も大きいのですが、ぼんやりしていると大きな波にのまれてしまう様な不安も覚えます。そこで、今年のご目標は「一步前へ、一步先へ」としました。日々の診療において、患者様の為、同じ職場で働く仲間の為、自分自身が医療人として向上する為、何ができるのか、何かできることはないか、そのためにはどうすればいいのかをいつも以上により一步深く考え、そして行動を起こしていくのです。職員一人ひとりの小さな一步の積み重ねが、やがて大きな力となり、前進していくことを願っています。

本年も「こころのかよった診療」「患者様中心のより良い医療」を目指し、職員一同精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

医療法人社団 長谷川病院 35周年記念 市民公開講座 開催!

情報管理室課長 酒井 徹



平成25年11月24日(日)
長谷川病院 お隣の施設「富山市角川介護予防センター」に於きまして市民公開講座「尿路結石の患者様のために長谷川病院の取り組んだ35年」を開催いたしました。

当日は数日続いた悪天候から一転さわやかな秋晴れとなり、長谷川院長をはじめとする3名の講師による講演、実践に250名以上の方が来場されました。

第一部の長谷川院長の講演では35年の間に行われた検査・治療内容や治療方法の変遷、統計的見地からの説明など全体的な結石治療内容、第二部の宮澤先生には結石の種類や成分、その発生原因や予防法などユーモアを交えご講演いただきました。



第三部の古川先生にはメタボ予防のための楽しい運動や、排石にも有効な運動方法の提案を豊富な経験を生かして楽しくご講演、実践をいただきました。それぞれの講演に対して活発な質問を頂くなど、聴講者にも喜んでいただけたのではないかと感じております。

当日、大きなトラブルもなく無事終了できましたのも、ひとえに関係の皆様のご想いの表れであり、当院職員の底力を集結させた良いイベントが開催出

来たのではないかと自負しています。

最後に、当日お越しいただきました聴講者の皆様、そして朝から準備のため集まっていた頂いた職員の皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

「風が吹いても、痛い」。「足の親指の付け根が痛い」。「耳にしこりができる」。昔から「ぜいたく病」といわれた痛風の症状です。少し勉強してみましよう。すみませんが、出だしはやや硬い表現が続きます。

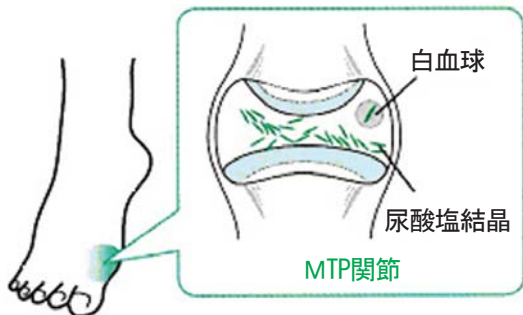
まず、高尿酸血症の定義です。「尿酸塩沈着症の原因であり、血清尿酸値が7.0mg/dlを超えるものと定義する。性・年齢は問わない」が正しいことなのですが、血清尿酸値が7.0mg/dl以上とだけ覚えておけばよいでしょう。

その原因です。すべての病気に言われるように、遺伝的要因と環境要因に大別されます。後者はさらに食生活・肥満と運動やストレスに分かれます。実際には、アルコールの多量摂取、肉類・砂糖入りソフトドリンク、プリン体を多く含む食物の食べすぎ。激しい運動やストレスでも尿酸値は上昇すると言われています。逆に運動不足も内臓脂肪の蓄積を介して、間接的に尿酸値を上昇させるとされています。

ところで、尿酸とは？

ヒトにおけるプリン体の最終代謝産物です。プリン体は、食事からの摂取、肝臓などでの合成に由来して増えます。これが尿酸へ変換されます。排泄経路は主に腎臓で、腸管や汗からも排泄されます。

さあ「痛風」です。高尿酸血症を背景として、針状の尿酸塩結晶が関節などの組織へ析出・沈着することで生じます。代表的なものに第一足指の付け根に発生しやすい「痛風関節炎」や耳に発生しやすい「痛風結節」があります。



肝心の治療です。痛風発作時は痛みをとることが主体です。昔からある、コルヒチン、非ステロイド抗炎症薬(NSAIDs)、副腎皮質ステロイドなどの薬で痛みを抑える治療です。大抵は数日で治まります。その後、疼痛発作のない時期となります、その治療は、生活指導が治療の主体となります。以下、箇条書きで。

- ① 食餌療法：高プリン食を控える(以下の表を参考にしてください)

食品のプリン体含有量 (100gあたり)

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウイナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

【高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 より転載】

- ② 飲酒制限：とにかく過剰摂取を控える。皆さんよくご存じのようにビールがプリン体を一番多く含みますが、アルコール自体もプリン体増加の原因となります。
- ③ 運動の推奨：過度にならないような運動、連日でない運動です。
- ④ 薬物治療：尿酸排泄促進薬、尿酸生成抑制薬、尿アルカリ化薬など、必要に応じた薬剤を選択します。

これらを怠ると、合併症が発生します。一番有名なのが腎障害です。尿路結石も高頻度で発生します。その他、高血圧・心血管疾患、脂質異常症、メタボリック症候群などを併存疾患で持っている、やっかいになります。

まず簡単なことから行って、とにかく高尿酸血症にならないようにしましょう。プリン体の摂取をできる限り押さえることと、排泄を促すことがなよりの基本です。

参考文献

「SAFE-DIガイドラインシリーズ 高尿酸血症・通風」

明けましておめでとうございます。

皆様、新年いかがお過ごしでしょうか？ 年末年始はとにかく忙しく、ハミガキをする時間もままならない方も多かったと思います。そういう時に気になるのが「口臭」かと思います。今回は口臭についてお話いたします。

まずは、口臭が発生する原因ですね

①発生

- (1) 口腔内の細菌が産生する
- (2) 肺から吐き出される息

どうやら口腔内の環境と呼吸が関係しているようですね。

では、歯科的な原因をもっと詳しく見てみましょう。

②具体的な原因

- (1) 歯みがき不足
- (2) むし歯
- (3) 歯周病
- (4) 歯ならび
- (5) 不適合な被せもの
- (6) 舌の汚れ
- (7) 唾液の減少
- (8) 食事
- (9) 起床時
- (10) 緊張時
- (11) 加齢
- (12) 生理時
- (13) 妊娠時
- (14) 思春期
- (15) 体調不良
- (16) 医科的な疾患

などです。

ふむ、たくさんありますね。

どういう風に治療を行うのでしょうか。

③治療方法

歯科医院では(1)～(7)をおもに治療いたします。

- (1) 歯みがきの不足により口腔内の細菌数が増加します。
なので歯みがき指導を行い、しっかりみがけ

るように練習しています。しっかりみがいて口腔内の細菌の数を減らしましょう。

- (2) しかし、ハミガキがしっかりできて、むし歯内部の細菌は減らすことができません。
なので、(みんな嫌がるけど)むし歯の治療を行っています。
- (3) 歯垢や歯石にも細菌がたくさんいます。
なので歯周ポケット内部の歯石や歯垢を取り除く歯周病の治療を行っています。
- (4) ここまでしても歯の並び方が悪く、ハミガキがしにくい環境であれば細菌が繁殖する場所を与えてしまいます。
なので、矯正治療を行い歯ならびを改善し、汚れがたまりにくく、みがきやすい環境を整えます(当医院では行っていません、矯正歯科医院へ御紹介になります。)
- (5) 被せものや詰め物がピッタリと合っていないとその隙間に細菌がたまりま

るので、適合の良い被せものにし、みがきやすく細菌がたまりにくくしています。

- (6) 舌の表面は絨毯のようになっており舌苔と呼ばれる細菌の塊がしやすい構造になっています。
なので、舌のクリーニングも行い細菌の数を減らします。

- (7) 唾液には抗菌作用のある物質が多く含まれています。

なので、唾液が出にくくなった方々の治療も行っています。



このようにして細菌の数を減らしていくことで口臭は少なくて済みます。

相談しにくい事なのですが、お悩みの方は是非ご相談ください。

では、今年も爽やかな息でがんばりましょう!!

あけましておめでとうございます。

今年は冬のオリンピックの年ということで、今からワクワクしています。テレビにかじりつくことが多くなると予想される2014年の始まりです。

さて昨年秋頃に流れていたニキビのCMはご覧になられましたか。2年前には柳原加奈子さん、その次はバナナマン、そして今回はブラックマヨネーズによる「ニキビは皮膚科へ」キャンペーンです。「もしブラマヨの吉田がもっと早く皮膚科へ行っていたら」という衝撃的なタイトルでしたので、覚えておられる方も多いと思います。私自身も高校生から大学生にかけては、結構なニキビに悩まされていましたが、その頃にはニキビは皮膚科へ、という認識はあまりなく、予防に重きが置かれていたように思います。

ニキビの予防のポイントはスキンケアと生活習慣。刺激を加えないようやさしく洗顔し、化粧水などの水分補給はしっかり行うこと。さわりすぎないこと、油分の多いクリームなどはあまり使わないこと。医学的には食生活によるニキビの悪化というものとは証明されてはいませんが、食事のバランスの乱れは体調不良をきたすことは確かです。ビタミン豊富な緑黄色野菜、便秘を防ぐ食物繊維を含んだものを摂取

するようにし、睡眠不足にならないよう規則正しい生活を送りましょう。

とはいうものの、そもそもニキビとは何なのでしょう。ニキビは小さな小さな毛穴に皮脂(皮膚のあぶら)が詰まることから始まります。それが進んで赤い炎症を起こしたニキビになり化膿して悪化、を繰り返す病気です。化膿が進んでしまうと、毛穴のまわりの組織が壊されてしまい、残念ながら元に戻らずニキビ痕として残ることもあります。ニキビ痕にはクレーターのようにへこんだものや、皮膚の表面が盛り上がったもの、などがありますが、いずれにしても痕を元に戻すというのは現代の医学では非常に難しいことです。ですから、ひどくなる前に早く皮膚科に行って適切な治療を受けましょう、というのがコマーシャルの主旨というわけです。

ニキビには軽症から重症まで個人差はありますが、症状が落ち着くまでには数年かかる皮膚の疾患です。ここでタイトルの、たかがニキビ、されどニキビ。ニキビは青春のシンボルだから放っておきなさい、とは一昔前のお話。ひどくなる前に早めに受診して、早めの治療を受けましょう。

薬になる話

間違いない視点

処方箋をお預かりする時に質問や要望をたまわることがあります。やはりと言うべきか1番多い内容は、どれくらいで薬ができるのか、ずばり言いさえすれば、早くして!ということです。専門誌でもたまにみかける調剤薬局に何を求めるか、といった類のアンケート調査でも早く薬をもらいたい、という項目が常に上位にあります。

病院に勤務していた時は、院外処方箋の発行はなくすべて院内(の薬局)で薬をお渡ししていました。診察や検査で待ち→会計で待ち→最後に薬ができるのを待つ。特に混雑時には患者様のストレスが増していくのを、その最後である投薬窓口から目の当たりにしてきました(一;)。当然ながら調剤室では如何に正確に速く調剤するかが勝負であり、薬の最終チェックでは肩が凝ってどうしようもなかったのを覚えています。待合に薬番号表示板を導入するなど間接的な対応もしました。院外処方箋の発行に踏み

星井町薬局

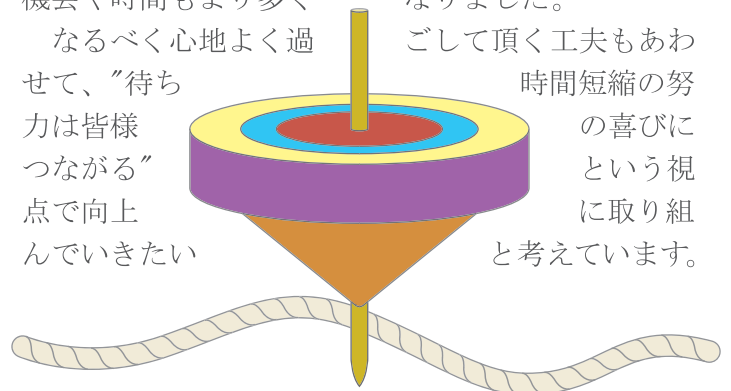
管理薬剤師 佐藤 徹也

切った際には、二度手間だ、と患者様からよくばやかれました。

それもあってか飲食店などに入るとどうしても店員さんの動きや対応が気になります。てきぱきしていると感動ものでまた来ようかな、自分もがんばるぞ、とまで思ってしまうことがあります。

調剤薬局の勤務では、投薬カウンターでお話する機会や時間もより多くなりました。

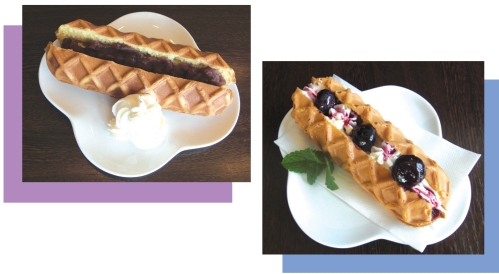
なるべく心地よく過ごして頂く工夫もあわせて、“待ち時間短縮の努力は皆様つながる”という視点で向上していきたいと考えています。



店長 八木 雅子

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆様にとって、佳き年でありますように、心からお祈り申し上げます。

昨年12月10日発売の情報誌Takt 1月号で、はせ蔵のチーズドックやあんドック、ブルーベリードックを取りあげて頂き、たくさんのお客様にお越しいただきました。ご注文頂いてから、からだに



優しい豆乳乳入りの生地で一つ一つ丁寧に焼き上げるので、焼き上がりの香ばしい香りや、ほんわかとした食感が人気の理由です。

これからも、お客様がほっとくつろいでいただけるような温かい雰囲気づくりを心がけていきたいと思っております。

『輪』

昨年は、日本が全世界に向けて平和で安全な国をアピールし、感動的なスピーチや映像で見事にオリンピック招致に成功したこともあり、東京オリンピックへの期待を込め



て、2013年を表す漢字には、『輪』が選ばれました。

いままでの各地での災害に際し、国内外からの救援活動に対する感謝の気持ちや、人と人のつながりをあらためて見直し、大事にしていこうという気持ちから、選ばれたそうです。

はせ蔵も星の街ギャラリーも、お客様方同士でくつろいで会話が弾み、さらに交流の輪が広がっていくお手伝いができましたら、大変嬉しく思います。

カルチャースクール開催や展示会日程など、どうぞお気軽にご相談くださいませ。

皆様のお越しを心より、お待ちしております。

豆まめ知識

絵馬の歴史

明けましておめでとうございます。

今年の干支「午(馬)」年にちなみ、『絵馬』の歴史について調べてみました。

奈良時代、馬は神の神聖な乗り物とされており、大願・祈願の際に生きた馬を奉納する習わしがあったそうですが、本物の馬は高価な上、奉納された側にとっても世話をするのが大変で、いつしか土や木で作った馬の像で代用する様になり、更に平安時代になると木の板に馬の絵を描いた『絵馬』を奉納するようになったそうです。

また室町時代になると、馬だけではなく様々な絵が描かれるようになり、安土桃山時代には、狩野派などの著名な絵師により、本格的な絵馬がつけられました。江戸時代には家内安全・商売繁盛など、

庶民の間で実利的な願いが広まり、今のような小型の絵馬が多く使われるようになったそうです。明治に入ると、多人数で奉納する大型の物や、十二支が描かれた物など、様々なバリエーションの絵馬が作られ、昭和以降は、学問の神として菅原道真を祀った天満宮に、受験の合格祈願としての絵馬を奉納する事が盛んになり、最近では、稲荷→狐、弁天→蛇、荒神→鶏、天神→牛などのように、取り扱う神社特有のものが描かれていたり、個人情報保護のために、願い事や名前等を書いた上に目隠しのためのステッカーを貼れるようになっている物もあるそうです。絵馬ひとつとっても時代背景がうかがわれますね。

「〇両」と名の付くめでたい樹木



明けましておめでとうございます。
お正月が近づくと「センリョウ」
「マンリョウ」などの縁起木を
花屋さんの店先で見かけるようになります。
赤い実を付けた植物は
お正月の縁起物としてもてはやされています。

※万両（ヤブタチバナ）

ヤブコウジ科 ヤブコウジ属
常緑小低木、
高さは100cmほど、
ヤブコウジと似ていますが、ヤブコウジは
高さが10cmほどなので区別ができます。
赤い果実をたわわに下げた様が「センリョウ」
よりも豪華であるとしてマンリョウの名が定



マンリョウ

※千両（クササンゴ）

センリョウカ科
常緑小低木、
高さは50cm～100cmほど
マンリョウが果実を下げるのに対
して、センリョウは上向につけま
す。



センリョウ

※百両（カラタチバナ）

ヤブコウジ科
高さが20cm～70cm
カラタチバナは万両、千両よりも
やや小型。

※十両（ヤブコウジ）

ヤブコウジ科
さらに小柄な十両は地面から少し
伸び、赤い実を2～3個つけます。
別名ヤマタチバナ(山橋)ともい
います。

※一両（アリドオシ）

アカネ科 アリドオシ属
常緑小低木
高さは60cm 赤い実を1つつける
葉の付け根から出ているトゲが蟻
をも刺し通すという意味です。

縁起物としていろいろ名づけられ
たおもしろい植物です。なんだか商
売と密接に関係しているように思
います。

本年もよろしくお祈りします。

★催し物(展示会・イベント)のご案内★

詳細は 泉商事 076-491-2007 まで

▲ 凧 下 絵 展

1月～3月
(他の教室・イベントのない期間)

長谷川病院風神会

▲ おでかけ Sa・lon

1月29日(水) 10時～18時

ボディセラピスト 似顔絵 オールソーマ
くらら でこりん 浜の珠恵

《作品展示販売》

フェルト・イラスト ねこ画 文字アート
Mouton 清水るみ子 河西明花

▲ 絵手紙 うさぎ展

6月12日(木)～15日(日)

★カルチャー教室のご案内★

詳細は 泉商事 076-491-2007 まで

▲ 華道教室

毎月第 1, 3 火曜日

講師 谷 光恵

池坊富山支部・
池坊華道会中央委員

●プロフィール

池坊中央研修学院
・特別科卒業
・総合特別科修了
生花研究室
立花研究室
池坊学術研究室
・柴田英雄生花ゼミ修了

詳しくは

TEL・FAX / 076-435-0287
携帯 / 090-3760-8647

▲ 文字画教室

毎月第 2 火曜日

かわにし あきか
講師 河西 明花

文字art自画字燦

参加費 3000 円
(材料費込み、紅茶付き)

詳しくは

TEL / 090-4322-6541
cocoro-no-ibasho@docomo.ne.jp

▲ かな書教室

毎月金・土曜日(毎月1回ずつ)

講師 帳山 真実子

藍笥会評議員・
読売書法展評議員・
富山県書道連盟会員

詳しくは

《e-mail》kananohi@yahoo.co.jp

▲ カイロプラクティックの施術体験

～体のゆがみ チェックしませんか～

毎月第 1 水曜日

講師 高田 靖子

滑川市にて施術院「夢民～むーみん～」主宰

詳しくは

TEL / 080-6357-0476

日程につきましては、変更になる場合がございます。事前に各教室のご連絡先にご確認ください。

長谷川病院風神会 凧下絵展

平成26年1月～3月中
(他の教室・イベントのない期間)

大空を悠然と舞う大きな凧。

長谷川病院風神会の地下工房でつくられる凧は、全国各地、また海外の空まで、高く広く飛び揚がってきました。

人の背丈より大きな凧も、小さな一枚の下絵をもとに作ります。代谷松男先生による下絵展では、一枚一枚、手作りの感触を味わっていただけることと思います。

灰色の冬のさなか、春の青空を感じながら、ぜひご覧ください。



凧
下
絵
展

長谷川病院風神会



おどかす Salon

平成26年1月29日(水)
10時～18時

ボディセラピストくらら

時間内で身体の状態に合わせた施術
血の道療法(ひざ下マッサージ、爪切りケア
角質ケア)kmt整体、レイキヒーリングなど。
(角質ケアは衛生上別途紙やすり代が必要。要予約)
ご予約優先
60分 6,000円
(初回お試しあり、30分 3,000円)

浜野珠恵

- ★オーラソーマ4本ボトルコンサルテーション
60分 8,400円 (ボトル付 12,600円)
- ★オーラソーマ2014年あなたのテーマボトル
リーディング(ボトル付) 20分 8,400円
ご予約の方はボトルとメッセージカードを
お渡しします。(生年月日要)
- ★当日ボトルなしのリーディングのみ 20分 4,200円

でこりん

似顔絵を通じて、あなたのハートをわじつかみ
一枚¥2,000から。
プラス500円で写真からお描きします。
プレゼントや記念に是非

作品展示販売

Mouton フェルト・イラスト

清水るみ子 ねこ画

河西明花 文字アート

ご予約・お問合わせは・・・河西明花
090-4322-6541
cocoro-no-ibasho@docomo.ne.jp

Information

営業・受付時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	備考	お問い合わせ先
長谷川病院	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	休 診	祝祭日は 休診	076-422-3040
	14:30~ 17:30	午後休診	14:30~ 17:30	午後休診	14:30~ 17:30	13:30~ 16:30			
八木外科 クリニック	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	休 診	祝祭日は 休診	076-422-0055
	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00			
なかたに皮ふ科 クリニック	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 13:00	休 診	祝祭日は休診 (受付時間は各 診察終了時間 の15分前まで です。)	076-421-1275
	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00	午後休診			
はぎなか歯科 クリニック	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	休 診	祝祭日は休診 (初診の受付時 間は各診察終 了時間の30分 前までです。)	076-422-0200
	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 17:00			
星井町薬局	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	定休日	祝祭日は 休業	076-420-8193
カルチャーパティオ 葉っぱのたね	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	定休日	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	他に月1回 お休み有	076-421-8851
珈琲処 はせ蔵	9:00~ 18:00	9:00~ 18:00	9:00~ 18:00	9:00~ 18:00	9:00~ 18:00	9:00~ 18:00	定休日	星の街ギャラリー 開催時は原則と して営業致します。	076-491-2007 (泉商事内)

A C C E S S M A P



星井町メディカルガーデン

