

# 星の街通信

春号 Vol.26

2015/4/15

胃手術後障害～その2（貧血）  
新幹線が春を連れてやってくる  
「病院機能評価」受審を終えて  
フッ素を応用した治療法  
眠りについて  
催し物のご案内  
みんな大好きアイスクリーム  
ちらし寿司  
遊びをせんとや生まれけむ  
インフォメーション

お花のある暮らしを  
始めませんか



# お花のある暮らしを 始めませんか

カルチャーパティオ 葉っぱのたね

アーティフィシャルフラワーの  
素晴らしい世界に魅了されて

泉ビル1Fにある「葉っぱのたね」は、4月でオープン8年目を迎えました。オーナーの沖村由美さんが「生花店は数多くあるから、富山にはない珍しい花屋をつくらう」と始めたお店です。店内には、本物の花と見まがうほど美しいアーティフィシャルフラワー（造花）が何種類も飾られており、季節に応じた店頭講習も行われています。また沖村さんは公民館などに招かれ、気軽に参加できるレッスンなども行っています。

ここ数年のアーティフィシャルフラワーをつくる技術の進化は目覚ましく、精巧な模造として本物そっくりなものはもちろん、生花以上の美しさを持つものも多くあります。アーティフィシャルフラワーを選ぶ理由はさまざまですが、やはり一番は枯れないという保存性の高さ、そして水の入れ替えなどの管理が必要ないという便利さが挙げられます。また生花にはない形や色合いに魅力を感じている人も大勢います。もちろん繊細なブリザーブドフラワーも数多く揃えています、ギフトやインテリアにおすすめです。

店頭講習は、リビングや玄関など暮らしの中に花を取り入れる方のレッス

## これまでに店頭講習で制作した作品

常時実施している店頭講習では、季節やイベントに合わせたアレンジメントはもちろん、ブライダルブーケ等の制作もできる。どれも予算や希望に沿いながら内容を決めるので、まずはお電話で問い合わせを。



1月



ハートのフラワーベースを使った、バレンタイン向けのアレンジメント

2月



ひな人形のピックを飾った、桃の節句に向けてのアレンジメント

3月



鳥かごを使った、巣立ちの時期を意識したアレンジメント

## 造花の種類

### 【アーティフィシャルフラワー】

本物と見間違えるほど、精巧につくられた造花。枝ものや葉もの、果物、野菜など、さまざまなアイテムがある。生花にはない質感や色彩を持つとともに、生花にはない美しさを表現している。

### 【プリザーブドフラワー】

生花を加工してつくられており、高温多湿・直射日光を避ければ、美しい花の姿を1～2年は楽しめる。生花では存在しない色もあって、豊富なカラーバリエーションもプリザーブドフラワーの魅力。

### 【ナチュラルドライフラワー】

ドライフラワーの持つ独特の色彩は、生花が少しずつ自然に同化することで生まれる。そのため時間をかけて、飾った場所に馴染んでいく。落ち着いた色合いは味わい深く、存在感がある。



ブライダルブーケ

ブートニア



暖かな春の陽気に誘われて、気分も装いも軽やかになる季節。暮らしを華やかに彩るアーティフィシャルフラワーの世界を体感しに「葉っぱのたね」を訪れてみましょう。

ただでなく、ブライダルブーケやブートニアづくりを希望する方が増えています。生花だとその日限りになります。思い出の瞬間を一生の宝物にできるのはアーティフィシャルフラワーならではの魅力です。ウエディングを終えてからもインテリアにできますし、リメイクしてリースやアレンジメントを作る方もいます。



カルチャーパティオ 葉っぱのたね  
富山市星井町 2-7-39 泉ビル 1F  
☎ / 076-421-8851  
営 / 10:00~18:00  
休 / 水曜





八木外科クリニック 院長 八木真悟

代表的な貧血は以下の2種類です。片方ずつ発症することも、合併発症することもあります。

①鉄欠乏性貧血

鉄分は胃酸の作用で還元されて2価の鉄イオンとなって吸収されるので手術されていない人は胃酸によって胃内のpHが上昇する食後より空腹時の方がよく吸収されます。胃切除術後では分泌する部分が切除されるため、胃酸分泌が著明に減少します。それ以外の複合要因が加わって鉄の吸収障害が起きます。このために徐々に鉄欠乏性貧血が生じてきます。

対処法ですが、まずは食事療法です。鉄を多く含む食品を食べることです。代表はレバーですが、なかなか食べられない方もいます。それ以外に海藻、貝類もあることがなかなか知られていません。二日酔いの対処をかねて、シミ汁などはいかがでしょうか。

次の治療薬は経口鉄剤です。少し飲みにくいと言われる方や、便が黒くなるから、あるいは便秘になると避けられる方もいますが、納得の上で治療し

てみてください。また、緑茶の成分のタンニン酸が鉄の吸収を妨げるとされてきましたが、実際には問題となることはないことがわかってきました。

それでもなかなか改善しないときは、静注鉄剤の注射療法です。

基本的には、胃切除後の鉄欠乏貧血は重症とはなりません。

②巨赤芽球性貧血

ビタミンB12の吸収障害が原因で発生します。実は、胃の細胞から分泌される内因子という物質がビタミンB12の吸収には必須です。分泌細胞の分布部分が切除されて、失われるためにこの貧血は発生します。幽門側胃切除でも発生しますが、胃全摘術では必発です。対処法はビタミンB12の筋肉注射です。内因子不足が原因のために、経口薬は吸収されません。食事療法もできません。そのため毎週、あるいは数週に一回の筋肉注射が必要となります。

以上、今回は貧血の話でした。



なかに皮ふ科クリニック 院長 中谷友美

この原稿を書いているのは、富山の歴史が塗り替えられたと言っても過言ではない3月中旬。前日まで降り積もっていた雪が解け、まさにタイトル通りの幕開けでした。毎年この春号の時期には、いろんな患者さんから転勤を告げられたり、進学で県外に行くんだと目を輝かせる学生さんたちに目を潤ませたり、なんとなくセンチメンタルになっているのですが、今年も例外ではありません。4月になると真新しいランドセルを担いだ小学生や、白い肩掛けカバンを重たそうにかつぎながら歩いて行く新中1を見るのが楽しみです。同時に新入生たちの皮膚トラブルが多いなあと感じられたりもします。特に小学1年生は今までの環境と、ガラッとかわって、4〜5月くらいにじんましんで来られることが多いような印象があります。じんましんは大人から子ども、どんな年齢にも起こりうる疾患です。じんましん体質を持った方が風邪や寝不足などの体調の変化、または環境の変化などで、かゆいぶつぶつがでるようになります。夜になるとでる、疲れたらでる、フロに入ったら

でる、状況は様々ですが、いずれも数時間したらウソのように消えてしまいます。原因ははっきりしないことがほとんどですが、のみぐすりをのんで治療できます。あまり我慢せずに受診していただくのがよいでしょう。大人と違って環境の変化に適応しやすいようにみえる子ども達ですが、意外に疲れているのかも。週末はゆっくりおうちでゴロゴロするのも一つの手かもしれませんよ。もちろん大人も春先は体調をくずしやすいもの。疲れたなあと思ったら、ゆっくりゴロゴロいたしましよ。なんて書くくと新幹線開業のお祝いのべた冒頭文とたいぶ開きがでてしまわうのですが、これもテキストエッセイの醍醐味と思ってお許しください。星の街通信も年4回の発行を続け、もう何年になったでしょうか。前々回からは装丁もスタイリッシュにリニューアルし、こちらも新しい春の匂いがいたします。私のテキストエッセイならびに星の街通信、そしてなかに皮ふ科クリニック、今年度も懲りずにおつきあいいただきますよう、よろしくお願いたします。





健康だより

## 「病院機能評価」受審を終えて

長谷川病院 機能評価委員会  
副師長 高瀬 沙織

2月19日、20日 当院は公益社団法人日本医療機能評価機構の「病院機能評価」を受審しました。「病院機能評価」とは、病院の活動（機能）が適切に実施されているかどうかを評価する仕組みであり、「サーベイヤー」と呼ばれる調査員が長谷川病院の機能をチェックするために訪れます。



実は、この「病院機能評価」ですが、今年初めて受審したわけではなく、5年前に一度受審し、5年経過した今年が更新の年となりました。

日頃から、患者様が安心して、安全な医療を受けることができるよう職員全員で活動していますが、やはり外部から調査員がチェックをしにくくなるのかなり緊張します。

約1年間、この2日間のテストに合格するために役員を中心に準備をすすめてきました。

テスト当日は、それぞれが「はらはら」「どきどき」「びりびり」といった雰囲気の中、「ありのままの」長谷川病院を先生方含め、職員が一生懸命アピールしました。

一番驚いたことが、この日のみんなの団結力です。それぞれが頭をフル回転し、手を口を同時に動かし、テスト終了後には喉がからから・・・終わったら気が抜けたというか・・・ほっとしたというか・・・

夜になっても興奮がおさまらず、テスト前日より眠れなかったという職員もいたほどです。どの職員も終わったという安心感とやり切ったという達成感に満ちていました。

この「病院機能評価」受審は私達が目指す病院を作り上げるための通過点にすぎません。

2015年、当院が目指す「真の高齢者向け泌尿器科医療を考える」に向けスタートを切ったばかりです。

基本理念である「こころのかよった診療を」「患者さま中心のより良い医療」をモットーに更なる向上を目指していきたいと思えます。



## フッ素を応用した治療法

はぎなか歯科クリニック 院長 萩中仁徳

こんにちは。今回は歯をむし歯から守ってくれる「フッ素」を応用した治療法についてお話ししようと思います。

### 《フッ素の効果》

- ① 歯の再石灰化を助ける
- ② 歯を強化し、溶けにくくする
- ③ 酸の酸性を抑える

### 《フッ素の副作用》

- ・ 多量に摂取することにより歯に白い斑点ができる
- ・ 中毒症状が出ることもある  
(吐き気、腹痛、下痢、不整脈、昏睡など)

良い点がある反面、悪い面も持ち合わせています。どんな良いお薬にも副作用は存在します。しかし、用法・用量を間違えずに使用すればフッ素の良い面を最大限に生かすことができます。市販のフッ素入り歯磨き粉やうがい薬を使用する際の注意事項としてはなるべくフッ素を飲み込まないようにすること、うがいを良くすること、うが

## パイオキュアー ~pyocure~



1,500円(税込) / 半年に1回

このような器械を使用します。  
(いきなり費用が出てきてびっくりした方もいらっしゃると思いますが、フッ素塗布は保険が効かない治療方法なのです。) フッ素をしみこませたトレー(マウスピースの様なもの)を口にくわえて4分程弱い電流を流す方法です。電流はビリビリとはしない弱い電流ですのでご安心ください。電流を流すことでフッ素を塗るだけの場合と比較して歯にしみこむ量が多くなります。

いができない小さなお子様はしっかりと吐き出すようにすることが挙げられます。今回ご紹介する『フッ素イオン導入法』は飲み込む危険が少なく効果が高いものです。では、どんな方法なのかを見てみましょう。

### 【より強い歯を形成する】

パイオキュアーとは、歯科用イオン導入装置のことです。フッ素イオン導入法は歯科医院でしか行っていないフッ素ケアで、通常取り込まれにくいフッ素を効果的に取り込むことによりより強い歯を形成することができます。効果を持続させるためにも**半年に1回の使用**をオススメします!!

### 【フッ素の効果】

フッ素は抗菌力を持っており、虫歯になりにかけたところから溶け出すカル

シウムを再び歯に戻す作用(再石灰化)もあることで**虫歯を防ぐ効果**があります。またフッ素が歯の表面の組織に働くことで、耐酸性を向上し酸に溶けにくい**強い歯**を作ります。

### 【フッ素イオン導入とは】

フッ素は単体では存在しえない不安定な元素のため、ナトリウム元素とくっついてフッ素化合物(他にフッ化第一スズ)として存在しています。パイオキュアーの使用により、フッ化ナトリウムが分解され、フッ素としてマイナスイオン化します。微量の電流を流し、一時的に人体(歯)をプラスにすることで、フッ素イオンを**取り込みやすく**しています。

### 【イオン導入の効果】

プラスイオンとマイナスイオンの引き合う力を利用し、フッ素を歯に多く取り込み歯の隅々までしっかりとフッ素が届きます。フッ素塗布に比べると**5倍の効果**があります。フッ素の細菌繁殖抑制作用によって、歯の根の中を消毒する治療にも効果が期待できます。

### 【対象】

- ・ 虫歯を予防したい方すべて(特に乳歯や生えたばかりの永久歯に)
- ・ 歯を健康に保ちたい方



# くすりになる話

## 眠りについて

管理薬剤師 佐藤 徹也



人生初のベッドにしてみました。

長らく腰痛持ちである自分にとって、毎日の寢床は布団、それもシンプルなせんべい布団タイプ(?)が常でした。思い返してみれば、やわらか敷布団も無理なのに、ベッドのマットレスはなおさら、という凝り固まった発想しかなかったように思います。

それがちよつとした事情もあいまって、ベッドであれば毎日の布団の上げ下げの必要もないし楽な姿勢で寝起きができる、固いマットレスであれば腰にも大丈夫かも、どこかの寝具屋の広告にもあったフレーズではないが、人生の3分の1は睡眠(この中身の真偽は後ほど)ではないか!よく考えるべきだ!との思いから、怒涛の勢いでネットなどから情報収集、実際に家具屋さんでお目当てのマットレスにゴロンと横になり、あつという間にベッ

ドとマットレスが届きました。

結果は、寝心地もなかなか快適で恐れていた腰の調子も悪くない、目覚めも相変わらずで朝は弱い、ほつとしています。とりあえずよかった。それはさておき、良い眠りをえるうえで参考になる情報をいくつか挙げてみます。

- 年をとるほど必要な睡眠時間は短くなる。25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間程度との研究も。加齢で基礎代謝が落ち省エネ体質に。
- 寝室は寝ること以外やらない。
- 若年世代は夜更かしを避け、熟年世代は寢床で過ごす時間を必要以上に長くしない。
- その日が眠れなくてもこだわらない。日によって差があるもの。
- 日中はアクティブに。昼寝は午後2時までの20分以内で。うたた寝もできただけ避ける。
- 眠れない、日中の眠気が強いなど、困った場合は専門家に相談を。

詳しく知るには厚生労働省健康局の「健康づくりのための睡眠指針2014」などがよいでしょう。よく寝てよく働くためにも、次は枕かな。

### 星の街ギャラリー 催し物のご案内

4/15(水) ~ 7/21(火)

[押し花]  
押し花サークルすいげつ作品展  
4/16(木)~19(日)

[洋服・和服のリメイク、裂き織、小物等]  
がや豆倶楽部 手仕事あそび in 春  
4/26(日)~30(木)

[銅版画・木口木版画]  
ラッキーキャットプレス  
版画工房作品展  
5/16(土)~20(水)

[絵画]  
KōFu絵画展《かがやき》  
5/28(木)~30(土)

[絵手紙]  
サークルうさぎ 絵手紙展  
6/18(木)~21(日)

[文字アート・リボンアート]  
デザイン書あーとと  
リボンアートコラージュ展  
7/16(木)~20(月)

#### 池坊いけばな教室

谷 光恵  
(池坊富山支部・池坊華道会中央委員)  
4/21(火)  
5/12(火)・26(火)  
6/2(火)・16(火)  
7/7(火)・21(火)  
【講師プロフィール】  
◆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  
☎ 076-435-0287  
☎ 090-3760-8647

#### 押し花サークル すいげつ

五十嵐 翠月  
日時はお問い合わせください。



#### デザイン書あーと教室

河西 明花  
(文字 art 自画字様)  
5/13(水)  
6/10(水)  
7/8(水)  
【参加費】  
3,000円(材料費込み・紅茶付き)  
☎ 090-4322-6541  
☎ cocoro-no-ibasho@docomo.ne.jp



#### さとう式リンパケア

杉木 宏子  
4/14(火)・18(土)  
\*4/24(金)  
セミナーを開催します。  
その他随時。



#### かな書道教室

帳山 真実子  
(藍笏会評議員・読売書法展評議員・富山県書道連盟会員)  
5/8(金)・9(土)  
6/5(金)・6(土)  
7/10(金)・11(土)  
☎ ☎ kananohi@yahoo.co.jp

#### トールペイント教室

南 理恵  
(Jouet・カンントリーアート認定講師)  
4/16(木)・21(火)  
5/14(木)  
☎ ☎ r-minami@tym.fitweb.or.jp



#### ネイルケア

小林 美恵子  
(キューティープロンド・ネイル)  
4/25(土)  
5/2(土)・23(土)



日程は変更になる場合があります。事前に各教室、または泉商事(☎076-491-2007)までご確認ください。

# みんな大好き アイスクリーム

珈琲処はせ蔵 店長  
八木雅子

冷たいデザートの世界は、なんととってもアイスクリーム。

はせ蔵では、プレーンなアイスクリームのほかにもアイスデザートをご用意しています。あんことアイスコーヒーをプラスした、ほどよい甘さの珈琲ゼンざいや、バナナやシフォンケーキを添えてチョコソースでお化粧したアイスプレートを、ぜひ味わってみてください。

日本アイスクリーム協会によると、古くは、氷や雪にミルクや蜜、果汁などをまぜたものが健康食として用いられていたようです。ローマ時代には皇帝ネロが雪に果汁や蜂蜜などをまぜた「ドルチェ・ビータ」を愛飲したと言われ、アラブからは「シャルバータ」というシャーベットのようなものがシル

クロードを伝わってヨーロッパや中国に広まったとか。冷たくて甘いお菓子はいつの世にも人々の心をなごませてきたのでしょうか。

ご家庭でも手作りできますよね。アイスクリームメーカーを使えば簡単ですが、器具がなくても方法はいろいろあります。アイスクリーム液を、茶筒やペットボトルに入れてひたすら振るといやり方で、お子さんやお孫さんと遊びながらつくるのはいかがでしょうか。疲れるまで振ったら、丈夫なビニール袋、大きなタッパーウエアなどの容器に氷と塩をみだし、真ん中に筒を入れて容器をガムテープで密閉。氷が溶けにくいようにバスタオルやぶちぶちでまわりを包んだら、今度はひたすらころがします。蹴ってもよし。20分ぐらいがんばったら、あけてびっくりしてください。これからの季節、野外で遊ぶときのイベントにおすすめです。

## 【アイスクリーム液】

牛乳	150ml
生クリーム	75ml
卵黄	1個
グラニュー糖	30g

## 【氷と塩】

氷：塩=3：1



アイスプレート  
500円



珈琲ゼンざい  
500円





# 春のオススメレシピ ちらし寿司

長谷川病院 管理栄養士  
高松 佳世

春です。大勢で食卓を囲む機会が多くなるシーズン。みんなで「ちらし寿司」はいかがですか？  
桜でんぶを使えば、ご飯自体に色をつけなくても春らしく演出できます。



エネルギー 364kcal タンパク質 7.8g 塩分 1.3g

## 【ひとり分の材料】

ご飯	200g
ちらし寿司の素（市販品）	25g
（市販品のちらし寿司の素の半量で算出）	
絹さや	10g
錦糸卵	10g
桜でんぶ	少々
刻みのり	少々

市販されているちらし寿司の素は塩分がとても多いです。素自体を半量にしても他におかずがあれば、十分に美味しく頂けます。

『健康な食生活は主食、主菜、副菜を  
基本に、食事のバランスを』  
（農林水産省：食生活指針より）

おさんぽギャラリー  
遊びをせんとや生まれけむ

星の街ギャラリー  
松本のり子

子どものみならず、大人にとっても「遊び心」というものは、明るく豊かな生活を送る秘訣のひとつではないでしょうか。

庶民の生活文化が花開いた江戸時代。用具や商業の発達の中、必要に足りるという以上の洒落や遊びがいたるところにあふれたこの時代には、今では世界的に有名になった作家浮世絵の他に、ユーモアにあふれた知恵遊びや視覚パズルがたくさん生み出されました。

文字に人などの絵をはめこんで描く**絵文字**、国芳の「人かたまつて人になる」がよく知られている、いろいろな形を寄せ集めてひとつのものを形づくる**寄せ絵**には、「みかけハこハるがとんだいひひとだ」「としよりのよふな若いひとだ」とかいう愉快なものもあります。描いてある顔を逆さにすると違った表情になる**上下絵**、頭が5つでからだは10体？だまし絵の一種**五頭十体図**や**一頭多体図**。

子ども雑誌の付録などで私たちにもおなじみの、**畳み変わり絵**（折りたたむと違う絵になる）、切り抜いて組み立

てる**組上絵**などは小さいときに遊んだ方も多いのではないのでしょうか。**影絵**は、ポーズとシルエットがセットで描かれています。絵の中に巧みに文字を取り込んだ**文字絵**。コマ回しに飽きたらコマのひもを使って絵が描けますよ、というお手本を描いた**ひも絵**。絵で見るクイズ**判じ絵**。**地口絵**という言葉の語呂合わせを絵にしたもの。地口とは、たとえばさつまいものこを、「九里よりうまい十三里」。栗（九里）より（四里）うまいから九十四で十三里というわけ。「恐れ入谷の鬼子母神」など有名なものも。こんなちよつとしゃれた（しょもない）絵や言葉遊びを見たりつくったりして楽しんだ江戸っ子の心意気、ナイスです。

江戸時代のものを基に、それらしい画を描いてみました。浮き世を忘れて（？）お楽しみください。  
（参考：稲垣進一編著「江戸の遊び絵」）



# インフォメーション

病院名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎076-422-3040	8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30~17:30	●	/	●	/	●	◆ 13:30 16:30	
祝祭日は休診です。								
八木外科 クリニック ☎076-422-0055	8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~18:00	●	/	●	/	●	●	
祝祭日は休診です。								
なかたに皮ふ科 クリニック ☎076-421-1275	9:00~12:30	●	●	●	●	●	◆ 9:00 13:00	/
	14:00~18:00	●	●	/	●	●	/	
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の15分前までです。								
はぎなか歯科 クリニック ☎076-422-0200	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 17:00	
祝祭日は休診です。初診の受付時間は、各診察終了時間の30分前までです。								

店名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
星井町薬局 ☎076-420-8193	8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/
祝祭日は休業です。								
カルチャーパティオ 葉っぱのたね ☎076-421-8851	10:00~18:00	●	●	/	●	●	●	●
他に月1回お休みあります。								
珈琲処 はせ蔵 ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~17:30	●	●	●	●	●	●	/
星の街ギャラリー開催時は原則として営業いたします。								
星の街ギャラリー ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~17:30	年未年始・ゴールデンウィーク以外で、空いている日にお申し込みください。						

**星井町メディカルガーデン**

長谷川病院 泉ビル 星井町薬局

至富山駅 至岩瀬浜駅 至東富山駅

至富山 IC 至富山駅

1F

- 泉商事
- 星の街ギャラリー 第2室
- wc
- 星の街ギャラリー (カルチャースクール)
- 葉っぱのたね (アートフラワー)
- はせ蔵 (カフェ)

2F

- 八木外科クリニック
- なかたに皮ふ科クリニック

3F

- はぎなか歯科クリニック

まいどはやバス 中央ルート  
角川介護予防センター前  
H27.4.1 現在

時	分		
9	18	38	
10	03	23	48
11	08	33	53
12	18	38	
13	03	23	48
14	08	33	53
15	18	38	
16	03	23	48
17	08	33	53
18	18	38	
19	03*	23*	※富山駅前止まり