

# 節分

2月3日

3階北・南病棟では入院されている患者様を対象に、豆まきが行われました。

鬼に変装したスタッフが各病室に登場すると、笑い声とともに「鬼は外」「福は内」と大きな掛け声を出し患者様が元気よく豆を投げる姿がみられました。



当院スタッフと患者様が笑顔で大いに盛り上がり、楽しいひとときを過ごすことができました。これからも、院内では患者様に季節を感じてもらおう取り組みを行っていきたいと思います。



## 目標はひとつ。実行あるのみ！



健康で長生きあることが人生で一番であるが、我々は自分の寿命を決めることはできない。一見健康でも不慮の事故で亡くなることもある。

専門家が色々健康や長生きのための食事や運動や養生の方法を伝授しても我々は必ずしも長生きはできていないのである。最近長寿遺伝子が発見され1万人にひとりが持っているという。多少生活習慣が乱れていても、喫煙しても結果的に長生きするとのことである。

確かに多くの患者さんを診てくると、両親兄弟が長生きしている家族も多く存在する。遺伝的なものかと思う。痩せている人より、小太りの人が長寿だ。とか肥満の人は長生きしないとか論争はある。

確かなことは、長年人類は飢餓に苦しんできた。現在でも満足に食べられない人々は多数いる。にも拘わらず富める我々は必要以上のエネルギーを摂取している。衛生環境も良くなり栄養状態も良くなって来ると共に平均寿命も飛躍的に延びてきた。しかし今後は生活習慣の乱れや過食などによって寿命の延びも減少するといわれている。

あらゆる動物実験の結果、栄養バランスがよくエネルギー量（食べる量）が少ない方が1.5倍長生きしているという事実がある。

確かなことは、十分な睡眠をとり、加工食品を避け、腹8分目でバランスの良い食事を取り、ストレスのかからない生活をするることにある。

内科 林 達信

## 健康長寿への道

(その5)



## お家の救急箱の中身どんな物が入っていますか？

### 常備しておきたい救急箱の中身とは？

#### 胃腸薬

総合胃腸薬  
胃酸分泌抑制剤  
胃粘膜保護剤  
消化剤

#### 風邪薬

総合風邪薬  
家族の体質に合わせた  
風邪薬

#### 湿布

温シップ  
冷シップ  
痛み止め成分の入った  
シップもあります。

#### 軟膏

虫刺され  
化膿止め

#### 消毒液

#### 下痢止め

整腸薬  
下痢止め

#### 便秘薬

便秘薬内服  
浣腸

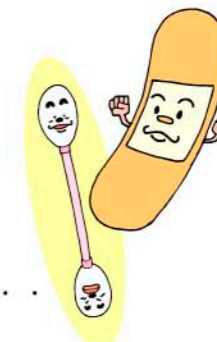
#### 解熱・鎮痛剤

発熱・頭痛・  
生理痛・歯痛・  
腰痛などに。  
内服薬・坐薬



#### 道具

絆創膏・包帯・ガーゼ・眼帯・ピンセット  
はさみ・綿棒・電子体温計・ティシュペーパー  
サージカルテープ・カット綿・ナイロン袋など・・・



(薬剤部 常國)