

季刊紙

医療法人社団 岡田会

理念
正義・友愛・奉仕

基本方針
医療にヒューマニズムを

やまのべ

(題字)

奈良県指定無形文化財保持者

無監査 刀匠 月山 貞利

『曽爾高原』

がんとは／脳を若返らせよう.....	01
免疫と感染／世界アルツハイマーデー.....	02
スマホカメラ 撮影スキル	03
Happy Smile グリーンヒルズ	04
自宅で出来るリハビリ体操／美味しいレシピ.....	05
連載：地域の光と風 法隆寺 ― 聖徳太子をご本尊とする東西伽藍 ― 法隆寺執事長 大野 正法	06
山の辺病院避難訓練／歯科／編集後記.....	07
送迎車時刻表／外来診察一覧表.....	07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081

奈良県桜井市草川 61 番地の 1

TEL 0744-45-1199

FAX 0744-42-1320

e-mail office@yamanobe.or.jp

<https://www.yamanobe.or.jp>

責任者
編集委員会



日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるといわれています。がんは日本人にとって身近な病気です。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男性で65.0%、女性で50.2%です。しかし、実際にがんがどのような病気か知らない人も多いと思います。

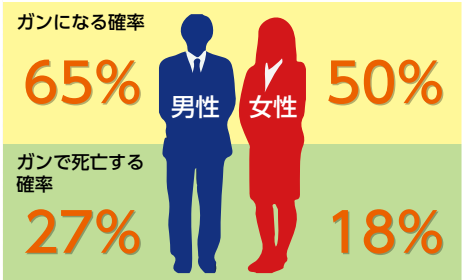
がんとはどのような病気なのでしょう？

私たちの体は約60兆個の細胞でできており、生命を維持するために細胞分裂を繰り返しています。細胞分裂は、細胞の設計図である遺伝子（DNA）をもとにコピーされることで起こりますが、その際に何らかの影響で遺伝子にコピーミスが起こり、細胞分裂を繰り返し続ける死なない細胞が突然変異で発生することがあります。通常、コピーミスで生まれた異常な細胞は、体内の免疫細胞に攻撃されて死滅しますが、免疫細胞の攻撃を逃れて生き残る細胞が「がん細胞」となります。正常な細胞には寿命があり、増え続けることはありません。しかし「がん細胞」は異常な分裂・増殖をくり返し、5～20年かけて「がん」になり、その周囲の組織や臓器にも広がることを「浸潤」と言います。さらにがんが血管やリンパ管に入り、他の臓器にたどり着いて増殖すると「転移」といい、全身に広がっていくことになるのです。

このように、がんは遺伝子の異常によって発症する病気であり、一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合もありますが、がんという病気そのものが人から人に感染することはありません。

がんは早期発見により治る病気です。がん検診を受けましょう。

日本人の2人に1人は、
ガンになると考えられています。



出典：国立がんセンター がん情報サービスの最新がん統計

脳を若返らせよう!!

認知症と手指の関係、特に親指との関係を指摘しているのが、認知症専門医の長谷川嘉哉さんです。

著書『親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!』（サンマーク出版）のなかで、手の指の大きさを語り、5本の指のなかでも、認知症防止のために特に大きな役割を果たすのが、親指だとしています。

「親ゆびは“意欲”の象徴である」と著書の中で書かれているように、親指を刺激することこそが、脳を特性化し、血流を上げ、若返らせるということだそうです。

しかし、やみくもにただ指を動かせばいいというわけではないようです。

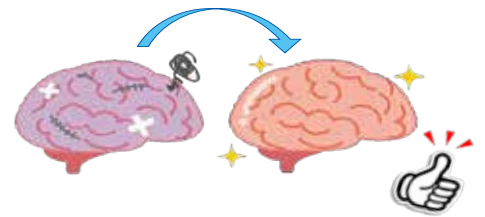
長谷川先生が考えだされたシンプルで簡単にだれでもどこでもできる「基本の親ゆび刺激法」を少しだけご紹介させていただきます。

本書に紹介されている「基本の親ゆび刺激法」を行う際のポイントは3つ。

①姿勢を正し ②どの関節を曲げ、伸ばしているか意識 ③朝晩1回ずつ

「基本の親ゆび刺激法」は3種類

- 1) 親ゆび曲げ刺激法⇒両手ともじゃんけんのグーの形を作ってから親指をピンと伸ばして第一関節だけを曲げ伸ばします。
両手同時に10回。関節が曲がっている感覚を意識する。
- 2) 親ゆび開いて閉じて刺激法⇒両手のひらを上に向け、親ゆびで小指のつけ根にタッチして、戻す、を繰り返す体操。
両手同時に10回。親ゆびの第三関節である手のひらの下、手首の刺激感を意識する。
- 3) 親ゆびタッピング⇒親ゆびの腹と人差し指の腹、中指の腹、薬指の腹、小指の腹を順番にくっつけていく体操。
両手同時に5往復。



文字だけではわかりにくい部分もあるかと思いますが、特別な道具も必要なくいつでも気軽に行うことのできる「親ゆび刺激法」。ずっと元気な脳でいるためにも、日頃から実践してみたいはいかがでしょうか。

【参考・引用】長谷川嘉哉著「親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!」サンマーク出版

免疫と感染

ウイルス感染

ウイルスは様々なところに危害を及ぼします。

ヒトでは、コロナウイルス、インフルエンザウイルスやノロウイルス、またパソコンやスマホもウイルスに感染することが知られています。ヒトがウイルス感染すると、発病してしんどくなりますし、機器がウイルス感染すると、破損や個人情報引き抜かれたりと、ウイルスは人にとっても、機器にとってもありがたいものではありません。またウイルスは駆除されないよう、形を変えて、変異することも知られています。

感染の定義

(病原性の) 微生物が、宿主の体内に侵入し、安定して増殖する状態にあること。微生物が感染して起きる病気が感染症となります。コロナウイルスに置き換えると、病原性のウイルスが、人の体の中に侵入し、増殖を繰り返す、ウイルスがコロナ感染を引き起こして感染することになります。

ウイルス感染

ウイルス感染しても、症状が出ない、無症状者もいれば、症状が出ても、軽度であれば重症もあります。これは、個人の保有する自然免疫やワクチンなどによる獲得免疫、また、その時の体調にもよります。

感染予防

接触：触れた場所の消毒

飛沫：くしゃみや咳、唾液を飛沫させない。また他からの飛沫を防ぐ。マスクやフェイスシールドなど

空気：換気や、空気清浄機など

PCR 検査

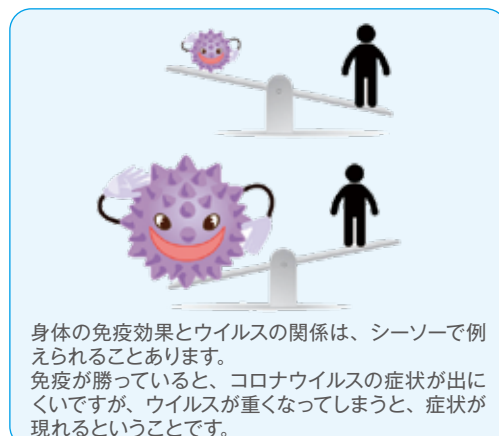
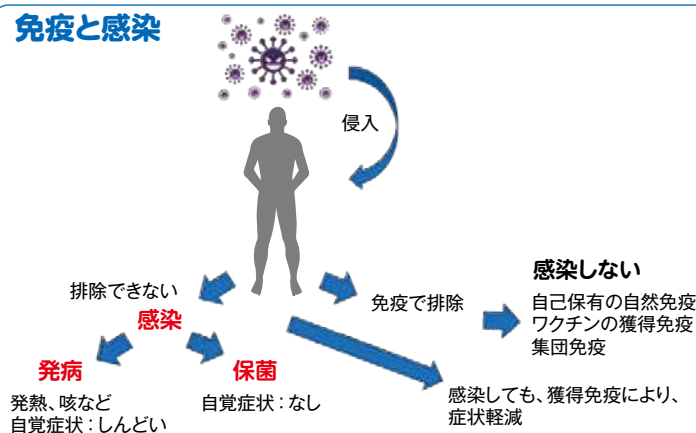
検査結果が1日目は陰性でも、2日目以降に陽性となる場合があります(潜伏期間)。

症状の出ない潜伏期間が、感染が拡大する原因とされます。また無症状の場合でも、検査では陽性を示す場合があります。

今できる対策

手洗い、うがい、消毒といった基本が大切です。

免疫と感染



9月21日は

「世界アルツハイマーデー」

～9月は「世界アルツハイマー月間」～



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。

また、2021年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。そこで今回は、認知症の方の理解と関わりについて少しお話ししたいと思います。

認知症には様々な種類があるのですが、皆さんがよく耳にされるのは「**アルツハイマー型認知症**」ではないでしょうか。

(**アルツハイマー型**) **認知症**は、脳に起きた変化によって**記憶障害(物忘れ)**などが起こり、日常生活を送ることが困難になっている状態のことをいいます。

実は、認知症になっても**何もわからなくなるのではなく**、わかりにくくなるだけで、**わかることもたくさんある**からこそ**問題行動**と呼ばれるような行動をおこしてしまうと考えられています。

例えば「観葉植物を食べる」という行動を考えると、「観葉植物は食べられない」ということは忘れてしまっても、「緑色の葉っぱ(ホウレン草など)は食べられる」ということは覚えているのです。

覚えていたことを忘れてしまっても、「大切な人のために何かしたい」と思う気持ちがそのような行動を起こさせているのかもしれないと考え、少しは理解できると思います。

(例えば、洗濯機の使い方は忘れても家族のために洗濯してあげたい・・・勝手に洗濯機をさわる等)

「**わからなくなった**」わけではなく「**わかりにくくなった**」だけで、目の前の環境に適応しようと一生懸命に考え、自分なりに正しいと思うことをしているということを理解し適切な対応をすることで、認知症の進行がゆるやかになることもあるそうです。



今年(2022年)のポスター

【参考・引用】

- ・公益社団法人認知症のひとと家族の会 HP より
- ・きらめき介護塾 / 認知症シスター資料より

スマホカメラ • 撮影スキル

wifi



スマホカメラ機能が進化して、カメラに対する知識がなくても、シャッターボタンを押すだけで、かなりきれいな写真が撮れるようになっていました。撮影時にいくつかのポイントを押さえておくだけで、写真の見映えはさらに良くなります。そこで、今回はスマホカメラでの撮影ポイントをお伝えします。



人物撮影のポイント

①「ポートレートモード」を利用する

いまやほとんどのスマホに搭載されている「ポートレートモード」は、撮影した写真から AI が人物と背景を区別し、背景部分だけをぼかすというものです。

とても手軽に背景をぼかした写真を楽しむことができます。

②被写体に近づいて自然に背景をぼかす

最近のスマホは 5 ～ 10cm まで被写体に近づくことができます。これを利用すると、通常の撮影モードでも背景が自然にぼやけた写真を撮ることができます。

風景撮影のポイント

散歩しているときや旅行先などよい風景に出会ったら、スマホで撮影しておきたいですね。

・グリッドを使った構図

①水平・垂直を意識する

水平・垂直を合わせて撮ることで構図が安定します。慣れてしまえば画面を見ながら感覚で構図を決めたりできますが、初心者の方は画面に表示されるグリッドを利用することをお勧めします。



グリッドとは縦と横に画面を分割する白いラインのことです。グリッド表示がない場合は、設定から「グリッド」を ON にしてみましょう。

このグリッドラインを利用して、横線は地面に対して水平になるように、縦線は被写体と平行になるように意識すると構図が安定します。

②被写体を中心から外してみよう

あえて中心からずらすことで奥行き感などを表現することができます。

その際にもガイドラインに被写体を合わせると構図が安定します。

撮影スキルを参考に是非チャレンジしてください。

Happy Smile グリーンヒルズ



コロナ禍の為、面会制限をしていますが
入所者の皆様は元気にリハビリに励んでおられます

■山の辺病院
■やまのべりハビリセンター
☎ 0744 (45) 1199
桜井市草川 60 番地

■介護老人保健施設(従来型)
やまのべグリーンヒルズ
☎ 0744 (45) 5960
桜井市大豆越 104 の 1
◇入所 ◇短期入所療養介護
通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■介護老人保健施設(ユニット型)
まきむく草庵
☎ 0744 (45) 1502
奈良県桜井市草川 58 番地
◇入居 ◇短期入所療養介護
通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■指定通所介護施設
デイサービスやまのべ
☎ 0744 (45) 0280
桜井市大豆越 104 の 1

■短期入所生活介護施設
やまのべオレンジヒルズ
☎ 0744 (45) 5966
桜井市大豆越 104 の 1

■訪問看護・訪問介護
アップル
☎ 0744 (45) 0604
桜井市大豆越 104 の 1

■在宅介護支援センターやまのべ
☎ 0744 (45) 5962
桜井市大豆越 104 の 1
各種介護保険サービスのご相談はお気軽に
お問い合わせ下さい。(相談は無料です。)

■児童発達支援・放課後等デイサービス
発達・教育支援センター アミックス
☎ 0744 (46) 3730
桜井市辻 53 番地
営業時間: 火・金・土 9:00 ~ 17:00
水・木 11:00 ~ 18:45
※日・月・祝はお休みとなります
対象: 0 ~ 18 歳までの受給者証をお持ちの方

自宅で出来るリハビリ体操 part19

本来、首の頸椎は緩やかなアーチ状になっていますが、長時間のデスクワークやスマホの見すぎなどが原因で、頸椎のアーチが失われてしまい、真っすぐになってしまうことを「ストレートネック（スマホ首）」といいます。ストレートネックになってしまうと、肩こりや頭痛など、身体の様々な部位に不調をもたらします。

まず、ストレートネックかどうか、セルフチェック方法をご紹介します。



良い姿勢



ストレートネック（不良姿勢）

下から順に①両かかと②おしり③両肩を壁につけ、あごを引いた状態で、後頭部が自然と壁につくことが出来れば、ストレートネックの可能性は低いと思われます。しかし、後頭部が自然と壁につかない場合は、ストレートネックの可能性が高いです。

次回は、ストレートネックを改善する簡単なストレッチをご紹介します。

旬の食材を使った 美味しいレシピ

食物繊維たっぷり！根菜の味噌煮



〈材料 2 人分〉

鶏もも肉	200g	だし	400ml
里芋	60g	味噌	45g
にんじん	60g	葉ネギ	2g
れんこん	60g	ごま油	適量
ごぼう	60g		
たけのこ	60g		
しいたけ	60g		

〈作り方〉

- 鍋を中火にかけてごま油をしき、鶏肉を加える。
全体に焼き色が付くまで炒める。
- 里芋・にんじん・れんこん・ごぼう・たけのこを鍋に加え、油が回る程度に 1～2 分炒めたら、しいたけ・だしを加える。
落し蓋をして、弱火で 7 分程加熱する。
- 味噌を溶かし入れ、再度 10 分程煮込む。
最後に火を止めて、ネギを散らしたら完成。

〈ポイント〉

- 今回は 9 月から旬を迎える里芋を使用しました。
里芋は低糖質でカリウムを多く含む食材です。
カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するため、血圧を下げる効果が期待できます。
- また、食物繊維を多く含む根菜類をたっぷり使用しているため、腸内環境を整え、コレステロール排出なども促します。
寒くなる季節に、味噌煮でほっこり温まる事まちがいなし！

地域の光と風



法隆寺

— 聖徳太子をご本尊とする東西両伽藍 —

法隆寺執事長 大野正法

法隆寺は、奈良盆地の北西に当たる矢田丘陵の山麓に、推古天皇と聖徳太子によって創建された寺院です。聖徳太子は飛鳥の都から飛鳥川に沿って北上し、推古9年（601）に「イカルガ」という里にご自身の宮殿「斑鳩宮」を造営され、その西側に推古15年（607）に建立されたのが法隆寺です。しかし、その寺院は天智9年（670）に焼失したとする記事が『日本書紀』にあり、とくに近代史においては、その記事をめぐって現存する法隆寺についての研究や論争が盛んに行われました。その課程において、若草というところにあった礎石が塔の心柱の下に位置する心礎であることがわかり、周辺の発掘調査によって創建当初の法隆寺の伽藍跡であることが確認されたのであります。

さて現存する法隆寺の建立に関する確かな記録はありませんが、中門の左

右の金剛力士像と五重塔初層の塑像群が、和銅4年（711）に制作されたことがわかっておりますので、その頃にはすでに中門と廻廊で囲まれた五重塔と金堂を中心とする伽藍が完成していたと云えます。このように1300年前に建てられた木造建築物が、当時の伽藍の姿で今も存在していることは奇跡に近いと云えるでしょう。

法隆寺の本堂となる金堂内陣の東の間には、法隆寺創建当初のご本尊であったとする薬師如来像が安置され、中央の間には、今のご本尊である釈迦三尊像がお祀りされております。この釈迦像は、聖徳太子のご病気平癒を願って造顕された聖徳太子等身の像ですが、完成したのは聖徳太子が薨去※された翌年の推古31年（623）。以来、この像を聖徳太子ご自身として崇め、現在に至っております。

また聖徳太子薨去後の斑鳩宮は、長



西院伽藍



若草伽藍

子の山背大兄王が継いで居られたのですが、皇極2年（643）に皇位をめぐる蘇我入鹿の襲撃を受け、山背大兄王は戦いによって民衆を巻き込むことを避けて自害されます。このようにして斑鳩宮は亡んでしまうのでありますが、その旧跡に往時を偲んで、天平11年（739）に造営されたのが夢殿を中心とする東院伽藍であります。建立に当たった行信僧都は、聖徳太子ゆかりの品々を集め、夢殿内に聖徳太子等身の救世観音像を迎え本尊としたのであります。

法隆寺は、このように聖徳太子等身の釈迦像と救世観音像を東西両伽藍にお祀りする聖徳太子の寺として、現在も篤い信仰によって護り継がれております。

※薨去（こうきょ）：皇族・三位（さんみ）以上の人が死亡すること



夢殿



金堂内陣

山の辺病院避難訓練

2022.5.26 (木)

病院敷地内にて奈良報知機(株)さん指導の下、防火避難訓練を行いました。

病院内から外に避難するために避難器具(救助袋)を使用した訓練と水消火器を使用した模擬消火訓練を行いました。

自然災害はいつ起きるか分からないものです。

いつ起きても冷静に行動できるように定期的に避難経路などを確認する、防災グッズを準備しておくなどの防災対策を心がけましょう。



歯科

佐藤 美千代



今年度から山の辺病院歯科に着任しました。わたしは徳島の小さな町で育ちました。徳島はすだちや鳴門の渦潮が有名です。ぜひ遊びに来てみてください。

さて、昨今政府が公表した経済財政運営の基本方針である「骨太の方針」の原案に国民皆歯科検診の検討が盛り込まれました。歯周病は認知症や脳血管障害、糖尿病などをはじめとした全身的な疾患と関連があります。歯周病の予防によって全体的な医療費の削減が期待されているようです。病気にならず高額な治療費の負担も減れば、わたしたちにとっても幸せですね。検診で治療が必要なところを早期に発見して歯科を受診してもらい、ひどくなる前に治療することができます。また、予防のモチベーションにもなればよいと思います。

一般的に、子供は虫歯、大人は歯周病になりやすく、どちらも予防が有効です。患者様が一生を通じて健康なお口で過ごせるようにお力になりたいと考えています。



編集後記

夏が終わり、これから金木犀の季節がやってきますね。

近所を散歩していると毎年この時期に、金木犀の香りがふわっと香ってきて、秋を感じます。

これからの季節の変わり目、寒暖差が激しく体調を崩しやすいのでお体にはお気を付けください。



近鉄桜井駅

YAMANOBE HP
やまのべリハセンター

送迎車時刻表

桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33



15人乗りです。
運転手を除いて
定員は14人です。
7人乗りです。
運転手を除いて
定員は6人です。

職員送迎専用です。
職員送迎専用です。同乗できます。

※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。
※当分の間、平日の午後、日曜日は運休いたします。
※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。
※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。

桜井駅北口待合所



無料送迎車運行中!

医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表

(2022年9月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
午前診	内科一般	田原	福居	若月	築瀬	田中	担当医	—
	二診	—	浪崎	近森	—	若月	松山	—
	内科 専門外来	糖尿病 田原	—	糖尿病 若月	—	—	—	—
	皮膚科	—	—	—	樋口	—	—	—
	整形外科	(第1・3・5)岡本 (第2・4)尾崎	岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1・3・5)中西 (第2・4)西村	—
	整形外科 専門外来	—	—	膝関節 岡橋	—	足・足関節 磯本	(第1・3・5)手外科 中西	—
	外科系総合外来	—	—	—	—	—	岡田	—
	外科	山田行	—	山田行	山田行	國重	—	—
	脳神経外科	—	山田修	—	—	—	—	—
	リハビリ	岡田	中川	山田行	田原	國重/石田*	田原	—
午後診	内科一般	田原	浪崎	田原	担当医	—	—	—
	処置外来	山田行	担当医	山田行	担当医	—	—	—

診療時間 午前診 9:00 ~ 12:00 午後診(内科一般) 17:00 ~ 18:00
(処置外来) 月・水 17:00 ~ 18:00
石田* リハビリ 要予約 火・木 18:00 ~ 19:00

医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表

(2022年9月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	△	○	○	○	—
13:00 ~ 16:30	○	○	—	○	○	○	—
17:00 ~ 19:00	○	—	—	○	—	—	—

△ 水曜日 午前診 9:30 ~ 要予約