

こんにちは!

城西病院です

こんにちは！城西病院です
4月号 第076号
平成30年4月5日発行
名古屋市中村区北畑町
四丁目1番地
信行会城西病院
課長 新屋 紀仁
TEL 052-485-3777



4月

4月から整形外科の外来が充実しますので
宜しくお願いします。

病は気から？ 院長 錫村 明生

寒かった冬がやっと終わり、次第に暖かくなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今日のお話は昔から「病は気から」といいますが、本当でしょうか？というお話です。「病は気から」という言葉には二つの意味があります。一つは気を張っていれば病気にならない、つまり、根性がたるんでから風邪をひくんだ、という意味の「病は気から」。もう一つは気分がなえたり、ストレスや人間関係で気分が落ち込んだ時に病気になりやすい、という意味の「病は気から」です。

気を張っていれば病気にならないか？

気を張っているということは、自律神経の一つの交感神経の緊張状態を指します。では、交感神経が緊張するとどうなるか。我々がストレスに対応しようとして気力を充実させると脳内でノルアドレナリンというホルモンが分泌されて、それが交感神経を緊張させます。そうすると、さらに副腎からノルアドレナリンが出て、血液中に入り全身を回ります。ノルアドレナリンは心臓に作用して心拍数を上げ、血圧を上昇させます。さらに、副腎に働いて副腎皮質ステロイドホルモンが分泌されます。副腎皮質ステロイドホルモンは代謝を活発にして身体を元気にするとともに、炎症を抑える作用もあります。また、甲状腺からは甲状腺ホルモンがでて、代謝を活発にし、脂肪を燃やし、エネルギーを作ります。すなわち、気を張った状態というのは、交感神経が、血液の循環を良くし、代謝を活発にして炎症を抑え、自分自身を守ろうとする状態を作り出します。

ちょっと風邪気味だけど、スポーツの試合、非常に緊張する会議、どうしても自分がやらないといけないような仕事などで頑張ったあとに、熱がひいて風邪が治っていた、というような経験はありませんか。ある程度までの緊張状態は身体の抵抗力を高め、病気に打ち勝つようにする仕組みがあるのです。この意味で第一の「病は気から」は医学的にみても本当なので

気分が落ち込むと病気になりやすいか？

適度なストレスは身体を元気にします。ただ、ストレスが長期にわたったり、強いストレスがかかると、我々は落ち込みます。ハンガリーの生理学者セリエは20世紀前半に始めてストレスという言葉を紹介しました。そして、ストレスには精神的ストレス（いじめやパワハラなど）や身体的ストレス（痛みを与える、熱する、冷やすなど）など様々ありますが、どんな種類のストレスでも人間の反応は同じだということを見出しました。これがセリエの学説です。簡単にいいますと、ストレスの種類は違っても、身体は同じ反応をするということ、その反応が我々の免疫機能（細菌などに打ち勝つ力）を低下させるという説です。

実際に動物に様々なストレスを与えると、ストレスの種類とは関係なく、すべての動物で免疫を担当するリンパ節が委縮します。そのような動物は感染に弱くなり、さらに癌を植え付けると、ストレスをかけない動物にくらべて癌が大きくなり、転移が増えることも分かっています。

ですから、気分が落ち込んだ状態、ストレスのかかった状態では病気になりやすい、という第二の「病は気から」も本当なのです。

健康に長生きするためには

それでは、病から身をまもり健康に長生きするにはどうしたらよいでしょうか。夫婦、家族、友人と仲良くして、必要のないストレスは避けましょう。また、時には適度の緊張も必要なので、人前で話したり、何か仕事をするのも大事だと思います。

もちろん、それだけですべての病気を防ぐことはできませんが、余分な病気を拾うことが少なくなり、病気になっても回復力が保てます。また、病気になっても負けないぞ、という強気な覚悟も我々の身を守るためには大事です。

※ほっとカフェじょうさい
認知症とご家族のお話を伺いながらほっとできる場所として
お使いいただけます。城西病院1階 正面玄関スペース
100円（飲み物とお菓子） 総合相談窓口TEL0120-541-605

地域の集い 予定 <参加無料>

- 4月12日（木）15:00～
「スプリングコンサート」名古屋音楽大学
- 6月14日（木）15:00～
「食中毒と熱中症 夏に向けての対策（予定）」城西職員

ブラームスの
声きこえたり
春の川
山田 さおり

春を告ぐ
ひとひらの花
助かりて
志村 万香

雪解けの
せせらぎの音に
春を聳く
すみれ

川柳広場

医療法人 偕行会 偕行会城西病院

〒453-0815 名古屋市中村区北畑町4-1
TEL 052-485-3777 FAX 052-485-3773
インターネットの情報もご覧ください
<http://www.kaikou.or.jp/jyousai>
お電話で診療のご予約ができます

診療予約センター 052-485-3737

祝日除く月-金曜 8:30~17:00

◆ 外来診療のご案内 ◆

午前 9:00-12:00 (窓口受付時間は午前11:30まで)

平成30年4月1日より

		月	火	水	木	金
内科	午前	水野(重)	勢納岸川	勢納岸川	漸井阿部	勢納リチャード
糖尿病内科	午前	清野	—	—	—	—
CKD外来 (慢性腎臓病)	午前 (10:00~12:00)	—	—	石川	—	—
神経内科	午前	錫村	—	錫村	—	田中
	午後	—	—	—	—	田中
整形	午前	久島	松原	久島	久島	久島
眼科	午前	三井	三井	三井	三井	欄
睡眠時 無呼吸外来	午前	有馬	中山	—	—	—
物忘れ外来	午後	—	—	—	水野(哲)	—

★診療予約センター 052-485-3737(8:30-17:00土日祝除く)

おしらせ

- 毎週水曜日10:30~11:00 11:30~12:00
1階ロビーにてピアノ演奏会を行っています。
プロの演奏家が奏でる音色をお楽しみ下さい。
- 1階総合相談窓口にて司法書士、行政書士による無料相談会を開催しますので、お気軽にお越しください。
- 4月27日(金) 7月25日(水) 開催時間
- 5月28日(月) 8月24日(金) 15:00~16:30
- 6月26日(火) 9月25日(火)

救急外来診療に関するお知らせ

城西病院の救急は、名古屋共立病院で24時間お受けしておりますので、ご安心ください。
(但し、内科のみ)

名古屋共立病院

☎052-362-5151

診察券番号が共通ですので、名古屋共立病院に一度もかかったことのない場合も安心して診療を受けることができます。

水野寿子の「キラリ★この人」



こんにちは！水野です。

うえの じゅんこ
今回は、上野 順子さんです。

Q1 自己紹介をお願いします。

臨床工学技士の上野順子です。
臨床工学技士になってからずっと透析に関連した仕事についてきました。臨床工学技士とは今年で30年になったばかりの若い資格で、人工透析・人工呼吸器・人工心肺といった命をつなぐために必要な機械の操作と保守点検をしています。

Q2 多職種が関わっている部署でどのようなことに心がけていますか。

どの職種が抜けても成り立たない仕事なので、みんながそれぞれの専門性を生かしています。専門性以外の所は皆で共有し、専門性のところはそこに特化した職種が関わるといったチーム作りを心がけています。

Q3 今後の夢は何ですか。

自分だけや誰かだけではなくチーム全体と一緒に成長したいので、そのための人間関係作りをしていきたいです。

今回は普段あまり関わることのない臨床工学技士の紹介でした。これからも頑張ってくださいね。

水野より