

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079号
2019年4月1日発行
名古屋市市中村区北畑町
四丁目1番地
偕行会城西病院
看護部長 水野 寿子
TEL 052-485-3777

4月

桜吹雪の舞う中、足腰強化の
お散歩なんていいですね。



「神経と免疫」 院長 錫村 明生

うらかな好季節を迎えました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私は長年、神経免疫学を研究してまいりました。ほとんどの方は何を学ぶ学問かご存知ないと思います。神経と免疫、まったく関係なさそうですが、実は、密接に連携をとりながら私たちの体を守っています。その仕組みを研究するのが神経免疫学です。ここでは難しい話はなしにして、意外なところで神経と免疫が私たちを守っていることをお示したいと思えます。

ストレスの入口

ストレスというと「精神的苦痛、緊張」を思い浮かべる方も多いと思います。しかし、すべての体外からの刺激はストレスになります。寒いのが苦手な人には寒さはストレスです。音に敏感な人には、些細な雑音もストレスです。私たちは毎日いろいろな種類のストレスにさらされているのです。ストレスの受け手は五感と呼ばれる感覚です。五感とは視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚(痛覚)で、いずれも脳神経が司っています。目から入る刺激、におい、雑音、苦み、痛みなどはすべてこれらの五感で感じ取り、脳へ伝わりストレスになります。ただ、ストレスというのは悪い刺激ばかりではありません。きれいな風景、いい香り、心地よい音楽、おいしい食事や、やさしくなでられたりする刺激は安らぎを与えてくれます。これを感じ取るのも五感なのです。

ちなみに、第六感とはこれら五感以外の感覚を指します。なんとなく不安になったり、何かいい予感をピンと感じることがあるのは、実際の感覚とは別の感覚で、科学的に証明するのは難しい感覚です。

このような感覚系で感知できないウイルスや細菌などは免疫系が認識します。外敵が侵入する場所にはすべて免疫組織があります。

口には扁桃腺の、鼻には鼻粘膜の免疫細胞があり、異物・微生物を認識し、攻撃を開始します。

そこを通りぬけても、肺には肺泡マクロファージという強力な掃除屋がいますし、胃腸に入ったものは広大な腸管免疫系が認識して対処します。また全身の皮膚にはランゲルハンス細胞というマクロファージ様の細胞があり、異物、細菌などを食べ、免疫細胞に情報を知らせます。

ストレスの出口

このように神経や免疫で感知した刺激に対して反応するのは再び神経と免疫です。刺激が不快な時は交感神経が働き、戦闘モードになります。すると、心拍数があがり、手に汗をかき、血圧もあがります。これはエネルギーを作り出し、外敵に対抗する防衛反応なのです。こういった戦闘モードの時は、戦いに必要のない消化管の働きは休止状態となります。反対に、心地よい刺激を受けた時は副交感神経が働き、心身ともに安らいだ状態になり、消化管の働きも通常に戻ります。

異物や細菌などを免疫系で感知した時は、全身の免疫細胞が活性化されます。ウイルスなどを攻撃するのは細胞傷害性T細胞といわれる免疫細胞です。これらの免疫の働きを調節しているのも自律神経で、複雑なネットワークを作って、私たちの身体を守っています。

自律神経失調症という病名があります。しかしながら、これは多彩な症状を説明するために、便宜上使っている病名で、そんな病気はありません。

ストレスは癌や認知症の危険因子にもなります。いやな刺激でも、それをストレスと感じないで、心安らかに日々過ごしていくことが重要です。

地域の集い 予定 <参加無料>

■ 「スプリングコンサート」

4月11日(木) 15:00開始

ピアノ 小林由美子・ボーカル 湧井加代子

■ 「認知症について」

6月13日(木) 15:00開始

錫村明生院長

※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

春になり

花粉も多く

用じこもり

りんご

春がよび

つくし芽を

出し櫻よび

溝口直子

縁側で

寝ころぶ猫と

ひと休み

すみれ

柳広場

医療法人偕行会 偕行会城西病院

〒453-0815 名古屋市市中村区北畑町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
<https://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)

2019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	加藤
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23日(火)・7月30日(火) 開催時間
- 5月29日(水)・8月28日(水) 15:00~16:30
- 6月24日(月)・9月27日(金)

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。
今回は、澤田^{さわだ}真紀^{まき}さんです。

Q1 自己紹介をお願いします。

看護師になって30年、偕行会に入って17年です。偕行会城西病院は、8年になります。澤田真紀です。よろしくご挨拶致します。

Q2 城西病院で働いてみてどうですか。

開院当時は事務長と水野部長と3名で、向き合って話し合いをし毎日新しいものを作り出していました。働く中で、委員会やチーム活動を通し、日々作ったものが変化していくといった、かけがえのない経験をたくさんさせて頂きました。

Q3 今後の意気込みをお願いします。

4月から在宅医療事業部に異動することになりました。在宅では病気のほかに、患者様の生活も一緒に見せていただくことができるので、今までの病院での経験を生かし頑張りたいと思います。

今回は澤田副看護部長を紹介しました。8年間病院で色々な事に大活躍して頂きました。ありがとうございました。在宅医療事業部での更なるご活躍を期待しています。水野