丸山記念総合病院　広報誌

2021
1月
第 31 号

おえ家ですか

題字は故 古川名誉院長

コロナ禍の「新しい生活様式」

「発熱！コロナの症状？を疑ったら」受診にはルールがあります

新型コロナウイルス感染症の初期の症状は、風邪やインフルエンザに似ています。診断もPCR検査等を行わない限り確定診断は行えない状態です。また、新型コロナウイルス感染症は、発症をする2日前位から感染力があり、感染者本人が全く知らぬ間に他の人へ感染させてしまうというとても厄介な感染症です。

直接医療機関に行くことで、他の患者様や医療従事者への感染を拡大させる恐れがあります。発熱外来を設置している医療機関へ電話をし、一般外来とは違う発熱外来の時間や場所を確認してから来院くださいますようお願いいたします。

当院では、適切な感染管理を行った上で、発熱患者様の診察を行います。
発熱等の症状がある方は、**必ず事前に連絡して**ください。
連絡先：　発熱外来予約用電話番号　080-8127-4544

（注意事項）○　事前の連絡なく来院した場合、受診できない場合があります。
○　検査は、医師の判断で行います。

埼玉県LINE公式アカウント
「新型コロナ対策パーソナルサポート」

感染拡大防止のため

マスクは、鼻までしっかり覆い、正しく着用しましょう

理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

基本方針

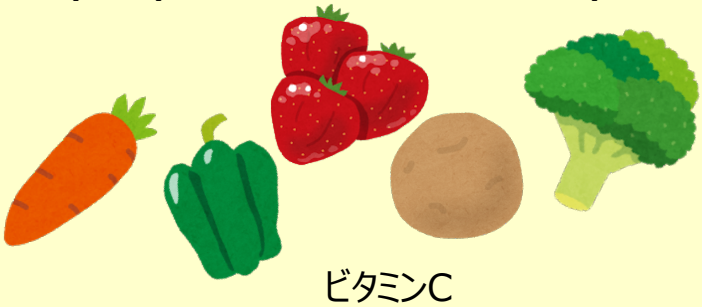
1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

栄養科便り

ビタミンACE（エース）で免疫力UP!!

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。
ウイルスは、体の免疫力が弱まっている時に、乾燥しているのどや鼻・目などの粘膜から侵入する場合があります。

粘膜が乾燥していると感染症にかかりやすくなるので、体を病気から守るためには、粘膜を強くし粘液の分泌を高めるのが大切です。
また、その他にも、免疫力を低下させる大きな原因の一つに、活性酸素があります。活性酸素とは、呼吸により体内に取り入れた酸素からできるものです。人の体内で作られる酵素によって活性酸素を抑える働きが備わっていますが、年齢を重ねるとともに体内で作られる酵素の量は減少していき、活性酸素を抑える力も弱まってしまいます。酵素の他にも活性酸素の働きを抑える効果がある「抗酸化作用」を持ったビタミン、（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE）などがあり、これらの総称を**ビタミンACE(エース)**と言います。今回はこの**ビタミンACE(エース)**について説明していきたいと思います。



ビタミンA

血管の強化や粘膜を正常に保ち、免疫機能の働きを活発にします。油に溶けやすいため油と一緒に調理したり、油を使った料理と組み合わせたりする事で吸収率が高くなります。

多く含む食材…人参、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉　など

ビタミンC

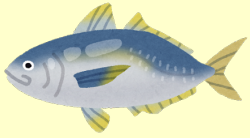
皮膚や筋肉、血管の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質を作ります。また、ウイルスを増殖させないための働きを助ける効果があります。体内に貯めておく事が出来ず排泄されてしまうので、毎食欠かさずに摂りましょう。

多く含む食材…ピーマン、ブロッコリー、かぶの葉、じゃがいも、果物　など

ビタミンE

血管の強化や細胞膜を酸化から守る働きがあります。このビタミンも油に溶けやすいため油と一緒に調理したり、油を使った料理と組み合わせたりする事で吸収率が高くなります。

多く含む食材…魚介類、かぼちゃ、赤ピーマン、アーモンド、アボカド　など



管理栄養士　井上結花

WEBでいつでも自宅で

不妊治療セミナー開催中

好きな時間に好きな場所で
セミナー動画が見られます

医師・不妊症治療認定看護師・胚培養士監修の動画です

医療にまつわるちょっとしたお話　　第4回

健康をめぐる格言言葉

腹八分目は医者いらず その１

副院長/内科部長
嶋田　一也

　これはどうも、我々医者にとって少々不穏な話題です。先ず、例の田舎町の高校生に登場してもらいましょう。ある時彼はどうも自分の話を相手がよく聞いてくれないのではないかと思うようになりました。相手が興味を示してくれないことが多々あるのです。現在ではプレゼンテーションのやり方は重要であると言われていますが、昭和の時代は「相手の目を見て気合で話せ！」と言うような大雑把な教えしかありませんでした。彼は人に関心を持ってもらうには、いわゆる話の枕が大切と考えました。高校に「エンゲイ部」があると聞いて小噺の一つでも覚えようかと思い入部すべく訪ねてみました。ところがそこは「演芸部」ではなく植物を育てる「園芸部」だったのです。なんと自分が小噺の主人公になってしまいました。

魚に詳しいタレントのさかなクンは、学生時代に「吹奏部」を「水槽部」と思い込んで入部したそうです。しかし、名を成す人は違います。彼はそこでサキソフォンを覚えてなかなかの腕前と聞いています。

一方田舎町の高校生はどうだったでしょうか。高校が共学だったので女の子の部員もいて、まぁいいかということで、校舎の周りに花を植えていました。

しかし、元々希望して入ったクラブではないので、植物への水のやり方がいい加減で、植える端から枯らしてしまいました。かわいそうなことをしました。植物によって適切な水のやり方は異なっています。種類によっては、水のあげ過ぎはいけない場合もあります。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。
ゆるーいつながりを持って本題へ突入していきます。

　人は食べ過ぎると体に色々な弊害が生じます。脂肪を食べすぎると肥満になったり、塩分を食べすぎると血圧が上昇したりします。また糖分を食べすぎると糖尿病を発症することもありますが、発症しないまでも余分な糖分が蛋白質と結合して終末糖化産物（AGEsと略す）が作られます。糖尿病の管理の指標の1つとして有名なヘモグロビンA1cもAGEsのひとつです。さて、このAGEsは、体内で色々な細胞に結合して、色々の悪影響を生み出します。高血圧、脂肪肝、糖尿病合併症、悪性腫瘍や認知症などにも関係しているようです。ちょっと気付きにくいのですが、骨にもカルシウムだけでなくコラーゲンと言う蛋白質があり、これにAGEsが結合すると骨の質が悪くなり骨折しやすくなります。

　もうひとつ。今度は遺伝子レベルのお話を紹介していきましょう。生物の様々な細胞にはサーチェインという酵素があります。この酵素が増えると細胞内のミトコンドリアという小器官の働きが活性化されて老化した器官が作りかえられるのではないかと言われています。従って、このサーチェインを作る遺伝子が「長寿遺伝子」と言われています。この長寿遺伝子を活性化させるには食べる量を減らしてエネルギー制限をすること、運動をすることが有効であるとされています。

腹八分目

　食べ過ぎないこと、まめに体を動かすことが健康増進に良いと言うことを昔の人は経験的に知っていたのです。尊敬します。医者いらずで失業すると困るので、今回はこれでお開きにします。

2021年（令和３年）丸山記念総合病院　休診日カレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…休診日　　休診日：毎週水曜日、毎月第1日曜日、祝日

発行：丸山記念総合病院　編集：広報室・広報委員会
さいたま市岩槻区本町２－１０－５　TEL: 048-757-3511

広報誌　お元気ですか　第31号
http://www.maruyama-hp.or.jp/

医療法人慈正会
丸山記念総合病院

日本医療機能評価機構
認定第 JC1584-2号

k_r301176h/pp