

## ◆◆◆ 端午の節句と柏餅 ◆◆◆

端午の節句というのは、もともとは5月に限らず、月のはじめの午の日を指していて、午(ご)と五(ご)の音が同じことから、やがて五月五日になったそうです。端午の節句に柏餅を食べる習慣は、江戸時代に広まり、当時は砂糖が貴重品だったことから、味噌餡や塩餡が主流だったといわれています。柏の葉っぱが兜の形に似ていることから、端午の節句にふさわしいといわれるようになったそうです。

また、柏は秋になっても落葉せず、年を越しても新しい芽が出るまで葉が落ちないという特殊な習性から、子孫繁栄を願う縁起物として扱われています。最近では、こし餡、味噌餡、粒餡など地域やお店によって違うようですが、皆さんの好みはありますか？

I・H



### ■ 中田診療所からのお知らせ ■

○みんなの健康ライフ講座を開催します

テーマ:『みんなで考えよう認知症』

日時:5月29日(水)14:00～ 場所:中田診療所1F 待合室

○新しいスタッフが3名入职しました

看護師:野上 事務:小森・斎藤の3名です。

みなさんよろしくお祈りします

診療体制表 2024年5月

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 ～ 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	第1・3週 往診 森	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
			外来休診	14:00～整形外科 山崎		



## 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2024年5月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2024年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

5月号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

## 6月健康まつりの開催予定

春の日差しが心地よいこの頃です。久しぶりに健康まつりを開催します。診療所を知って頂き地域の方と連携と親睦を深め、皆さまの健康づくりを目的とします。味じまんの模擬店、とれたての野菜販売も行います。自由にどなたでも参加できます。お待ちしております。

日時:6月29日(土) AM10:30～PM1:00

場所:中田診療所

外来診療は通常どおり行います。AM9:00～12:00

今回は皆さまが気軽にお出で頂き生活ライフにお役に立つ企画を用意します。4つのコーナーに分けました。

2頁へつづく

### ■ 5月からの診療のご案内 ■

○2024年度診療報酬改定

6月から習慣病管理料見直しで慢性疾患に対して患者への説明と達成目標と行動目標などを作成し書類に同意が必要となります。

○新型コロナウイルスワクチン

感染診療特例が3月で終了となりました。ワクチン接種はしばらく予定ありません。ウイルス治療薬の公費負担もなくなりました。

○風疹、麻疹(はしか)ワクチン

在庫なく現在のところ接種できません。抗体価の測定は可能です。



## 測定コーナー

血圧、体組成計(内臓脂肪率、筋肉量、推定骨量、BMIなど)  
皆さまの健康度や体力の加齢度をみるものです。

## 体験コーナー

○心肺蘇生法、AEDの使い方  
一度みて聞いておくともしもの時に役に立つものです。  
○フレイル改善体操 運動しないと筋力に衰えがきます。転倒防止にもなります。



2024年

中田診療所健康まつり

## 供覧コーナー

エコー(頸部、心臓、腹部)  
心エコーでは実際の心臓の弁の開閉、心臓の動きがみられます。子供さんも興味あるのでないでしょうか。一緒にご覧下さい。



## 無料相談コーナー

日頃聞けない悩み、個人的に相談に対応します。どんなことでもご相談下さい。  
医療:医師 介護:看護師 くすり:薬剤師  
皆さまに生活習慣病パンフレット、体組成計の結果の見方、健康診断結果の読み方、診療所だよりをお配りします。



## みんなの医療 —むくみ—

### 1)むくみとは

むくみのことを浮腫(ふしゅ)といいます。浮腫とは皮下組織(皮膚の下)水が溜まった時で、例えば足のすねなどを指で押さえるとその痕がもどらない状態です。その機序として 1)毛細血管内の静脈圧の上昇 2)膠質浸透圧の低下 3)毛細血管の血管透過性の亢進 4)リンパ管閉塞があります。

### 2)問診

問診として○経過(いつから、急性、慢性)○部位(全身か下肢か)○日内変動 ○状態(痛み発赤)○全身症状(発熱、体重変化)○既往歴○薬剤使用の有無を聞きます。

### 3)検査

検査は、ヘモグロビン(貧血)、プロトロビン時間・部分トロンボプラス時間・D-dimer(血栓凝固)、アルブミン(栄養)、BUN・クレアチニン・尿蛋白・尿潜血反応(腎障害)、GOT・GPT・LDH(肝障害)、胸部X線(心不全)があります。

### 4)浮腫の種類

浮腫の種類は 1)全身性浮腫は心臓病、心不全、腎炎、腎不全、肝硬変、甲状腺機能低下症、栄養障害性浮腫、薬剤性浮腫、妊娠性浮腫、特発性浮腫があります。

2)局所的浮腫は蜂窩織炎、アレルギー性浮腫、深部静脈血栓症 下肢静脈瘤、リンパ性浮腫、がん治療後、廃用性浮腫があります。

### 5)注意しなければいけない浮腫

○急に起こる片方の下肢のむくみ—深部静脈血栓性○急激な体重増加—心不全○発赤、疼痛あるむくみ—蜂窩織炎○色調変化—うつ滞性皮膚炎○息切れ、呼吸困難—肺塞栓○胸痛—心筋梗塞 ○全身浮腫—栄養不足、貧血○尿量低下—急性腎不全○がん—リンパ浮腫、腹腔内腫瘍○こぶ状ふくらみ —下肢静脈瘤があります。頻度的に多く特に気をつけるべき浮腫は深部静脈血栓症です。下肢静脈エコーと D-dimer から診断します。

### 6)よくある浮腫

一番訴えの多いむくみについて述べます。検査などから他の疾患を否定しておく事は必要です。水は低いところに重力の関係で流れます。重力の関係でデスクワークなど長時間の座位や立ち仕事で水分が下肢に移動します。足が夕方むくみ、朝むくみが取れているのはこのためです。筋肉の運動をしていないと、血流の流れが悪くなり浮腫が増強します。また靴下などの圧迫でも血流障害は起きます。治療は、下肢挙上、膝までのストッキング、塩分控えめ、足運動、水分は控えめにした方がよいでしょう。

このむくみについては、中田診療所での令和5年8月28日みんなの健康ライフ講座で述べたものです。また医療生協かながわ1月号に掲載したものを修正したものです。 森 啓