



# ささえあい

## 主な記事

膝の水を抜くとくせになるって本当？  
薬と食べ物の相性は？  
金町中央病院公開講座報告  
病院の『イベントメニュー』紹介します！  
金町中央病院からのお知らせ  
編集後記

第3号 平成22年9月	
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 http://www.reiroukai.or.jp/

## 膝の水を抜くとくせになるって本当？



### なぜ水がたまるの？

膝の中には、もともと関節液と呼ばれる少量の水が存在しています。関節液は、膝の軟骨に栄養を補給したり、膝のすべりを良くする働きがあります。健康な膝では、新しく作られる関節液の量と古くなって吸収される関節液の量のバランスがとれているため、水がたまることはありません。しかし、膝の関節の軟骨がすり減ったり、何らかのケガが起こり炎症を起こすと、膝を守るために新しく作られる関節液の量が多くなるので膝に水がたまっていくのです。つまり、膝に水がたまるのは体の防御反応のひとつなのです。

### なぜ膝の水を抜くの？

一つ目の理由として、膝に水がたまると痛みを感じるからです。つまり痛みを和らげるために膝の水を抜きます。二つ目の理由としては、膝に水がたまったままであると、膝のまわりにある関節包や靭帯などの組織が伸ばされて、膝が不安定になるためです。



### なぜ水を抜いた後でも、また水がたまるの？

それは、まだ炎症が治まっていないからです。水を抜いたから、またたまるのではなく、なんらかの膝の炎症が続いているため、体の防御反応として水がたまるのです。関節注射などで膝の炎症が治まると、徐々に膝にたまる水の量が減っていきます。

例えば、風邪をひいた時に鼻水が出ますが、風邪をひいている間は、鼻をかんでもかんでも鼻水が出ます。でも風邪が治ると鼻水は止まります。“鼻をかんだらくせになる！”って人はいませんよね。つまり、膝の水を抜いてもくせにはなりません。

# 食べ合わせが悪いってホント？

## 薬と食べ物の相性は？

あるお薬と他のお薬を一緒に服用した場合にそれぞれの作用を打ち消しあう、あるいは他方の作用を増強するなど飲み合わせの悪いことを「薬の相互作用」といいます。

食物でも古くから言い伝えがありますね。例えば、「てんぷらとスイカを一緒に食べるとお腹をこわす」、「うなぎと梅干を一緒に食べてはいけない」などがよく知られています。

「てんぷらとスイカ」については、スイカの水分によって胃酸が薄められるため、てんぷらの消化が悪くなったり、冷たいスイカによっててんぷらの油が凝固し消化が悪くなるなどの説があります。しかし、「うなぎと梅干」の食べ合わせについては悪いという根拠はなく、うなぎのビタミンB1も梅干のクエン酸もどちらも疲労回復に役立ちます。

お薬の相互作用については、食物のように言い伝えなどではなく、必ず科学的な根拠があります。服用しているお薬が2剤以上になる場合はお薬の説明書などをよく読みましょう。

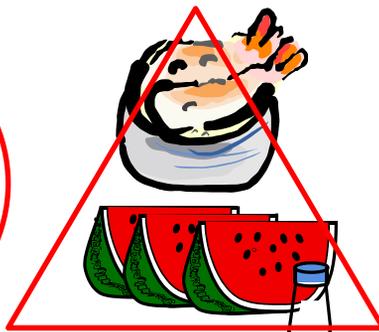
では、お薬と飲食物には飲み合わせや食べ合わせの悪いものは無いのでしょうか？

実は沢山知られています。

まず、**アルコール**です。特に睡眠薬などはアルコールにより作用が増強され、健忘症などの副作用が起きることがあります。眠れないからといって睡眠薬をお酒で流し込んでしまうなどは決してやってはいけない服用方法です。また、降圧剤を服用している方に關係するのが、**グレープフルーツジュース**です。ほとんどのお薬は体内で効果を表した後排泄されます。降圧剤のある種類ではグレープフルーツジュースの成分によって排泄が阻害され血中の濃度が高くなるためにお薬の作用が増強されてしまいます。

このような相互作用についてもお薬の説明書に書かれてありますが、服用している方の個々の生活に合わせて書かれてはいません。服用しているお薬が、その効果を十分発揮するようにお薬や飲食物の相互作用について知りたい方はお気軽にご相談ください。

薬剤科



# 金町中央病院 公開講座報告

## 「健康管理の今と昔」

平成22年7月15日に金町中央病院公開講座が開催されました。

今回のテーマは「健康管理の今と昔」です。

健康は毎日の積み重ねです。少子高齢化が進み、昔とは違う様々な環境から沢山の現代病が発生しています。特に最近話題となっている、妊娠時のダイエットや低栄養による

「低体重出生児」の問題、炭水化物や糖質等の摂りすぎからなる「低血糖症」についてお

話しました。また実際の健康に対する考え方や対策、主に調理方法や食材の選び方についてもお話しました。お忙しい中、沢山のご参加有難うございました。 透析室 山崎 潤也



次回の公開講座は9月17日（金）4階食堂にて開催いたします。担当は理学療法科です。テーマは「肩こり・頸部痛について～病態・治療とツボ解説～」です。沢山のの方々のご参加をお待ちしています。

## 病院の「イベントメニュー」紹介します！

8月24日に当院の行事食が患者さまに振舞われました。今回は、イベントメニュー“とうもろこしご飯”の

“とうもろこし”についてお話しさせていただきます。

とうもろこしは、イネ科の一年草で成長すると高さは2メートルに達することを知っていましたか？

最近では「バイオエタノール」として自動車の燃料などへの用途も広がりつつあります。栄養面では食物繊維を多く含んでいるので便秘の時に食べると効果的です。また、ビタミンEも多く含んでいるので老化を防ぐ効果もあります。実際に

「とうもろこし」を常食している南アフリカやコーカサス地方では長寿が多いといわれています。

「とうもろこし」のおいしいゆで方を先日試してみました。美味しかったので、是非試してみてください。

1. 水から「とうもろこし」を茹で沸騰してから3分茹でる。
2. 火を止めてから塩を多めに入れて4分位絡めておく。
3. ざるにあげて熱いうちにラップで包んでおく。



「食欲がなくなったら旬の「とうもろこし」で夏バテを解消してみませんか？

# 9月の外来担当医表（\_\_下線は常勤医師） 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	<u>関川</u> 伊藤	佐藤 梅本(2・4週) 福田	池嶋 <u>多和田</u> 吉原(糖尿病)	中寺 渡辺(糖尿病)	<b>山城</b> 和泉 梅本	呉 小山
	P M	<b>高嶋</b>	<u>関川</u> 森	<b>金中</b> (1・3週) <b>森</b> (2・4・5週) 吉原(糖尿病)	<b>森</b> 渡辺(糖尿病)	中田	佐藤(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	<u>野田</u>	<u>村田</u>	小林	<u>野田</u>	<u>村田</u>	<u>野田</u>
	P M	三浦		小林 (2週目のみ休診)	山下	吉田	尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	<u>森下</u>	竹之内	<u>森下</u>	齊藤	<u>森下</u>	竹之内
	P M		竹之内		齊藤 (手術の場合休診)		竹之内
婦人科	A M						木村
	P M		星合	星合 (9/8より診察)			木村(1・3・5週) <b>小川</b> (2・4週)
泌尿器科	P M	富田	<b>今莊</b>	清田	吉良	岡本	
脳外科				古屋			

午後の診療開始時間については各科によって異なります

## 長寿医療健康診査はじまります！

9月から、75歳以上（一定の障害のある65~74歳）の方を対象とした健康診査がはじまります。受診期間は、平成22年9月1日（水）から10月31日（日）です。対象の方は、8月末に区より受診券が送付されています。年に一回の無料健康診査です。是非ご利用下さい。※当院では日曜日は救急のみの診療となりますので10月31日の日曜日は健康診断の受診は出来ません。ご了承ください。

## スタッフ紹介



9月より新しく栄養科に管理栄養士が入職しました。新しいスタッフと共に、これからも地域の皆様が安心して栄養相談できるような開かれた栄養科を目指して努力していきます。また、栄養科より当院のホームページ上での豆知識や「ささえあい」などで食や健康に関する情報を載せておりますのでご覧ください。今後ともよろしくお願い致します。

携帯電話でアクセス



## 編集後記

例年に無い猛暑となった今夏ですが、今年は猛暑以外に「救助する側」の事故が大きなニュースとなってしまいました。原因は様々で簡単に解析することは困難ですが、皆様の安全と生命を守るべく活動している同じ「側」の人間として、安全確認の大切さと「慣れ」「過信」への戒めをあらためて感じる出来事でした。職員一同、これらの事故を「対岸の火事」とせず「地域に根ざした頼れる病院」を目標に一層の努力をしております。(T.O.)