

# 浅草寺病院だより

2020 年  
【夏号】

2020 年 7 月 10 日発行  
社会福祉法人浅草寺病院  
東京都台東区浅草 2-30-17  
☎ 03-3841-3330

## 理念

観音さまの大慈悲のみこころにそって、  
思いやりの精神のもとにあたためた医療を提供します。



## ご挨拶

事務部長 中川原 勉

はじめまして、本年 4 月に社会福祉法人 浅草寺病院 事務部長を拝命いたしました  
中川原勉です。

お聞きしたところ、本年は浅草寺病院が明治四十三年(1910 年)に浅草寺救療所として隅田  
川の大洪水の被災者の救護を開始して以来、百十年を迎える記念すべき年だそうです。

奇しくも本年は、世界規模で新型コロナウイルスの感染がひろがり、日本でも多くの方々が罹  
患され、志村けんさんや岡江久美子さんなどの有名人もお亡くなりになり、東京オリンピック・パラ  
リンピックも延期されるなどしました。5 月末には、非常事態宣言も解除されたものの未だに新規  
感染者の報告が後を絶ちません。これからまさにコロナウイルス感染症の第 2 波・第 3 波が到来  
するとも言われておりますが、医療現場はそれらに備えて、地域の皆さん方に適切に医療提供  
をすることが求められております。まさにこの大きな国難に際し浅草寺病院の真価が今、問われ  
ているものだと考えております。

このような状況下において、社会福祉法人浅草寺病院は、百十年前の設立時の精神に立ち  
返り、観音様の御慈悲のもと、この浅草の地で地域の皆さんに愛され、こころの支えとなり共に歩  
んでいく病院となるべく全力で職員一同、邁進してまいりますので、地域の皆さん方のお力添え  
をいただきますようよろしくお願いいたします。



2020年4月から整形外科常勤として勤務しています。整形外科では、足部変形の診察も行っています。外反母趾変形は、開張足変形も伴い、第一MP関節に有痛性の腫れを形成します。前足部の変形は足底にも影響し、足底に有痛性のたこを形成します。扁平足を伴うこともあります。基礎疾患として関節リウマチやパーキンソン病などの全身疾患や、合わない靴の継続使用、ハイヒールの長期装用などが誘因となることがあります。治療には、母趾外転筋などの足部内在筋トレーニング、中足骨パッド付きのアーチサポート、足底板の作成などを用いた保存療法をまず行います。足底装具の使用は変形の改善は困難ですが、症状の緩和には有効であることが多いです。前足部への荷重負荷をさけるためハイヒールは避けることが望ましいでしょう。保存加療で日常生活に困る痛みが続く場合には手術加療を検討することがあります。

## 栄養のパワーで免疫力を高めましょう

栄養科

昨今、私たちは様々な感染症と共存し、日常生活を送っています。また、これから暑い時期を迎えるにあたり、体調管理やうがい、手洗いと同時に「免疫力」を上げていくことも重要です。免疫力を高める方法の1つである食事・栄養のパワーについてご紹介します。

### ①抗酸化作用のある食品を摂りましょう

体内には、細菌などの異物から体を守る活性酸素が存在していますが、体内で増えすぎると、正常な細胞を傷つけ、免疫力の低下につながりやすいため、活性酸素を減らすことが大切です。

活性酸素を減らす抗酸化作用のある食品：卵、鮭、レバー、緑黄色野菜（人参、かぼちゃ等）、にんにく、しいたけ、バナナ、いちご、ナッツ類

### ②身体を温める食品を摂りましょう

私たちの身体は、36.5度位が最も身体の機能がうまく作用すると言われており、冷房を使用する機会が増える夏場は特に身体を温めることが大切です。

身体を温める食品：生姜、根菜類（ごぼう、蓮根など）、ネギ、唐辛子など

### ③腸内環境を整える食品を摂りましょう

腸には人間の免疫細胞の半数以上が存在しており、腸を健康に保つことで免疫細胞を元気にすることが出来ます。腸内環境によいとされる発酵食品には善玉菌を増やす作用、食物繊維には便秘の解消効果があります。

発酵食品：納豆、みそ、ヨーグルト、キムチ／食物繊維：野菜類（特に根菜類）、芋類、海藻、豆類

①～③の食品を取り入れながら、1日3食バランスよく色々な食材を摂ることこそ、多くの栄養素を摂ることにもつながります。栄養のパワーで免疫力を高め、暑い時期を乗り切っていきましょう。

