

## 壬辰

理事長・総長 関 健

壬辰と書いて「みずのえたつ」と読む。壬は「壬申の乱」の壬である。天武天皇元年672年「みずのえさる」の年に起こった、大友皇子と大海人皇子との戦いであった。古代史上最大の内乱と言われているが、大海人皇子が勝利し、天武天皇として即位し、都も近江から飛鳥に移した。天智天皇の時代以上の中央集権国家を築いていった。

壬申は、明治以降1872年（明治5年）、1932年（昭和7年）、1992年（平成4年）と、大正を除く各御代に1回ずつある。この時に内乱が起こったという史実はないので、ことさら壬申の乱と言え、歴史的に672年の事件のことを表すことになる。ちなみに関東大震災（マグニチュード7.9）が1923年（大正12年）9月1日（土）11時58分32秒に発生し、この年は、癸亥（みずのとい）であった。また、阪神淡路大震災（マグニチュード7.3）は、1995年1月17日（火）5時46分52秒に発生し、この年は、乙亥（きのとい）であった。まだ記憶に新しい東日本大震災（マグニチュード9.0）は、2011年3月11日（金）14時46分18秒に発生し、この年は、辛卯（かのとう）であった。こうしてみると、干支と大震災との関係はなさそうである。

しかし、後世、辛卯大震災と言われるようになるかもしれない。間もなく2月11日で11か月、3月11日で1年である。1周年には国の追悼



行事も天皇皇后両陛下のご臨席のもと開催されるという。未曾有の大災害の傷跡は深く、国民一丸となって復興を祈念し、力を尽くさなくてはならない。



発災後われわれは救護チームを送ったが、これからは、職員ひとり一人が何ができるのか考え、行動に移す必要がある。被災者の受け入れもあるだろう。被災地でのボランティア活動もあるだろう。医療救護もまだまだ必要としている。皆で知恵を出し合って、日本の再興のために働こうではないか。壬辰の年頭に当たり、みなさんの奮起を期待する。

創立125周年記念の討論は好評であった。現在、SECブックスとして出版すべく準備を進めている。改めて内容をお読み頂きたい。125周年の記念事業として院歌を音で記録したCDを記念史の付録として付けた。既に聴かれた方も多いたとは存するが、解説書の「わが歌わが思い」に書いた通り城西病院歌を改作した。歌詞の一部を加筆し、曲は歌い易いものにした。行事等で是非歌い継いで頂きたい。豊科病院歌も基本的には改作する予定である。改めて録音したCDを作成しようと思っているので春の新年度式には間に合わせたい。

# リハセンター 小辞典 ～誤嚥性肺炎について～

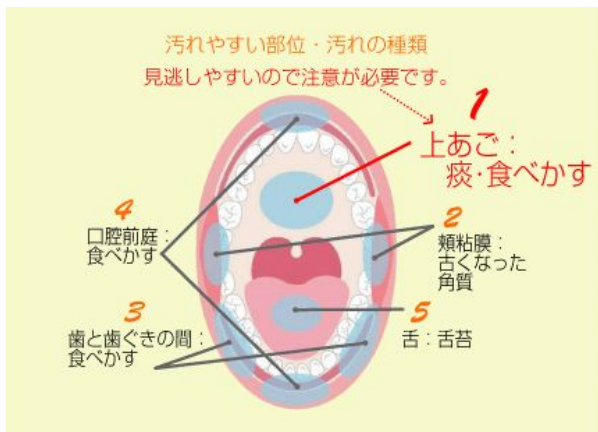


前回に引き続き今回は舌苔の予防方法について説明します。

## 【予防法】

舌苔は一度こびりつくると取るのが大変です。こびりつかないための予防が大切です。

- ① 歯みがきの時に必ず一緒に舌を拭く。
- ② 口の中の乾燥を防ぐ。
- ③ 口をできるだけ動かす。
- ④ 口の中をいつもきれいに。
- ⑤ 食事や水分をきちんと口から摂る。



## 上あごについての汚れをチェック

口腔機能が低下すると、上あごに痰や食べかすなどの汚れが付着することがあります。上あごの汚れは見逃しやすいので定期的にチェックしてとりましょう。

## 食事に味が無いのは舌苔のせい？

最近、お年寄りの食事が進まなくなった。おいしいと言わなくなった。なんてことはありませんか。もしかしたら、それは舌苔のせいかもしれません。

舌には1万個もの舌蕾（みらい）があるといわれています。舌蕾の先には穴が開いており、その穴から味の分子が入り込んで味を感じるのです。

舌苔はその穴をおおってしまうのです。つまり、味の分子が入り込めなくなり、味を感じることができにくくなるというわけです。

舌苔をきれいにとって、十分味を感じ、食事をおいしくいただきたいですね。

今回は上あごの汚れの取り方について説明します。

(中山)

# 健康！発信！

健康センター

## 乳がん健診を受けましょう

女性の乳がん罹患率は年々増加しており、日本では約20人に1人がかかると言われています。年齢別に見ると、30代から増加し始め、50歳前後でピークをむかえます。

初期段階の乳がんは自覚症状がほとんど見られません。早期発見・早期治療のためには月

1回の自己検診に加え、年1回医療機関で検診を受けることをお勧めします。特に20代、30代の方には乳房超音波検査を、40歳以降の方にはマンモグラフィーと乳房超音波検査をお勧めします。

自己検診は早期発見につながり、乳がん患者さんの約80%は自分で乳房の異常に気付

いて受診しているという報告があります。進行して自覚症状がでるまでは気付にくい他のがんと違って、乳がんはかなり早いうちに自分の目と手で知ることができ、早ければ早いほど治療効果が高まります。

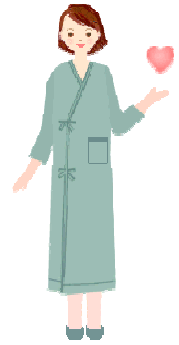
健康センターでは以下の乳がん健診を受け付けています。

### 松本市乳がん検診

- ・対象者 : 松本市在住の30歳以上女性
- ・検査内容: 視触診、乳房超音波検査、診察
- ・料 金: 1980円自己負担

松本市乳がん検診対象者以外の方は、健康センターの乳がん健診を受診できます

- ・検査内容: 視触診、乳房超音波検査、診察
- ・料金: 5000円(健康診断のオプションとして受診した場合3675円)



検査をご希望の方は、予約制になりますので健康センターまでお問い合わせ下さい。

(荻原)

季節のレシピ... 長ねぎ

長

ねぎは一年中手に入りますが旬は冬の12月から2月ごろまでが栄養価が高いとされています。

栄養素は、葉の部分(緑色の部分)に、たくさんの種類にわたって栄養素が分布していて特にビタミンA、ビタミンCなどビタミン、カリウム・カルシウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンAは視力回復、風邪予防などの効果を持ち、ビタミンCは動脈硬化予防、老化予防などの効果をもっています。カリウムには、血圧を下げる働きや利尿作用、便秘解消などが、カルシウムには骨粗しょう症予防などがあります。白い部分には風邪の症状を改善する効果や腹痛、下痢解消の効果といった『薬膳』としての効果があり、古くから漢方薬としても薬膳料理に活用されています。また「フルタン」という成分が白い部分に多く含まれていて、これは脂肪の吸収を抑えてくれるためダイエットにも効果があるそうです。ちなみに、焼いたほうが効果がアップするようです。

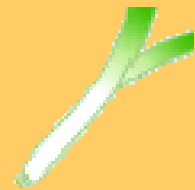
ねぎのにおいの元である硫化アリルは、玉ねぎにも含まれていますが、疲労回復や不眠症改善などの効果を持っています。

一昔前には、風邪をひいたときにねぎを首に巻くとよいなんて聞いたことある方も多いのでは? ねぎの香りには鎮静作用もあるので安眠を促すという効果もあるので風邪に効くといわれたのかもしれませんがね。

長ねぎは乾燥に弱くしなびやすいです。そのため保存方法としては、泥がついたものはそのまま新聞紙に包みできるだけ立てた状態のほうが長持ちするそうです。洗ったものや、葉ねぎは傷みやすいので新聞紙に包んで冷蔵庫に入れておくのが良いようです。

余談ですが、ネギ坊主という言葉聞いたことありませんか? ねぎの花をさしますが、古来ねぎの強い香りが邪気を払うと信じられていたそうで魔除けとして使われていたようです。

(清水)



## ねぎ巻きフライ

★材料 (2人分)

長葱 1本  
豚バラ薄切り肉 100g  
塩・こしょう 少々

小麦粉・卵・パン粉 適量  
油 適量  
織キャベツ(添え) 適量  
おこのみでソースなど

### 【作り方】

- ① 長葱は4等分して軽く塩コショウした豚バラ肉を巻きます。
- ② ①を小麦粉・卵・パン粉の順につける
- ③ 180℃に熱した油でカラッと揚げる。

☆ パン粉ではなく、片栗粉で竜田揚げにしてもおいしくいただけます。



## 健康センター ‘S’ ウェルネスクラブ松本

「いつも優しく」をモットーに、  
あなたに合わせた運動を提供致します

健康運動指導士が  
お客様の健康づくりをサポート!

筋力測定マシンで  
自分の筋力を調べてみませんか!

☆利用案内☆  
年会費 15,750円  
(測定・カウンセリング込み)  
利用料 367円  
お問い合わせ: 0263-33-6400  
内線7410

## 編集後記

明けましておめでとうございます。

2012年のお正月は皆さんどのようにお過ごし  
されましたか?

初詣や旅行、寝正月とさまざまにお過ごし  
たと思います。

昨年は東日本大震災や松本市でも大きな地  
震があり、いろいろ考えさせられた年でした。

2012年は辰年です。龍のように希望や夢

に登っていけるような年になるといいです  
ね。今年は、明るい話題に期待したいです。

本年も院内報  
「プラタナス」を  
よろしく願い  
いたします。

(清水)

