



Hatta Medical News

2017年9月号



猛暑が終わり、秋の気配が漂う季節となりましたが、皆様、如何お過ごしでしょうか？夏の疲れでほっとして風邪を引く方や、冷たいものを食べ過ぎて胃腸の働きが弱っている方をお見かけします。過ごしやすい季節となりますが、少しほっとした時に体調を崩すことがありますので、各自十分に体調管理を宜しく願います。

今回のメディカルニュースは、最近特にご質問の多い、65歳以上の肺炎球菌ワクチンを取り上げました。本誌vol.5（2014年11月）でも掲載したことがあります。肺炎は、生命に関連するだけでなく、肺炎入院後に寝たきりになる方が多いことから社会問題となっています。他人事ではないので、ご自分の接種記録を今一度見返してくださいね。

第12回いきいき健康セミナーは、院長が出演したNHKためしてガッテンにも出られた上田先生（上田泌尿器科クリニック）に、尿の問題についてご講演頂きました。開催記録をお届けします。また今号も美味しいレシピなど、盛り沢山の話題をお届けします。ご期待下さい！

9.10.11月休診

9/6,8,11,15 一郎Dr休診
10/14(土) 院長休診
11/24(金) 一郎Dr休診
11/29(水) 文裕子Dr休診
代診は、HPや院内掲示をご参照ください。

肺炎球菌ワクチン（最新情報）

現在、肺炎による死亡は、死亡原因の第3位に増加し、最も多いのが肺炎球菌による肺炎です。院内のモニターでも放映しているのでご存知の方もおられるでしょう。

最近、肺炎球菌ワクチンについてのお問い合わせが増えています。基本的な考え方や医院の方針を、ガイドラインを参考にまとめてしたので参考にして頂き、該当する方はお申し出ください。肺炎球菌ワクチンはあくまでも任意接種ですが、国の方針通り接種を推奨しています。

・肺炎球菌ワクチンには二種類あります。従来の肺炎球菌ワクチン『ニューモバックス』と新しい『プレベナー13』です。プレベナー13は、ニューモバックスよりも予防効果が高いと期待されています。

・65歳から5歳間隔に該当する年齢の方は、一律行政から肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）について案内が来ますが、補助が受けられるのは、これまで一度も肺炎球菌ワクチンを打ったことがない方のみです。つまり過去に一度でもニューモバックスを打った方は補助対象外です。なお、ニューモバックスは5年以上あけて二回まで接種可能で、プレベナーは今のところ一生に一回とされています。

医院からのご提案

* 本年度補助対象の方

今年は従来のワクチン（ニューモバックス）を接種する。その後半年から1年あけて、プレベナー13を接種する。

* 補助対象者以外の方

まずプレベナー13を接種する。その後、補助対象となった年にニューモバックスを接種する。

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 4



エコライフ 緑のカーテン（ゴーヤ）を使った肉詰めめのあんかけとさっぱりポン酢あえ

セールスポイント：冷たいものの食べ過ぎや暑さのストレスで胃腸のバランスを崩していませんか？ゴーヤ（苦瓜）やかもうり（冬瓜）など

は、体にたまった余分な水分を出し、ゴーヤの苦み成分は、胃腸を刺激して食欲を回復させてくれます。肉詰め

は、フライパンで蒸し煮にするので、しっかり熱が通るし脂っこくないので、食べやすくなります。ゴーヤの苦みは、鰹と合うのでもう1品ほしい時、手軽な酢の物になります。

作り方

- ①ゴーヤは、1cmぐらいの輪切り（または、縦に切って舟形にしてもよい）にして、中の綿をしっかりとこそげとっておく。
- ②ミンチに、みじんきりしたたまねぎと土しょうが・塩少々を加え、ねっとりするまでよく混ぜる。
- ③①のゴーヤに②のミンチを詰める。
- ④フライパンに③を並べ入れ、ゴーヤの高さ半分くらいまで水を張って、10分程度火にかける。
- ⑤あんをつくる。

みじんきりした干し椎茸とにんにくと椎茸の戻し汁（100cc位）を火にかけ、煮立ったら、みそを加え、味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥むしあがった肉詰めと ⑤のあんをかけ、針しょうがを天盛りにするとできあがり。

* ゴーヤの苦味を抜く方法：ゴーヤの苦味をやわらげるためには、主に次の4つの方法がお勧めです。

- ①塩だけを使ってもんで、苦味を抜く。
- ②塩に砂糖をプラスしてもんで、苦味を抜く。
- ③油と合わせて、苦味を感じにくくする（オリーブ油、ごま油）。
- ④うま味のあるものと合わせて、苦味を感じにくくする

ゴーヤの肉詰め 材料・分量 2人分

・ゴーヤ（種を取って）	100g
・ミンチ（とり）	100g
・たまねぎ（あん）	50g
・干し椎茸	1枚
・にんにく	20g
・土しょうが	1かけ
・みそ	小さじ1（6g）
・かたくり粉	適量

栄養価（1人分）

・エネルギー	132 kcal
・たんぱく質	11.9g
・脂質	4.5g
・食塩相当量	0.8g

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

8月5日(土) 開催



解剖生理 膀胱の役割

尿をためる

1回に
200~400ml

尿を出す

残尿 50ml以下

排尿障害の具体的な症状

蓄尿
障害

- 夜中、何度もトイレに起きる
- 排尿後、残尿感がある

排出
障害

- 尿の勢いが弱い
- おなかに力を入れないと排尿できない
- トイレに立ってからおしっこが出るまでに時間がかかる

第12回いきいき健康セミナーも盛況で、二部開催となりました。泌尿器科の名医である上田泌尿器科クリニックの上田朋宏先生にご講演頂きました。膀胱の役割として尿をためること



や尿を出す働きなどについて大変分かりやすく教えて頂きました。尿色は薄く、ある程度膀胱に貯めてから排尿するほうが、膀胱も良く膨らんで

良いという話もありました。尿を我慢すると膀胱炎になるというのも真っ赤なウソであることなど、質問タイムも盛り上がりしました。



第13回いきいき健康セミナーは、皆さんからのアンケートで比較的希望の多かった、**血液検査の見方**について勉強したいと思います。診察の時に説明されるけど、家に帰ったら良く分からない、何てことはないでしょうか？ この機会に一緒に勉強しまし

第13回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2017年9月30日(土曜日) **申し込み必要**

開催時間: 午後2時~3時 入場1:45

今回は、都合により一部の

お早めにお申し込みください

場所: 八田内科医院 待合室

講演内容:

「**血液検査結果の見方**」

講師:

八田内科医院 院長

八田 告

申し込み方法: 医院受付でお申し出ください。

医療法人 八田内科医院



交感神経(戦う神経)

- 汗をかく ●血圧を上げる ●心拍を上げる

意識的に動かすことは難しい

副交感神経(エネルギーを蓄える神経)

- 胃腸を動かす

体性神経

- 筋肉を動かす

意識的に動かすことができる

排尿も 自律神経でコントロール



尿を貯めるのは**交感神経**

尿を出すのは**副交感神経**

尿を止めるのは**随意筋**(意識的に動かせる筋肉)

症 例

頻尿 膀胱痛 (52歳女性 和歌山在住)

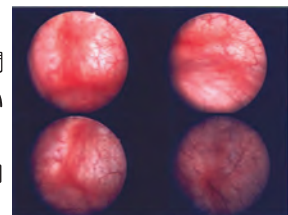
現病歴2年前から続く頻尿(日中10回 夜間4回)膀胱痛で複数の医療機関からY赤十字病院に転院するも軽快しませんでした。

謎の膀胱炎(ためしてガッテン)



2015年に指定難病に認定された間質性膀胱炎について、NHKためしてガッテンで上田

先生が紹介されました。



ハンナ病変

院長、文裕子先生 in SEBU ISLAND

夏休暇中にフィリピンのセブ島(モアルボアル)にダイビングに行ってきました。やっと院長と文裕子先生はダイビング経験本数50本に到達しました。ワクチンを打って泣かなかった子供達に海の写真をプレゼントして喜んで頂けるのも一つの楽しみです。

