



BVE TEL H 通信

2019年10月号 (第195号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL 089-925-5000

ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

🍉🌟 夏バテ知らずのゴーヤライフ 🍉🌟

「暑いですね」「水分はこまめに取ってくださいね」患者さまと何度もこの会話をした今年の夏の猛暑は、5月26日北海道で全国最高気温39.5度にも驚かされましたが（松山はこの日31.2度でした）、埼玉県熊谷市では7月23日最高気温が摂氏41.1度と観測史上最高気温が記録されました。想像すらできないような暑さです。高齢になると気温が上がっても喉の渇きを自覚しづらくなり、脱水症になることがあるので水分をしっかり取るよう注意喚起が必要です。9月に入りやっと秋めいてきたとはいえ、毎日「まだ暑いね」が口をついて出るような日が続いています。まだ夏バテしているなんて方もおられるのではないのでしょうか。

患者さまの中には畑仕事を楽しんでいらっしゃる方がいらっしゃいます。野菜の出来具合や、調理方法など良くお話していただきます。そんな中、夏バテ対策に我が家でもここ数年、ほぼ毎日のようにゴーヤを食べてます。15年くらい前には一生克服できない苦味だと嫌っていました。その頃まだ父も元気で夏でもバリバリ趣味の畑仕事に精を出しており、毎日のように「ゴーヤ持って帰って」と半ば強制的に押し付けられ、捨てるに捨てられず、ずいぶん知り合いに横流しをしたものです。この大量のゴーヤを消費すべくこれを何とか美味しく食べられないものだろうか、インターネットを検索して見つけたのが「ゴーヤのニンニク漬け」でした。これは、はまりにはまりました。このレシピとの出会いが、我が家の夏を変えたと言っても過言ではありません。

ご存知かもしれませんがゴーヤの効能について少し触れると、苦みの原因「モルデシン」が「胃腸の状態を整え、傷ついた粘膜を守る」「血糖・血圧を下げる」「夏バテを改善」、ビタミンCはトマトの5倍、鉄分はセロリの2倍、貧血予防にはうってつけ。食物繊維は白菜の2倍。便秘解消に効果的。「良薬は口に苦し」という言葉があるけれどまさしく！という感じです。

ゴーヤのニンニク漬け

- 1) ゴーヤ1本 ワタを取り薄切りにする。
- 2) めんつゆ（甘め）100ml、
みりん50ml、ニンニクひとかけ（すっても切っても、チューブでも可）しょうがにしてもいいですよ！
- 3) ①のゴーヤを30秒～1分熱湯に通す。しっかり水切りをして、②と合わせる。

冷蔵庫で30分で食べられます。



9月も後半になり、気候の変化に身体の機能が追い付かず、体調不良になりやすい時期ですが、体調管理し患者さまと色んな話を通して、コミュニケーションはかり寄り添える外来として頑張ります。

（ 外来主任 土屋 美穂 ）

放射線の歴史について (Part2)

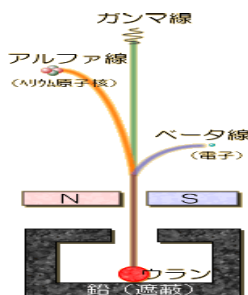


ウラン以外の放射能の発見



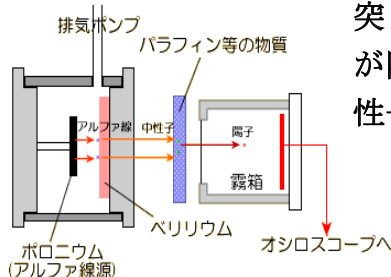
フランスのキュリー夫人は、ウラン以外の元素について調べました。トリウムからも放射線が出ていることを発見し、さらにウラン鉱石のピッチブレンドからウランよりもはるかに強い放射線が出ていることを見出しました。彼女は夫と協力してピッチブレンドを処理し、1898年に新しい放射性の元素ポロニウム、続いてラジウムを発見しました。ラジウムは、その後、病気の治療や時計の夜光塗料などにも利用されました。

アルファ線、ベータ線、ガンマ線の発見



1898年、イギリスのラザフォードは、ウランから2種類の放射線が出ていることを発見し、アルファ線とベータ線と名付けました。1900年には、フランスのヴィラールが、エックス線に似た透過性の強い別の放射線を発見し、ラザフォードによってガンマ線と名付けられました。これらの放射線の正体は、その後明らかにされ、アルファ線はヘリウム原子核が速く飛んでいるもの、ベータ線は電子が速く飛んでいるもの、ガンマ線は見えない光の仲間であることが分かりました。

中性子の発見



キュリー夫人の娘夫妻イレーヌとジョリオは、アルファ線をベリリウムという金属に当てると透過力の強い新しい放射線が出ることを発見していました。1932年、イギリスのチャドウィックは、この透過力の強い放射線をいろいろな物質に衝突させると陽子のはじき出されることを確認し、この放射線が陽子とほぼ同じ質量をもち電荷をもたない中性の粒子「中性子」であることを、実証しました。

※掲載資料 (公益社団法人放射線影響研究所 日米共同研究機関HPより抜粋)

外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

10月9日（水）、10月23日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）

10月3日（木）、10月17日（木）、10月31日（木）



新

人

紹

介

おおしお みわ

大汐 美和



配属部署：4階病棟西フロア
職 種：看護師
出身地：八幡浜市
星 座：みずがめ座
趣 味：買い物・ドライブ
好きな物：おいしいものを
食べること・カフェ巡り
尊敬する人：母
好きな言葉：一期一会
抱 負：一日でも早く
仕事になじめるよう頑張
ります。よろしくお願
いします。

やまもと ゆうか

山本 侑花



配属部署：3階東病棟
職 種：看護師
出身地：宇和島市
星 座：しし座
趣 味：映画鑑賞・旅行
好きな物：焼肉
尊敬する人：両親
好きな言葉：人生は一回きり
抱 負：病棟経験も少な
く不安なことも多いですが
早く仕事に慣れるように
頑張ります。

やまうち さとし

山内 聡士



配属部署：2階病棟東フロア
職 種：看護師
出身地：松山市
星 座：いて座
趣 味：野球・一人旅
好きな物：温泉
尊敬する人：なし
好きな言葉：なし
抱 負：一生懸命頑張りま
す。

新任医師紹介

やまもと すずむ

山本 進 医師



診療科目：整形外科 運動器リハビリ
得意分野：整形外科全般 運動器リハビリ
出身大学：広島大学

お歳とともに、歩行時に転倒しやすくなったり、関節の痛み
の為により倒れそうになる運動器不安定症のご高齢の方
のリハビリなどを提案させていただきます。
整形外科専門医ですので運動器疾患の有無と処置療法を丁寧
に診察させていただきます。よろしくお願いたします。

プロフィール

<出身地> 香川県 高松市
<趣 味> ゴルフ 旅行
<略 歴>

1973年 広島大学病院 助手

1979年 松山赤十字病院整形外科 副部長

1985年 松山赤十字病院整形外科 代表部長

2014年 一朋会 増田病院 非常勤

2019年 現在に至る



講演会のお知らせ

2019年度 松山ベテル後援会主催の講演会を
下記の内容で行います。

【テーマ】「安心して生きる—ホスピスの働きと意味」

【講師】窪寺 俊之 先生

【日時】10月26日（土）午後2時開演

【場所】日本キリスト教団 松山教会

【お問合せ】松山ベテル病院後援会事務局

☎ 089-925-5000（代表）※お申込みは不要です。

十五夜の
月をたよりに
散歩する
（節子）

虫の音の
交響楽や
里の秋
（河田 和子）

ベ
テ
ル
旬
会



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。

『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。