

# にこにこ

新年号  
VOL.34

## 目次

- ◆ 笑って  
アンチエイジング
- ◆ 新型コロナは  
チャンスでもある
- ◆ リハビリクイズ
- ◆ お知らせ掲示板
- ◆ 編集後記

謹んで新春の  
御祝詞と申上げます



# 迎春



新春ご挨拶

「コロナはチャンス  
でもある」

上板橋病院 細野院長

第2回特別寄稿

「笑って  
アンチエイジング」

人間ドック会館クリニック 鏡木院長



## 上板橋病院新型コロナウイルス対策



感染対策対応のために、防護具の着脱方法の練習を実施しました。防護服とは、マスク、長袖ガウン、マスク、キャップ、フェイスシールド、手袋などです。

着脱手順を守らなければ、自身にウイルスが付着し、周囲の人はもちろん、自分も汚染させてしまいます。防護具は、ただ着て、脱げば良いのではなく、脱ぎ方、触り方、着脱場所も感染対策には大切なのです。マスクの外し方、長袖ガウンの脱ぎ方など、あなたは守っていますか？

正しい手指消毒の方法も再確認しました。今では、アルコール消毒も巷に溢れ、何気なく使用していますが、正しい方法ですか？手指に擦り込む時間は15秒以上必要です。アメリカ疾病予防管理センター（CDC）のガイドラインでは、「10～15秒間、手をこすり合わせた後に乾いている場合は、十分な量ではない可能性がある」と報告しています。

また、PCR検査を安全に行うために、陽圧室と陰圧室を本館横に、臨時に作りました。陽圧室とは、部屋の空気が常に外に出ていくようになり、部屋の中は無菌室になります。陰圧室とは、空気が外から、部屋の中に向かうので、新型コロナウイルス感染者など外にだしてはいけないウイルスを閉じ込め、隔離することができます。

結局、感染対策は、最後は人です。我慢強く、些細な小さなできる事を、正しく、継続して、凡事徹底できるか？なのでしょう。



## 2020年10月 愛犬との面会が叶った日

こんにちは、理学療法士の池田です。  
愛犬との面会が叶った日に、一緒に手伝う事ができましたので、ご紹介いたします。<https://www.youtube.com/watch?v=dM7ebuRmqE8>  
右QRコードで動画が観れます。

愛犬の名前は「チャッピー」、ご主人は、療養病棟に入院中のS様です。S様は、体調不良で入院し、徐々に悪くなっていました。S様の希望は、10年以上ともに過ごした愛犬チャッピーに逢うことでした。

元気に退院して、抱きしめ、チャッピーの温もりを感じたかった。しかし、病状は変わらず、入院は長引いていきました。主治医の今井副院長は、起き上がることも難しくなっても、リハビリと向き合う姿見て、チャッピーとの再会を提案しました。10月吉日、コロナ禍の面会制限の中、ご家族、主治医、看護師、リハビリなど皆様に協力し、S様は、チャッピーと、やっと再会できたのです。

S様は、「チャッピー」と呼んで、声を詰まらせながら、動かない手で、優しく、何度も何度も、チャッピーを撫でていました。チャッピーは、無垢な瞳で、見つめていました。

20分程の短い再会でした。  
でも、こんなにも、温かい20分を、忘れません。  
チャッピー、S様、ご家族、今井先生、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

コロナ禍でも、「人間らしく」生きるために、リハビリは応援していきます





## 特別寄稿 第2回/全3回

# “笑ってアンチエイジング～長生きして元気な良い人生～”

人間ドック会館クリニック 院長 鍋木淳一 (かぶらき じゅんいち)

### ウイルスに負けない

#### ウイルス感染症にも対抗できる可能性

皆様、こんにちは。前回（令和2年9月号のここにご広報誌）で、笑って前向きな気持ちを持つと、ご自身の寿命が延びて、いつまでもお元気に過ごせる「健康長寿」を達成できるというお話をしましたが、いかがお過ごしでしょうか。師走に入り、お仕事、お家の片付けなどお忙しいことと存じますが、まだコロナの感染状況が続いています。皆様、手洗いなどをよくして感染しないようにお気を付けください。今回は、笑って前向きな気持ちを持つと、コロナなどウイルス感染症にも対抗できる可能性など、一つの効能についてご紹介したいと思います。

### 笑う門には福きたる

#### 精神的ストレスは病気の危険因子

日本では、古くから、「病は気から」とか「笑う門には福きたる」と言われていますが、現在、これらの言葉が、科学的に証明されてきました。笑って前向きな気持ちを持つことの反対は、精神的ストレスが多いこと、とかすぐに怒ることでしょうか？日本循環器学会は、心臓病（心筋梗塞、狭心症）の一次予防ガイドラインを発表しています。すなわち、心臓病にかかっていない人が、将来、心臓病になる危険な因子として、たばこ（喫煙）、高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症（いわゆる悪玉のLDL-コレステロールとか中性脂肪が高い、あるいは善玉のHDL-コレステロールが低い）ことに加えて、精神的ストレスがあげられています。

### 怒りを上手に発散

#### ストレスが引き起こすもの

この原因は、精神的ストレスがあると、血圧が上がりやすくなるからです。私が調べたところ、精神的ストレスを感じる男性の16%に、高血圧がみられました。この頻度は、精神的ストレスがない男性における高血圧の頻度、2%に比べ、統計学的に多い結果でした。男性では、怒りを発散できず、心にためる“ムツツリ”傾向の人がいらっしゃいますが、怒りを発散できない男性は、怒りを発散できる男性に比べ、4年後に1.5倍も、治療が必要なほどの高血圧になることもわかってきました。女性には、このような傾向はなく、前回もお話ししましたが、本当に、「男はつらいよ」の結果でした。

### 血糖値低下、認知症予防

#### 血糖値を下げ、認知症の予防にも

高血圧と並んで、怖い病気は糖尿病です。ご自分の症状がないのに、高血圧や糖尿病では、動脈硬化が進んで、脳卒中、心臓病になります。特に、糖尿病をしっかりコントロールしないと、視力を失う網膜症、人工透析が必要になる腎臓の障害、感覚がなくなる神経の障害を引き起こすことがあります。漫才を毎日きいて大笑いすると、食事した2時間後の血糖値が下がることが報告されています。また、落語をきいて笑うと、脳の血流が良くなります。実際、65歳以上の方で、毎日笑う人に比べて、あまり笑わない人では、2倍位、認知機能の低下がみられます。

### 笑うことはお薬

#### 笑うことの効能

大阪府、秋田県、茨城県などにお住いの住民を対象として、笑うことの効能を調べた研究をまとめますと、日常生活で毎日笑っている人は、認知機能が低下しにくいこと、糖尿病になりにくいこと、血圧も上がりにくいこと、心臓病にもなりにくいことがわかってきました。



## 関節リウマチの炎症や免疫の働きにも変化が

## リウマチにも効果

関節リウマチの方でも、落語を聞いて笑うと、治療するお薬は変わらないのに、関節の痛みの程度が和らぎます。実際に、血液検査をすると、ストレスホルモンといわれる副腎の cortisol が低下し、関節に炎症を起こすインターロイキン-6も低下することが報告されています。笑っていると、ウイルス感染の防御に働いている白血球の中のNK（ナチュラルキラー）細胞の活性が高まります。つまり、コロナとかインフルエンザに感染しにくくなるかもしれません。

## いつまでもお元気で過ごせる「健康寿命」のために

## 笑いで医者いらず

本当に、びっくりするようなデータばかりです。アイルランドでは、「病気を治すには医者はいらない。毎日、笑っていればいい。」ということわざもあるようです。私は失職しそうですが、是非、皆様の健康のためにはと思い、毎日、笑える題材を探しております。前回、書きましたが、ご家族、お仕事の同僚、ご近所の方と仲良くして、笑って前向きな気持ちを持つことによって、いつまでもお元気に過ごせる「健康長寿」を目標にしたいと思います。何かご相談したいことがありましたら承りますので、ご遠慮なくご連絡をお願い申し上げます。



鍋木 淳一(かぶらき じゅんいち)院長  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本リウマチ学会 リウマチ専門医・指導医  
日本人間ドック学会 人間ドック健診専門医・指導医  
日本抗加齢医学会 抗加齢専門医  
1980年 慶応義塾大学医学部卒業  
他医療機関等で診療  
2020年 医療法人社団慈誠会 人間ドック会館クリニック院長就任

# 謹賀新年

## 上板橋病院リハビリ科作成の病院紹介動画



[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_ySbzCdcYE&feature](https://www.youtube.com/watch?v=V_ySbzCdcYE&feature)

コロナ禍で病院見学ができないご家族や就職活動する学生等の皆様のために、病院・リハビリの紹介を兼ねて、ビデオをyoutubeにアップしました。

コロナ禍ということもあり、どこの病院も、ビデオでの病院紹介が増えています。当院のビデオは、形式的な紹介ビデオとは、かなり趣（おもむき）が違いますが（^^）、入院患者様がどのように感じているのか、スタッフがどのように接し、心がけているか、想うこと、気づくこと、寄り添うことを、日々のスタッフへの感謝も込めて作成しています。

ゆるぎないリハビリの想いを感じていただければと思います。ぜひ、5分程なので覗いて覗いて下さいね。





# 新春のご挨拶 “ コロナは チャンスでもある” 上板橋病院細野院長



感染収束

感染爆発



## 略歴

1982年 慶應義塾大学医学部卒業。  
1986年 慶應義塾大学院医学研究科修了。  
埼玉医科大学総合医療センター  
東京大学医科学研究所附属病院等で診療。  
2016年 上板橋病院 副院長に就任。  
2019年 上板橋病院 院長に就任。

## 資格

日本内科学会総合内科専門医  
日本リウマチ学会リウマチ専門医  
日本アレルギー学会アレルギー専門医

## 2020年流行語大賞は

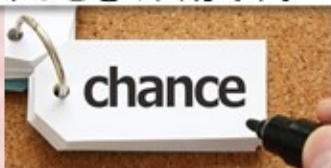
2020年はコロナに終始した記憶に残る1年となりました。そして2020年の新語・流行語大賞に「3密」が選ばれ、マスクをつけ手指を消毒する生活が日常化しました。年末になりワクチン接種がイギリスで始まったとのニュースもある一方で、日本ではGoToキャンペーンが実施されたあとに第3波ともいわれる感染拡大がおこり医療崩壊の危機が叫ばれています。

## 「希望」がピンチを チャンスにかえる！！



この10年間だけでもコロナ禍だけでなく大地震、台風・大雨災害など想定外・予想外のことを経験しました。「パンドラの箱」をご存知でしょうか？ゼウスがパンドラに決して開けてはならないと渡した箱で、あらゆる悪・不幸・禍を封じ込めてあり、彼女が好奇心からこの箱を開けたので、地上には不幸が広がり、「希望」だけが箱の底に残ったというギリシア神話を思い出しました。残った「希望」がピンチをチャンスにかえるキーワードになります。悪い事は自然に頭に浮かびますが、「希望」を持つためには希望を意識することが大切です。

## 「コロナ」からの 3つのチャンス



『コロナ』から3つのチャンスを与られていると思います。

- 1) 楽しいことを「想像・創造する力」を養い、豊かで満足のできる日常生活をおくること。
- 2) 3密を避けるなどの新たな生活様式への変化が求められていますが、これは生活の「進化」にもなること。
- 3) 健康への意識向上や感染症予防の経験智となること。

自粛生活で多くの人々がストレスを抱え、新たな病気を引き起こすことも危惧されます。そのようなときにこそ、楽しめることを想像し実践することで『にこにこ』してください。そして自分だけでなく周囲の人たちも『にこにこ』する機会が増えるよう知恵を絞りたいものです。

## 想像力が大きな力に



上板橋病院では高齢の患者さまや関節リウマチ・膠原病の患者さまも多く通院・入院されています。そのためコロナ感染対策を早い段階から始動し、患者さま、職員、そしてそのご家族も含めてご協力をいただいたことに心より感謝申し上げます。病院でも3つのチャンスに恵まれました。

- 1) 院内感染対策強化（安全・安心な医療の提供）
- 2) 職員の連携強化（迅速な対応）
- 3) キャッシュレス化、オンライン診療推進など

の新たな取り組み。対面での連携や診療の大切さも再認識できました。

目に見えないウイルスへの対応では「想像力」が大きな力になります。一人ひとりが危険性を予知しつつ、2021年を大いに楽しめることを願っています。

## やられたらやり返す！！

『コロナ』に対して“3倍返し”を考えてみてはいかがでしょうか？





## 今月のクイズ



お正月といえば初詣。その時、よく神社で振る舞われるのが甘酒です。白い吐息の中で、熱々の甘酒は、冷え込んだ体を芯から温めてくれますね。毎回、とてもありがたいいただいています。そんな甘酒について正しいのはどれでしょう？

- 1.「甘酒」は冬の季語である。
- 2.米麹甘酒にはアルコール成分がわずかに含まれているため、子どもや妊娠中の方は控えた方がよい。
- 3.甘酒にはブドウ糖が多く含まれているが、成分的に「飲む点滴」とまではいえない。
- 4.甘酒には食物繊維やオリゴ糖が多いので、善玉菌を増やし腸内環境を整える。
- 5.ビタミンB群は少ないため、血行と代謝をアップするには沢山飲むことが大切。

## 前号のリハビリクイズ



十五夜には「すすき」を飾りますが、すすきを飾るのは、どういう意味があるからでしょう？

- ①一年間病気をしないように
- ②一年間無災でいられますように
- ③一年間食べ物に困りませんように
- ④一年間お金が増えますように
- ⑤一年間月のような幸せにな光に照らされますように

解説：答え1

すすきは月の神様を招く目印として飾ると言われています。茎が空洞のため神様の宿り場になると信じられていたのです。またすすきの鋭い切り口は魔除けになるとも考えられていました。そのためお月見のすすきには悪霊や災いなどから収穫物とその耕す人々を守るという言い伝えがありました。そこから十五夜にすすきを飾ると一年間病気をしないようにという解釈に変わっていきました。

現在では十五夜を楽しむ風習は薄れてきているかもしれませんが。昔の人々と現代の人々の生活様式が異なるため仕方がない事ではあります。しかし1年で最も月が美しく見える日が十五夜です。どれだけ時代が変わっても月の美しさだけは変わりません。団子などのお供え物を用意する事が難しいという方もすすきなどの秋の植物を窓辺に飾り、月を見上げて名月の美しさを感じてはいかがでしょうか？

## お知らせ掲示板



### 上板橋病院オフィシャルブログ



### 編集後記

Amebaブログ!!

## 人間ドック会館クリニック



### リハビリ相談窓口



賀正

明けましておめでとうございます!! 本年は、うし年です。丑(うし)年は、「努力家でマイペース」とよくいわれ、温厚な性格で頭の回転が良く、面倒見の良い人が多いそうです。リーダーとして頼られることも多く、かつ、天狗になったりすることはありません。短所は、頑固で意地っ張りな面があり、おちゃめな不器用者だそうです。相性が良いのはへび年だそうです。良い面ばかり、つらつら書きましたが(笑)、ちなみに、三大和牛は、神戸牛、松坂牛、近江牛(または前沢牛)だそうです(Wikipedia)、どの牛も但馬牛がルーツらしいです。但馬牛さんって凄いですね。宿命的に、美味しく食べられるのは複雑ですが、しっかり期待以上に頑張ることが大切なんですね。

昨年は、新型コロナウイルスにより、まさに、世界は一変しました。新型コロナ感染対策のもと、全てが中止になったり、縮小したり、形を変え、変化しました。これまでの科学の粋を集めても、制圧する見通しは立てられず、多くの方が、我慢を強いられる日々には終わりが見えません。これからも長い闘いは続きます。揺るがずに闘うために必要なものは、それは支えてくれる人だと思います。人は独りでは生きていけませんもんね。日々、感謝の気持ちを忘れず、コロナ禍を人間らしく、笑顔で、一生懸命に、大切な人生を歩んでいきたいと思えます。

上板橋病院の細野院長と人間ドック会館クリニックの籙木院長、寄稿ありがとうございました!! 大きな変化のあった一年を振り返り、今年、どのように仕事を進めていけば良いか、ヒントになった気がします。ピンチをチャンスに、笑顔でコロナ禍を乗り越えていきたいと思えます。コロナに負けず、自粛に負けず、息苦しいマスクにも手洗いによる手荒れにも負けぬ、丈夫なからだをもち、買い占めはせず、決して飛沫の油断せず、いつも静かに笑っている、そういうものに、私はなりたい! 昨年は、本当にありがとうございました!! 皆様と共に、笑顔で、心豊かな一年にしていきたいと思えます!! 本年も、「リハビリ」を、9年目の「にこにこ」を宜しくお願い申し上げます。