

# 慢性疼痛

痛みには外傷や炎症が治ると消える「急性疼痛」とその後何ヶ月も痛みが続く「慢性疼痛」があります。急性疼痛・骨折や外傷など。骨折や外傷が治れば通常一〜二週間で痛みは消失。慢性疼痛…原因が特定できず、骨折や外傷が治っても持続する痛み。心理、社会的な要

因が痛みの程度や質に影響する。一般的には三ヶ月以上の長期にわたり日常生活の範囲を狭め生活の質を損なう。慢性疼痛があるとう。慢性疼痛ができて家事や仕事ができないう。夜ねむれないなど日常生活が制限されてしまう。

かない慢性疼痛に使用する中枢性の鎮痛薬【非麻薬のオピオイド】があります。痛みに関して気になることがあれば診察室でご相談してください。(看護師 丸橋 節子)



# 毎日

## ほっこり柚子茶



心地よい香りを嗅ぐとなぜかホッとします。私は柚子のさわやかな香りと独特な苦みが大好きで、柚子ジャムを色々な食べ方で楽しんでいきます。ヨーグルトにかけたり、パンにぬったり、「柚子ジャム」「生姜」「炭酸水」を合わせ「自家製ジンジャーエール」に

すればとても美味しいです。また、このジャムにお湯をそそいで「柚子茶」にすると、香りに癒されて体の芯まで温まり、私のおススメです。柚子には皮や種にも多くの栄養分が含まれており、ビタミンCはレモンの約4倍、その他にも鉄分、クエン酸



等が豊富でこれらは新陳代謝を高めて体を温める効果があり、風邪予防、疲労回復、整腸作用、それに女性には嬉しい美肌効果、体内の毒素を取り除く「デトックス」効果もあるようです。私は柚子ジャムを摂るようにしてから便秘が解消されました。ただ柚子ジャムはお砂糖がたくさん入っていますので摂り過ぎには注意したいものですね。

# 世界遺産

平成二十五年五月に山梨へ行ってきました。埼玉にいる息子家族と会って遊んだ後、山梨のホテルへ、ホテ



ルの前は精進湖、その向こうは「富士山」の雄大な姿が!! 翌日には富士山五合目(2305m)まで車で登りました。雪が残っていて気温は三〜四度という低さでしたが、遠くの南アルプス連峰も一面の雪景色で、大変美しく、シャキツとする清々しい寒さでした。

海の近くに住む者にとって別世界で、日々のストレスや疲れも消え、とても癒されました。その「富士山」が六月に世界文化遺産に登録され、世界文化遺産十三件、自然遺産四件、計十七件になりました。今では多くの人

「和食」が世界無形文化遺産に登録されました。「本膳料理」「懐石料理」等と難しい物から海、山、里と自然豊かな地域の食材を用いた「郷土料理」がありますが、やはり我々に身近なのは「家庭料理」でしょう。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれて

います。ちなみに山梨の郷土料理は「ほうとう」です。平打ち麺を野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込んだ美味しい料理です。これを食べるのも一つの目的でした。「さあ、今年は「白川郷」か「日光」か」などと夕飯事に楽しく家族と話す毎日です。(医療事務 赤松 陽子)

三月は寒気の影響が続くため、春の訪れは遅くなるそうです。疲れた時や寒い日には柚子茶で身も心もほっこり温まりませんか。(医療事務 柴床 真美)



予約は  
こちらから

電話 : 0799-62-5566 (診療時間内)  
インターネット・携帯電話 : <http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

