

# Sma Hapi

スマハピ

Your Smiles, Our Happiness

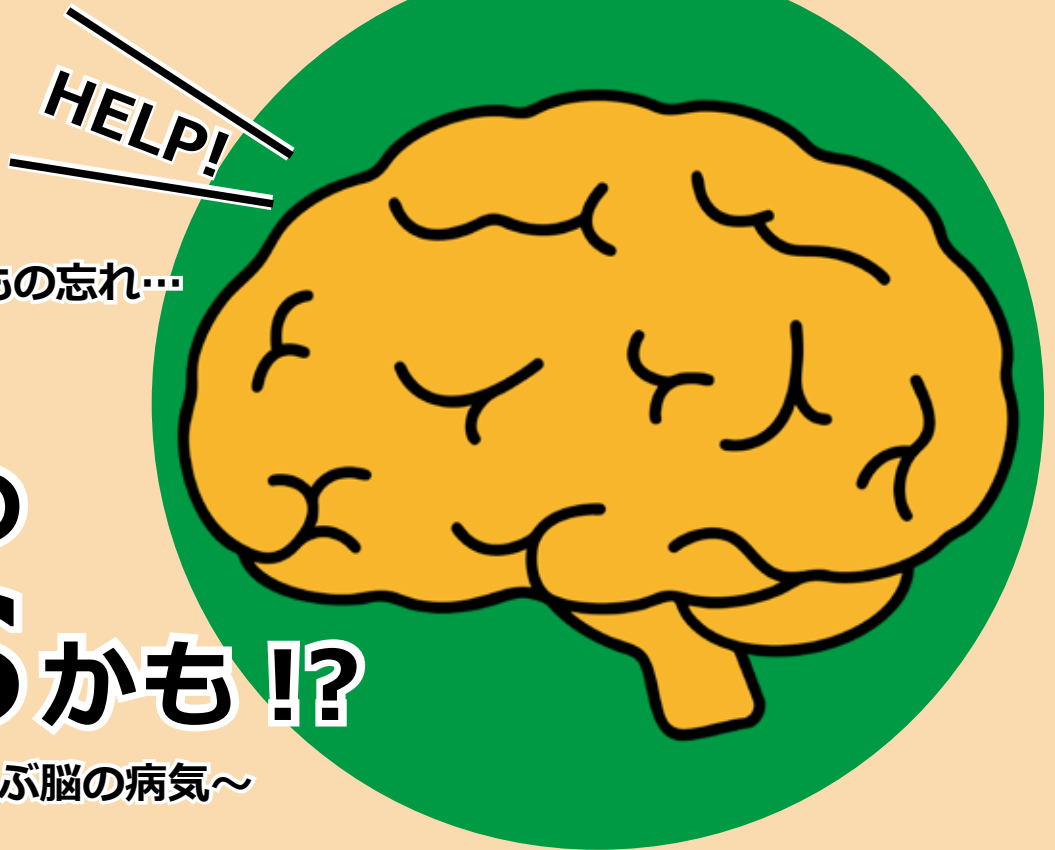
2025  
September  
VOL. 53  
TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

特集

頭痛・ふらつき・もの忘れ…

## それ、 脳からの SOSかも!?

～クイズで学ぶ脳の病気～



特集

## 秋の訪れは遅くなりそう まだまだ熱中症に気をつけて

連携医療機関のご紹介～地域ネットワーク～

国東内科小児科医院

ルーキーズ 私たち消防士  
大隅肝属地区消防組合  
中央消防署

岡元 あいかさん



Sma Hapi  
Your Smiles, Our Happiness  
WEB マガジン

# 頭痛・ふらつき・もの忘れ…



# それ、脳からの'SOS'かも!?

気になるその症状、もしかすると脳からの大切な SOS のサインかもしれません。  
見過ごされがちな日常の症状を、クイズを交えてご紹介します。



【監修】

脳神経外科  
波多野 勇人 医師

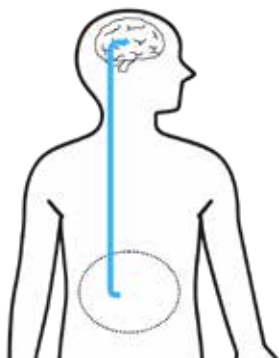
日常生活で気になる症状がある場合、脳が原因であることも考えられます。「年齢のせいかな?」「気のせいかな?」と放置せず、一度、脳神経外科を受診することをお勧めします。日常の小さな症状に気づくことが、自分や大切な人の命を救うことにつながります。



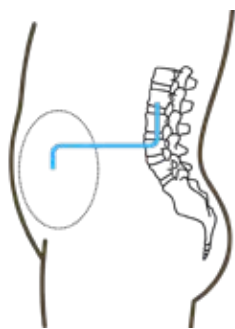
## 治療法

手術で余分な脳脊髄液を細いチューブ(シャント)で身体の別の場所に流し、脳への圧力を下げます。

- ・脳室腹腔シャント(VP シャント)術：頭の中にある脳室という部分からお腹にチューブを通して脳脊髄液を流します。
- ・腰椎腹腔シャント(LP シャント)術：腰の骨の間にチューブを通して脳脊髄液を流します。頭を手術する必要がないため、身体への負担が少なく、高齢の方でも手術を受けやすいという特徴があります。



脳室腹腔シャント術  
(VP シャント)



腰椎腹腔シャント術  
(LP シャント)

## Q 脳の病気かもしれない症状はどれ？

- ① 年齢のせいかな?と思う歩行のふらつき
- ② 寝不足の日に少しクラクラする
- ③ 買い物に行ったのに、何をかうか思い出せずに帰ってきた



🚨 **答え：①と③**

## 「水頭症(特発性正常圧水頭症：iNPH)」のサインかも!?

脳や脊髄を守る脳脊髄液が、うまく流れずに頭の中にたまり、脳に圧力がかかってしまう状態を水頭症といいます。高齢者に多い特発性正常圧水頭症は、脳圧はそれほど上がらず、症状がじわじわ現れるのが特徴です。

進行すると、歩きにくさ(足が前に出にくく小刻み歩きやふらつきが増える)、もの忘れ(認知症に似た物忘れや判断力の低下)、尿トラブル(急にトイレへ行きたくなる・間に合わない・尿失禁)が現れることがあります。





答え：①



放っておくと実は危険な症状はどれ？

「頸動脈狭窄症による一過性脳虚血発作(TIA)」の可能性がります。

首の左右を走る頸動脈は、脳へ血液を送る大切な血管。動脈硬化などで内側が狭くなると、血液の流れが悪くなり、血の塊(血栓)ができやすくなります。これを頸動脈狭窄症と呼び、脳梗塞の大きな原因のひとつです。

脳の血流が一時的に悪くなり、脳梗塞のような症状が現れる疾患を一過性脳虚血発作(TIA)といいます。短時間で症状が消えることが多いのですが、脳梗塞の前触れの可能性があるため、放置せず早期に病院を受診することが大切です。

初期は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進むのが特徴です。

進行すると、手足がしびれる・ろれつが回らない・視野が欠ける・見えにくくなるなどの症状が一時的に現れます。さらに進むと、脳梗塞を起こし、半身まひや言語障害などの後遺症が長く残ることもあります。



- ① 片目が急に見えなくなり、30分ほどで回復した
- ② 目が疲れてぼんやり見える
- ③ メガネをかけ忘れて遠くが見えない

### 治療法

- ・生活習慣改善・薬物療法：血圧・コレステロール管理、糖尿病のコントロールや肥満の改善も大切です。血液をサラサラにする薬で血栓を予防しながら、禁煙・減塩・適度な運動などの生活習慣改善も重要です。
- ・頸動脈内膜剥離術(CEA)：首を小さく切開し、狭窄部分を取り除く手術です。
- ・頸動脈ステント留置術(CAS)：脚の付け根などから細い管を入れ、狭い部分をステントで広げます。どちらの手術も、一般的な入院期間は1週間前後で、年齢・狭窄度・全身状態に合わせて医師が選択肢をご提案します。

## 119 こんなときはすぐに救急車を呼ぶべき危険なサイン

以下のような症状が急に現れた場合は、すぐに救急車を呼んでください。



- ・これまでに経験したことがない急な激しい頭痛
- ・片側の手足がしびれる・力が入らない
- ・言葉が出ない・ろれつが回らない
- ・片目が見えない・視野が欠ける

### 脳卒中のサインはFAST(ファスト)で覚えましょう。

- ▶ F (Face)：顔のゆがみ
- ▶ A (Arm)：片腕に力が入らない
- ▶ S (Speech)：言葉が出にくい・ろれつが回らない
- ▶ T (Time)：発症時刻を確認して、すぐ119番！



### 与次郎米盛クリニック 脳神経外科外来のご案内

頭痛、めまい、手足のしびれ、顔面のけいれん、もの忘れなどは、脳の病気が原因の場合があり、MRIやCTなどの画像診断を用いた精密検査を実施し、必要に応じて専門的な治療を提案しています。紹介状をお持ちでない方も受診していただけますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。

脳神経外科の診療日：火・水・木曜（木曜は午後のみ）



詳しくはこちらから



2025年7月



## 着任医師のご紹介

# 01



**整形外科**

たちばな さつき  
**橘 五月**

国内外の最前線で学んだ知識と技術を活かし、鹿児島では“重度四肢外傷や神経損傷に対する再建外科”に力を入れていこうと思っています。中でも“腕神経叢損傷や末梢神経麻痺、術後の後遺症によって「もう治らない」と言われた方”に対して、“マイクロサージャリーや神経移行、腱移行術などをもちいた再建治療”を提供していければと考えています。

「手術は終わったのに動かない」「感覚が戻らない」「痛みだけが残っている」—そんな悩みを抱えた方はどうか一度ご相談ください。再建に遅すぎるということはありません。

バイクや旅が趣味です。信頼関係を大切にしながら、地域に根差した医療を提供していきたいと思っています。



**救急・総合診療科**

たての たろう  
**立野 太郎**

鹿児島で18年、その後福岡で肝胆膵外科を中心に診療・研鑽を積んで、7年ぶりに地元である鹿児島に帰ってきました。再び地元に還元出来たらと思っています。お腹の症状でお困り際にはお気軽にご相談ください。



## 「第6回わいわい連携の会」を開催しました

# 02



7月11日、城山ホテル鹿児島にて「第6回わいわい連携の会」を開催し、院内外から約350名が参加しました（「わいわい」はYojiro Yonemoriの頭文字）。地域の医療・介護関係の皆さまとより一層連携を深めることを目的としており、6回目の開催となりました。救命救急センターの実績と症例、当院における脊椎手術の現状と今後、ならびに症例などを紹介させていただきました。懇親会では、職種や施設の垣根を超えた活発な意見交換が行われ、「医療連携の大切さを改めて実感した」といった声が多数寄せられました。



## 十島村悪石島からの帰院式を実施しました

# 03

鹿児島県災害支援ナースとして、当院ERの鈴木龍看護師が7月11日～17日までの7日間、群発地震が続く十島村悪石島での看護支援活動に従事しました。無事に活動を終え帰院したことを受け、職員による帰院式を実施。米盛公治理事長より感謝状が授与されました。鈴木看護師は「災害は他人事ではなく自分のことだととらえ、普段から備えておくことが重要であることを改めて感じた」と感想を話しました。





## 生理用ナプキン無料提供サービス「トレルナ」設置

# 04

当院は、患者さんおよびご家族・付き添いの方などご来院の皆さんが安心して過ごせる環境、ならびに職員が安心して働ける環境づくりに努めています。その一環として、女子トイレの個室に、生理用ナプキン無料提供サービス「トレルナ」を設置いたしました。スマートフォン上で専用アプリをダウンロード・起動し、トイレ内に設置しているデバイス画面内のQRコードを読み込むことで生理用ナプキンを受け取ることができます。お困りの際に、そっと手に取れる備えとして、お役立ていただけますと幸いです。

※設置しているトイレのドアには「トレルナ」のステッカーを掲示しております。



アプリのダウンロードはこちら

App Store Google Play



## 八幡校区×米盛病院コミュニティ健康講座

# 05



八幡校区コミュニティ協議会（鹿児島市）

と当院の共催で、健康講座を開催しています。今回のテーマは「おしっこの悩み」。当院リソースナースセンターの稲垣奈津美師長（皮膚・排泄ケア認定看護師）が講演し、大王製紙株式会社様にもご協力いただき、「尿もれ」の悩みについて予防のポイントやケア方法・用品を紹介させていただきました。約30名が参加され、「普段聞けない悩みを相談できる貴重な機会になった」などの声をいただきました。当院は今後も引き続き、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いに努めてまいります。



## 介護職を対象とした感染予防勉強会を実施しました

# 06

7月31日、介護施設の職員の皆さまを対象とした「わいわい（Yojiro Yonemori）勉強会」を、当院ラーニングセンターとZoomのハイブリッド形式で開催しました。

今年度2回目となる今回は「介護の現場でできる！ 感染を防ぐための基本と実践」をテーマに、会場・配信合わせて約100名の方にご参加いただきました。当院の前永和枝看護部長が、標準予防策や経路別予防策などの感染予防の基本や、施設内で感染症が発生した場合の対応方法について解説。参加者の皆さんと改めて感染対策の重要性を学ぶ貴重な機会となりました。



# 地域の安心を支える、 在宅医療と予防医学への取り組み

## 天文館で開業して三代目

国東内科小児科医院は、私の祖父の代から続く三代目のクリニックです。もともと樋之口町で開業。その後父が昭和43年に当地に移転し、現在にいらっています。

当院は内科、消化器内科、呼吸器内科、小児科を標榜しており、「小さなお子さんからご高齢の方まで、誰もが安心して来院できる医療を提供すること」を目標に掲げています。現代では専門性を持ったクリニックが増えています。当院では祖父の代からのスタイルを引き継ぎ、地域に密着した「何でも相談できるかかりつけ医」であることを大切にしています。

## 旅行者の健康も守る

特に力を入れているのが訪問診療です。通院が難しくなった患者さまのために、午後の一部の時間を訪問診療に充てています。これまで当院にかかっていた患者様がメインですが、近隣の施設や老人ホームからの依頼も積極的にお受けしています。勤務医時代の救命救急センターでの経験も役立っており、米盛病院とも診療連携を密に行っています。

医療において大切にしているのは予防医学。病気が悪化しないよう、患者さまへの指導に力を入れています。各種予



国東先生とスタッフの皆さんがアットホームに迎えてくれる

防接種にも積極的に取り組んでおり、インフルエンザやコロナのワクチン接種も行っています。当院の近くにはホテルが多いため、旅行中に体調を崩された方や、急な発熱、腹痛などで来院される方もいらっしゃいます。地域住民だけでなく、一時的に滞在されている方々にも、安心して医療を受けていただけるよう努めています。

## 何でも相談できる医療機関に

以前はマラソンをしていましたが、今はゴルフが主な趣味。月4回ほどラウンドし、リフレッシュになっています。患者さまにも、健康的な生活を送るためのヒントをお伝えできればと思っています。

今後も引き続き、在宅医療を強化しつつ、地域の方々が何でも相談できる、アットホームな医療機関であり続けたいと考えています。これからも当院をどうぞよろしくお願いいたします。



プレー中の国東先生

# 地域ネットワーク

# 連携医療機関のご紹介

天文館エリアで三代にわたって病院を運営する「国東内科小児科医院」の院長・国東幹夫先生にお話を伺いました。



鹿児島市山之口町 6-10 ☎ 099-224-6958

【診療時間】 9:00～13:00、16:30～18:30  
土曜9:00～12:00

【受付時間】 午前12:50まで、午後18:20まで  
土曜11:50まで

【休診】 水曜、土曜午後、日曜、祝日、  
年末年始、夏季休暇、臨時休業あり



ホームページ  
はこちらから



国東内科小児科医院  
院長  
国東 幹夫 先生

# ルーキーズ Rookies

## 私たち消防士!

地域の安全を守るために奮闘する、  
若手消防士の方を紹介するコーナーです。

vol.38

今回のルーキー

大隅肝属地区消防組合 中央消防署

おかもと

## 岡元 あいかさん

### 「かっこいい消防士」であるために 体力と知識の向上に日々努める

上司からのコメント



仕事とプライベートを両立しながら、女性消防士のパイオニアとして新たな道を切り拓いていてもらいたい

同本部には女性職員が6名在籍しており、4名が現場で活躍する



大隅肝属地区消防組合 中央消防署

2隊各16名の2交替制。緊急車両は水槽車1台、タンク車1台、はしご車1台、救助工作車1台、化学車1台、救急車3台、指揮車1台、軽査察車1台などを運用。同署の令和6年中救急出場件数は5,125件。消防組合全体では8,528件。



大隅肝属地区消防組合のInstagramはこちら

大隅肝属地区消防組合中央消防署に勤務する岡元あいかさんは、入職2年目。高校卒業後に専門学校で救急救命士の資格を取得。現在は火災原因調査係に所属し、救急・消防を



大型自動車免許も取得。消防車の運転もこなす

た。この時の悔しい経験が現在のモチベーションにつながっている。

業務では冷静な行動を心掛けている。特に救急現場では、資器材の配置や先輩方の立ち位置を考慮した動線づくり、救急活動がスムーズに進むような傷病者や家族への対応など、できることは自ら進んで行うように努める。また、緊急走行中は「慌てず、かつ運転にメリハリをつける」という先輩のアドバイスを意識しながら経験を積み重ねている。

同署には現場で活動する女性隊員は自身を含めて4名在籍。「先輩方が道をつくってくれたおかげで、後輩としてとても働きやすい環境だと感謝しています。今後は、憧れの先輩に近づけるように体力づくりを重ね、フルマラソンにチャレンジしたいです。」

休日は愛車の『サンダー 250』でツーリングを楽しむ。「南大隅エリアには景勝地が多く走るのが楽しいですが、日焼けがたまにきず」と笑顔。

兼務する。鹿屋市出身で「地元に貢献したい」という思いを胸に日々の消防業務に励む。

消防士を目指したきっかけは「かっこいい仕事」への憧れから。自衛官である父親、そして公務員や看護師として人のために働く姉たちの「人の役に立ち、かっこよく働く姿」が消防士への背中を押した。「特に、高校時代の進路選択のタイミングで、海外ドラマ『シカゴ・ファイア』に出会ったことが決め手となりました」と笑う。

「入職当初は、消防士としての仕事が想像以上に多岐にわたることに驚いた」と当時を振り返る。特に体力面では、入職前に体力作りに取り組んでいたものの、現場の消火活動では思うように体が動かず「自分の考えが甘かった」と身に染みて感じ

# 理学療法士 が教える カラダ改善録

## お題：腰周りをほぐすストレッチ

監修



理学療法士  
牧野 恵依人

国民の8割以上が生涯で一度は腰痛を経験すると言われています。デスクワークや運動不足による腰の不調など気になる方も多いのではないのでしょうか。

今回は腰痛改善・予防に繋がる、腰やお尻周りをほぐすストレッチを4つ紹介します。



痛みがある方は無理に行わず、かかりつけ医療機関の受診をおすすめいたします

### ようほうけいきん ふくしゃきんぐん 腰方形筋・腹斜筋群

いすに座った状態で頭の上でタオルを持ち、背すじを伸ばして体を横に倒します

※おしりを座面から離さないようにしましょう



### はいきんぐん 背筋群

両ひざを抱え、背中を丸めます



※へそを覗くようにしましょう

### ようはいぶ ふくしゃきんぐん 腰背部・腹斜筋群①

仰向けに寝て、両腕を広げ、ひざを立てて横に倒します

※肩を床から離さないようにしましょう



### ようはいぶ ふくしゃきんぐん 腰背部・腹斜筋群②

仰向けに寝て、片ひざを曲げ、脚をクロスさせます。手でひざを押さえて体をひねります

※肩を床から離さないようにしましょう



ストレッチ動画は、米盛病院公式 Youtube **スマハピチャンネル** で更新中!



秋の訪れは遅くなりそう！

# まだまだ熱中症に気をつけて

気象庁が7月下旬に発表した3カ月予報によると、「向こう3カ月(8～10月)の気温は、暖かい空気に覆われやすいため、高いでしょう」と、平年より気温が高くなる見通しのようです。夏の疲れが残る体に、残暑が追い打ちをかけて、知らず知らずのうちに脱水や体温調節の不調を引き起こすことがあります。9月・10月もまだまだ熱中症対策は必要です。



救急・総合診療科  
梅澤 耕学 医師

熱中症対策というと水分や塩分摂取が強調されがちですが、今夏のような猛暑では、「涼しい環境下に身を置くこと」が重要です。暑ければ暑いほど“こまめに”がポイントです！

- ・日中は30℃を超える日もあり、真夏と変わらない暑さになることがある。
- ・湿度が高く、汗が蒸発しにくいいため、体に熱がこもりやすい。
- ・夏の疲労や脱水が回復していないことも多い。
- ・エアコンの使用をやめてしまい、室内が高温多湿になることも。

## 暑さ指数「WBGT」



気温だけでなく、湿度や日差し、輻射熱、風の要素をもとに、暑さの感じ方を数値で示した指標です。例えば、気温が25℃でも湿度が高ければWBGTは高くなり、熱中症のリスクも上がります。【参考：2024年の鹿児島市の平均気温は、9月28.8℃（最高32.9℃）、10月24.6℃（最高28.1℃）】

屋外活動の安全管理にはこのWBGTが重視されており、環境省の「熱中症予防情報サイト」で確認できます。

## 予防ポイント「HEAT」

「HEAT」を心がけて予防に努めましょう。

### H : Health Care (ヘルスケア)

- ・三度の食事・毎日の体温・血圧・心拍数・体重の測定

### E : Environment (環境)

- ・涼しい生活環境・周囲の人たちと交流できる毎日

### A : Alert (アラート)

- ・熱中症警戒アラートや天気予報を毎日チェック

### T : Treatment (治療)

- ・高血圧や糖尿病など持病の管理・治療をしっかり行う

## 熱中症の応急処置「FIRE」

命を救う応急処置『FIRE』を覚えておきましょう！



**F : Fluid**  
水分・塩分補給



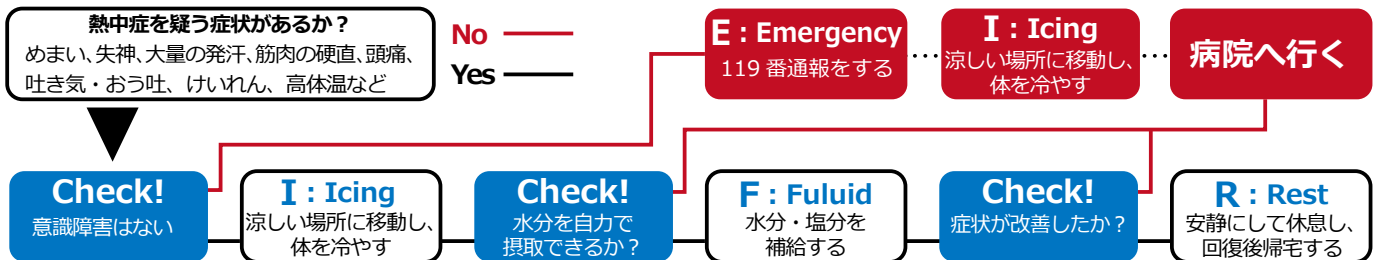
**I : Icing**  
体を冷やす



**R : Rest**  
安静にする



**E : Emergency**  
119番要請 / 病院に行く



24時間救急相談ダイヤル

#**7099**

救急救命士がご相談に応じます

熱中症を疑う症状をはじめ、不安を感じる症状（頭痛、腹痛、胸の苦しさ等）、病院に行った方が良いか判断に迷う時など、まずはお電話ください。ご相談は365日対応いたします。



焼

酎

入

門

第37回 麹は好気性菌、酵母は嫌気性菌。混ぜるとどうなる？

皆様、こんにちは。米盛病

院消化器外科部長の畑です。

これを書いているのは8月上

旬。猛烈な暑さの後の豪雨災

害。被災された皆様に心から

お見舞い申し上げます。焼酎

入門第37回が皆様に届く頃に

は元どりの生活に戻れてい

ると良いのですが…。

さて、今回のテーマは、「麹

は好気性菌、酵母は嫌気性菌。

混ぜるとどうなる？」です。皆

様は好気性菌と嫌気性菌のこ

とはご存知でしょうか？ 好

気性菌は酸素を使ってエネル

ギーを得ている菌です。酸素

がないと生きていけません。

麹カビは好気性菌です。一方、

嫌気性菌は酸素を必要としな

い菌です。嫌気性菌の中には、

酸素があると生きていけない

もの(偏性嫌気性菌)と酸素が

あっても生きていけるもの

(通性嫌気性菌)があり、酵母

は通性嫌気性菌の一種です。

酸素がある環境では、酵母

は酸素を使って糖を分解する

こともできます。その結果、

糖は水と二酸化炭素に分解さ

れます。一方、酸素がない状

況では、酵母は糖を二酸化炭

素とアルコールに分解してエ

ネルギーを得るのです。人間

は酵母のその性質を使ってお

酒を作っているのですね。

さて皆様、こんな疑問が湧

いて来ませんか？ 米麹と酵

母に水を加えてお酒を仕込む

際、水の中でも酵母は平気で

すが、麹カビは生きていけな

いのではないのでしょうか？

麹菌の力で米のデンプンを糖

に変え、その糖を酵母の力で

アルコールに変える、これが

「並行複発酵」です。では、水

に入れられた麹菌はどうなる

のでしょうか？ 私は答えを

知っています。ただ、このま

まその答えを書いたのでは、

面白くありません。そこで、

今流行りのAIである ChatGPT

ならどう答えるか試してみま

した。ChatGPT の答えは以下

の通りです。

①仕込みの時の麹カビはもう

「増やす段階」が終わっている

・ 麹を仕込む時は、蒸米に麹菌

の胞子を撒き、温度や湿度を

管理しながら酸素のある状態

で麹菌を米の表面に育てます。

・この段階で麹菌は十分に繁殖

し、米のデンプンを分解する

酵素(アミラーゼ、プロテアー

ゼなど)をたくさん作ります。

・仕込み時点では麹菌自体の

成長はほぼ完了していて、そ

の後は菌系の活動よりも酵素

の働きがメインになります。

②水に入れた後は「麹菌が育つ」

のではなく「麹の酵素が働く」

・ 酵素は菌が死んでも一定時

間は働きます。

・仕込み後は米のデンプンが

酵素で糖に変わり、その糖を

酵母が使ってアルコール発酵

します。

・この時、麹菌が酸素不足で

増えなくても、酵素反応は進

むので問題ありません。後略

くやし〜い！ ChatGPT は正

解を知っていました！ 皆様、

AIは相当賢いです。どうやっ

たらAIに勝てるか、今晚焼酎

飲みながら考えよ〜と。



・米盛病院 救急・総合診療科  
消化器外科部長 畑 倫明

焼酎と温泉をこよなく愛する医師。  
追求心が強すぎて、好きだけでは  
飽き足らず、「温泉ソリエマスター」  
「焼酎マイスター」「焼酎唎酒師」に続  
き、「日本酒唎酒師」も取得！



「焼酎を楽しむ畑先生」  
(ChatGPT によるイラスト生成)

今回は、「焼酎マイスターだって乾杯はビールでしたい?! ~ビールの泡の秘密~」です。



©2025 映画「8番出口」製作委員会



■監督：川村元気  
■出演：二宮和也、河内大和、浅沼成、花瀬琴音、小松菜奈ほか

### ＼ ストーリー ／

世界中で大ヒット中の【異変】探し無限ループゲームを実写映画化！

異変を見逃さないこと。  
異変を見つけたら、すぐに引き返すこと。  
異変が見つからなかったら、引き返さないこと。  
8番出口から、外に出ること。



## 8番出口

【2025年8月29日(金)公開】

	<p>作品情報は こちらから</p>	<p>毎週水曜日は、誰でもオトクな1,300円 TOHOシネマズ与次郎の情報は こちらをチェック▶</p>	<p>【お問い合わせ】TOHOシネマズ与次郎 ☎050-6868-5044 (9:00~21:00) 無料駐車場完備 (901台)</p>
--	------------------------	---	---

※情報は8/1現在のものです。



# 与次郎

# Masters

—与次郎名人録— File.13

鴨池海づり公園

スタッフ 小牧 健治さん

お客様の「最高の瞬間」をサポート

年中無休で毎日多くの釣り人を迎える「鴨池海づり公園」で、来場者の対応や釣り方の説明、仕掛けや旬の魚の情報提供を行うほか、釣り教室の講師も務める。前職を定年退職後、現職に就き5年目だが、実家が鮮魚店を営んでいることもあり釣りや魚に関する知識・経験は豊富。「初めて釣りに挑戦するお子さんやご家族が、自分の手で魚を釣り上げた時の感動は何物にも代えがたいものです。釣り方のアドバイスや手助けをすることで、お客さまの『最高の瞬間』に貢献できることが一番のやりがいです」と話す。特に最近は、中学生や高校生などの若い世代の釣り離れが進んでいると感じている。「保護者の方に無理やり連れて来られた

子どもたちにも、ゲームでは味わえない、生き物ならではの躍動感を感じてもらえたらうれしいですね」。

海に突き出た釣り台の長さはおおよそ150メートルだが、場所によって釣れる魚種が変わるほど魚釣りは奥が深い。「自然相手なので釣れる日もあればそうでない日もあります。釣れないお客さまには釣れる場所や釣り方を積極的に教えています」と笑顔で話す。釣り名人の腕の見せどころだ。

海づり公園のキャッチコピーは「手ぶらできやんせ!」。道具を持っていなくても気軽に楽しむことができる。「声をかけてくだされば、職員が親身になってサポートしますので安心してください」。



訪れた釣り客の釣果の数々(上からシママイ、カンパチ、マメアジ、クロホシイシモチなど)  
鹿児島市与次郎2丁目9番12号 Tel.099-252-1021  
開館時間/6:00~19:00(4月~9月、月によって異なる)  
休/年中無休 料金(4時間以内)/大人600円、子ども200円



### 編集後記

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しいですね。今号のサブ特集では、「まだまだ熱中症に気をつけて」を取り上げました。かつては気温が30度を超えるだけでニュース速報が出ていましたが、今は35度を超えることも珍しくありません。今号で紹介した「にんにく生姜玄米麺」を活用して、体の中から元気をチャージし、この残暑を乗り切っていきましょう！

アンケートご協力をお願い

右の2次元コードを読み取り、アクセスしてください。



\*\*\*  
りん先生の  
食養生&薬膳レシピ  
料理協力  
富士産業株式会社  
\*\*\*



『食養生(=食事によって体調を整え、体質改善をすること)』の観点から、食事指導も行っていきます。些細なことでも、お悩みの症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

米盛病院 内科医  
りん先生  
日本内科学会総合内科専門医、日本東洋医学会  
漢方専門医、薬膳コーディネーター



過去のレシピは  
こちらから

材料(作りやすい分量)

- 乾燥玄米麴300g / 塩50g / 皮付き生姜1個(約30g) / にんにく4-5粒(約30g) / 水300cc
- 次号以降で、にんにく生姜玄米麴を使ってスープ・キーマカレーなどを紹介します!

<作り方> [調理時間: 約10分]

- ① にんにくは皮を剥き、生姜は皮付きのままよく洗う。
- ② 生姜・にんにく・水をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ 熱湯消毒した清潔なガラス瓶に乾燥玄米麴を入れ、②と塩を加えてよく混ぜる。
- ④ 蓋を軽く閉め(密閉しない)、1日1回かき混ぜると、常温で自然発酵します。

※夏場は約4日、冬～春は約7日で発酵が進みます。麴が柔らかくなれば完成。完成後は冷蔵庫で保存し、1~2ヶ月以内に使い切りましょう。

生姜 × 大蒜 × 玄米  
発表 散寒 温中・解毒 補・健脾  
+ 麴の力  
免疫力アップ! にんにく生姜玄米麴

こんな症状に

冷えや疲れやすさに!

イラスト: りん先生

にんにくと生姜の組み合わせで体を内側から温め、冷えによる不調を整えます。さらに玄米麴が腸内環境を整えて、疲れやすい体に元気をチャージしてくれます。発酵の力で栄養が引き出され、毎日の免疫力アップに役立つ万能薬膳調味料です。



大きさ1杯

エネルギー	33kcal
たんぱく質	0.7g
糖質	6.8g
塩分	1.4g

栄養メモ: 玄米麴

玄米麴は健康や美容に様々な効果が期待できる発酵食品で、特に玄米麴に含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やし、便秘解消やデトックス効果を促進します。また、ビタミンB群により美肌効果や疲労回復も期待できます。



社会医療法人  
緑泉会

米盛病院  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎一丁目7番1号  
Tel.099-230-0100 Fax.099-230-0101

まわりの人たちの幸せな笑顔が、私たち職員の喜びです。



- ・全職員が専門性を真摯に追求し、心の通い合う高度・良質な医療・介護をめざします。
- ・患者さん・利用者さんの意思を尊重し、わかりやすく説明して、心からの満足を得られるように努力します。
- ・「和」をもって、明るく、楽しく、夢のある職場づくりをめざします。

不安を感じる医療や介護、助けを求め、相談に行ったら  
方が良いか判断に迷った時など、お気軽にご相談ください。  
米盛病院24時間救急相談ダイヤル #7099



与次郎米盛クリニック  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎一丁目7番1号  
Tel.099-255-1500  
Fax.099-255-1700

まろにえ介護老人保健施設  
〒890-0014  
鹿児島市草牟田二丁目26番45号  
Tel.099-226-3270  
Fax.099-226-3271

マロニエ訪問看護ステーション「護国」  
〒890-0014  
鹿児島市草牟田二丁目29番32号  
Tel.099-226-0391  
Fax.099-223-6228

米盛病院 居宅介護支援事業所  
〒890-0014  
鹿児島市草牟田二丁目29番32号  
Tel.099-225-7256  
Fax.099-223-6228

リクルート専用サイトはこちら

