

うるおい

第21号
2025年10月



患者さん作品紹介

『紅葉をのぞく』 銀舟



上「写真」：清水園の秋の風景。銀舟（雅号）さんの作品は院内の交流スペースにも展示しています。

下左「デッサン」：鉛筆の濃淡だけで見事に哀愁が表現されています。

下中央「折り紙と編み物」：集中力と手先の器用さが光る作品です。とても可愛く癒されます。

下右「塗り絵」：独創的な色使いがとても素敵で、芸術的センスが抜群です。



温泉で健康に



院長 近藤 浩

(日本温泉気候物理医学会 温泉療法医)

当院周辺には魅力ある温泉がいくつもあり、利用されている方も多いものと思います。今回は趣向を変えて、温泉の魅力と効能について医学的な観点から紹介したいと思います。

①温泉とは

温泉は、温泉法により、地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガスで、温度が25℃以上、ガス性除く溶存物質総量が1000mg/kg以上、指定された物質が規定以上のいずれかを満たすものとされています。このうち、水蒸気やガスを除いたものを鉱泉とし、25℃以上を温泉、25℃未満を冷鉱泉と分類します。

鉱泉のうち泉温、成分量、組成等から医学的に治療効果が期待できるものを療養泉として区別し、泉質名と効能・禁忌症が付与されます。

温泉であっても療養泉に該当しない場合がありますが、泉質によらない基本的効能は得られます。

②温泉の種類

療養泉のうち、温度が25℃以上で成分総計が1000mg/kg未満は単純温泉、成分総計が1000mg/kg以上は温度に関わらず塩類泉とし、主要成分により塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉に分類します。特定の成分が基準以上を満たす場合には、二酸化炭素泉、含鉄泉、酸性泉、含よう素泉、硫黄泉、放射能泉が規定され、これらの泉質別に適応症や禁忌症が定められます。

泉質の認定は湧出直後の源泉で行われ、浴槽の湯をそのまま反映するものではありません。このため加水・加熱・循環ろ過の有無、入浴剤や消毒剤使用の有無についての掲示が義務付けられています。新鮮な源泉を加水・循環ろ過せず、そのまま味わうことが理想的ですが、難しいのが実情です。

③温泉の効能

温泉の効能は、温熱作用や水圧・浮力などの物理作用が基本であり、これは温泉に限らず入浴一般で得られる効能です。これに含有する化学物質による薬理作用や温泉地に行き気分転換を図る転地効果が相乗的に作用し、体の反応を引き出し、乱れた体内環境を正常化し、抵抗性や自然治癒力が高められます。これを総合的生体調節作用と呼び、温泉の効能の本体です。

温泉の効能は心理的反応も含めた総合作用によるものであり、泉質や循環湯か掛け流しかなどで単純に優劣が決まるものではありません。

④阿賀野市の温泉

阿賀野市には濃厚な源泉や充実した設備で人気の安田温泉を始め、いくつかの温泉がありますが、中核をなすのは村杉・出湯・今板の3つの温泉地であり、五

頭温泉郷と総称されます。いずれも放射性物質のラドンを含有し、特に村杉温泉は日本有数の放射能泉として知られます。

⑤放射能泉の効能について

源泉にラドンを基準以上含むとき放射能泉とします。ラドンはラジウムの崩壊により生じ、α線を発します。ラドンは気体として源泉に溶け込み、ほとんどは吸入により呼吸器粘膜から吸収されます。

細胞は放射線を浴びるとDNAが損傷され細胞の癌化を生じますが、低線量では損傷されたDNAの修復活動が活性化され、むしろ発癌が抑制され、体の抵抗性が高まり、自然治癒力を高めて生体に有利に働きます。これを放射線ホルミシス効果と呼びます。

もちろん高線量被曝は有害ですが、ラドン泉の放射線量は微量であり、ラドンの半減期は3.8日と短く、体内に取り込まれてもすぐに呼気中に放出され、体への害はありません。

その効能については詳しく研究され、適応症として高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎などが指定されています。

実際に入浴しますと、沸かし湯では得られない体の芯に響く力を感じ、温度に比して温まりが良く、長く浸かると疲れを感じます。心理的效果もあるかもしれませんが、それも含めて温泉の効能が実感されます。

⑥最後に

温泉に浸かりますと、気持ち良いと感じ、疲れが取れ、凝りや痛みが和らぎリラックスできます。この即効性の効能は誰もが実感できるものであり、どんな薬にも勝ります。

温泉は健康維持や病気治療の補助療法として有用です。温泉で非日常を味わって気分転換し、心身の疲労を改善し、健康増進を図りましょう。皆様方も阿賀野市の温泉を是非お楽しみください。



出湯温泉華報寺共同浴場

A female caregiver with long dark hair in a ponytail, wearing a white short-sleeved uniform, is standing and assisting a patient. The patient is seated in a wheelchair, wearing a white hospital gown. They are in a hallway with a light-colored wall and a wooden handrail.

季節のレシピ **秋**

揚げサバのきのこ甘酢あんかけ

材料(2人分)

- ・サバ切り身 …… 2切れ(約200g)
・塩 …… 少々
・片栗粉 …… 大さじ2
・揚げ油 …… 適量
・ねぎ・お好みで (飾り用)
- (甘酢あん)
A ※野菜やきのこはお好みでOK
・玉ねぎ …… 1/2個(薄切り)
・しめじ …… 1/2袋
・しいたけ …… 3個(薄切り)
・にんじん …… 1/3本(細切り)
・しょうが …… 1かけ(千切り)
- B
・水 …… 150ml
・醤油 …… 大さじ1
・酢 …… 大さじ2
・みりん …… 大さじ1
・酒 …… 大さじ1
・片栗粉 …… 小さじ2
(同量の水で溶いておく)
・ごま油 …… 小さじ1

1人分の栄養価 | エネルギー:494kcal たんぱく質:19.7g 脂質:36.5g
炭水化物:25.2g 食物繊維:3.0g 食塩相当量1.8g

食欲の秋は、旬の食材がたくさんあります。今回は秋鯖ときのこを使ったレシピを紹介します。

鯖(サバ)は青魚の代表で、栄養がとても豊富です。特にDHA・EPAがトップクラスで、鯖は「脳と血管を守る魚」と言えます。定期的に食べると、生活習慣病の予防や健康維持にとても良いです。

きのこは、低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルを含む「健康サポート食材」です。「腸活・免疫・骨の健康」に役立ちます。いろんな種類をミックスすると栄養バランスも風味もアップします。

作り方

- サバの下ごしらえ
 - サバは骨を取り、食べやすい大きさに切る
 - 塩を軽くふって10分ほど置き、水気を拭く
- 揚げる
 - サバに片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする
 - 油をきっておく
- 甘酢あんを作る
 - フライパンに少量の油を熱し、Aを炒める
 - 野菜がしんなりしたらBを加え、ひと煮立ちさせる
 - 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける
 - ごま油で香りづけをする
- 仕上げ
 - 揚げたサバを皿に盛り、甘酢あんをかける



外来のご案内 脳神経内科・内科・リハビリテーション科

受付時間 午前8時45分～11時30分(休診日 土・日・祝)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1診療室	近藤 浩	横関 明男	青木 賢樹	近藤 浩	佐藤 達哉
第2診療室	豊島 靖子	佐藤 達哉	★ 工藤 由理	豊島 靖子	青木 賢樹

※★印の医師は、リハビリテーション科です。

※都合により担当医が変更になることがありますので、詳細は受付までおたずねください。

※新患で受診ご希望の方はあらかじめ電話にてご予約をお願いいたします。

受診時間などを相談させていただきます。

院内レポート

現在、10年ぶりに当院と系列の県庁前神経内科クリニックのホームページのリニューアルを進めています。

ほとんどの情報をスマートフォンで調べることが多くなったことに対応し、すべてのページをスマートフォンの画面に合わせた仕様にするようになりました。より見やすく、皆様に的確な情報を提供できるホームページになるよう制作中です。ですので、お楽しみに。



阿賀野病院で
検索



医療法人潤生会 脳神経センター阿賀野病院 広報誌

うるおい

第21号
2025年10月

■発行日 2025年10月10日

■発行人 院長 近藤 浩 ■編集 広報誌事務局

〒959-2221 新潟県阿賀野市保田6317番地15

脳神経センター阿賀野病院

電話 0250-68-3500 FAX 0250-68-3690

職員募集!当院ホームページ「採用情報」をご覧ください

阿賀野病院



メール saiyu@agano.or.jp

広報誌事務局



編集後記

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか? 本号では「芸術の秋」らしく、患者さんの作品を表紙にしました。写真や絵、手芸など趣味・特技をもつ患者さんがたくさんいらっしゃいます。身体が不自由ながらも、工夫を凝らして創作する姿から学ぶことも多く、敬服いたします。

ちなみに個人的に好きな患者さんの作品(写真はこちら)↓
趣がありますよね。これからどんどん寒くなります。院長のコラムにあるように「温泉」で心も体も健やかにお過ごしただければ幸いです。