

2月から新しい看護師さんが着任しました!

2月1日から4ヶ月間、朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の川崎芽依さんです。中央病院では約2年間、救急医療の現場に携わり、朝日診療所へやってきました。朝日診療所は患者さんとの距離が近く、いつも声をかけてもらっているそうです。距離が近い分、深く患者さんの状況を把握できるところが良いところと感じています。外来の業務は初めてですが、患者さんの状態の変化に気づける看護師を目標に日々励んでいます。「4ヶ月の間に方言を理解し、皆さんとの距離を縮めたいです」と話す川崎さんをどうぞよろしくお願いします。



かわさき めい
川崎 芽依さん
(出身/会津若松市)

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 鷗山 保典



「コーヒーやカフェインについて」

こんにちは、診療所の鷗山です。皆さんコーヒーは好きですか?自分はコーヒーが好きで、毎日コップ2杯以上飲んでいます。そこで今回はコーヒー、カフェインにまつわるお話しを少しさせていただきます。

コーヒーを毎朝欠かさず飲んでいただけ、ふと飲み忘れた日の午後、頭痛がしてくる…そんな経験をされた方はいますか?実は、その頭痛には「カフェイン離脱頭痛」という病名がしっかりとついているのです。正確な定義だと「2週間以上、毎日200mg以上のカフェインを摂っている人が、カフェインを摂らなくなって24時間以内に発症する頭痛」とされています。特徴としては、100mgのカフェイン摂取により1時間以内に改善することが知られています。カフェイン200mg、100mgと言われてもなかなかピンとこないですが、だいたい100mgはコーヒーカップ1杯くらいなので、毎日コーヒー2杯以上飲む人は要注意ということです。もちろん、自分も注意しています。

「コーヒーなんて飲まないわ」って人も気をつけてください。緑茶などのお茶にもカフェインは含まれているのです。湯呑み3杯くらいでカフェイン100mg程度になります。あくまでも頭痛の原因の1つにカフェインが関与しているということですが、他の原因で頭痛が起きている可能性もあるので、少しでも気になることがあれば遠慮なく診療所を受診してください。

これだけ聞くと、「コーヒー怖いじゃないか、飲むのやめよう」とマイナスイメージになってしまうので、良い面も少し紹介します。皆さん「痛風」はご存知ですか?風が吹いただけでも痛いと言われる、あの病気です。実は、コーヒー摂取により痛風の発症リスクが下がることが米国の研究で報告されているのです。尿酸値が高いけどお酒を止められない…、何度も痛風の発作が起きてつらい…、といった方はコーヒーを試してはいかがでしょうか?他にもコーヒー、カフェインにまつわる話がありますが、紙面に限りがあるので、このへんで終わりになります。詳しい話を聞きたい方は診療所でお気軽に質問、相談してくださいね。

地域おこし協力隊として 只見町観光振興協力隊

vol.52

やましな まい
山科 麻伊



「心の交流ができる只見町」

町民の皆さま、いつもご協力を頂き、また、お声を掛けて下さり誠にありがとうございます。私は今、外国人観光客受け入れのための活動を続けておりますが、少し面白いなと思ったことがあります。外国人は只見の自然的景観だけではなく「オンベ」「メケイ八日」「早乙女踊り」「山入り」等々、伝統文化・風習に関心を持つ人が多いということです。彼らは「なぜそういったものが伝統として残ってきたのか、とてもミステリアスで興味深い」というように言います。先人たちが「神事」として続けてきた行事や芸能は日本神道の息

づく、日本人にとっては理解できるものですが、西洋のキリスト教文化圏をはじめ、宗教や文化背景の違う国から見るととても不思議で、新鮮に見えるのだなと驚きました。只見はそういった文化や思想の違いを乗り越え、温かい「心の交流」ができる方が多いと感じます。例えば、知らない人にも「おはよう」「こんにちは」と声をかけられるような心。そういった目に見えない精神的価値は、今、世界の観光業界でも見直されている価値のひとつです。「只見は自然もあるけれど、人があったかいですよ!」と、もっと外に伝えていきたいと思えます。