



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## ヒートショックプロテインで疲労回復

熱ショックたんぱく質(HSP:ヒートショックプロテイン)という言葉をご存知でしょうか。研究者としては修文大学健康栄養学部の伊藤要子教授が有名で、HSP療法によって生まれる熱ショックたんぱく質とは、体に熱が加わった時に、その熱から身体を守ろうとして作られるタンパク質です。

日本各地にある温泉には、「けがをした鹿が温泉で傷を癒している姿を見て湯治場の開設を思い立った」とか「戦国時代、戦闘で疲弊した将兵を癒す隠し湯だった」といった言い伝えを持った場所が多くあります。西洋では紀元前 400 年頃、医学の父とされるヒポクラテスが「薬で治らなければ、手術で治すことができる。手術で治すことができなければ、熱によって治すことができる。もし熱によって治すことができなければ、それは不治の病だろう」とまで述べています。熱ショックたんぱく質が細胞保護・修復の効率を高め、疾患や傷の回復・治癒のスピードを速めます。

ヒートショックプロテインは、体温が 38 度くらいまで上げ保温することによって体内で作られます。より具体的には、湯温が 40℃の場合は 20 分、41℃なら 15 分、42℃では 10 分という入浴時間がヒートショックプロテインを増やすために必要な条件です。入浴剤を使うと体温上昇と保温力のアップによって、40℃・15 分の入浴でヒートショックプロテインの有意な増加が見られます。入浴直後に素早く体を拭いたら、下着の上にバスローブやトレーナーなど保温性の良い着衣、そして靴下も忘れずに履いて、しっかり保温しましょう。水分補給も忘れずに。じつは、ヒートショックプロテインは細胞の健康保持機能を上げるだけでなく、スポーツ能力の向上にも関係していることが研究で分かりました。ヒートショックプロテインを増加させることで、筋肉疲労が軽減するだけでなく、パフォーマンスを向上させる効果も出ることが実験から明らかになっています。

(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 看護師雑記 みちくさ



今回は、利用者からの出題です。  
文章に合うひらがなを、□に 1 文字ずつ入れてみましょう。□にあてはまる言葉を並べ替えてみると、なつかしの大スターの名前になりますよ♪

ら	残	ん	酒	は	知	つ	で	期	つ
へ	し	さ	場	と	っ	け	、	、	□
飛	つ	ん	、	□	て	た	希	日	い
び	つ	と	川	町	る	□	望	本	あ
立	、	、	の	や	□	と	の	の	の
っ	不	愛	流	ら	ん	。明	心	こ	
た	死	の	れ	悲	ゴ	□	か	を	ろ
。鳥	名	に	し	村	ん	り	歌	終	
	□	曲	さ	い	。な	を	声	戦	

ご利用者 S さま素敵な問題、ありがとうございます。  
(山田・看護師)

- 先月号の答えは、1. ガソリンスタンド (油を売っているから)  
2. 大人 (カエルの子供はおたまじゃくし) 3. カーペット  
4. 荒川区 (あら乾く)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3  
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
携帯 080-5298-9513  
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp  
HP <http://www.chubu-med.com>





## 中部メディカルの看護師便り

ウォーキングを始めませんか？暖くなり、新緑のまぶしい季節になりました。最近、ゆっくりと外の空気に触れる機会はありましたか？ウォーキングというと、腕を大きく振り上げてせっせと脇目も振らずに早足で歩くイメージがもしれません。でも、簡単なポイントさえ押さえれば、大きな動きをしなくてもきちんと効率的に行う事ができます。

そのポイントは、姿勢を良くすることです。

- ① 背筋を伸ばす
- ② ひじを後ろにひく
- ③ 歩幅は自然に



まずはドアを開けて、外に出てみませんか？玄関から一歩出てみると、季節ごとの匂いがして懐かしいような気持ちになります。そういう私も、「面倒だなあ。」と思うことがありますが、とりあえず外に出て深呼吸すると、それだけで気持ちがリフレッシュします。時間や格好にとらわれずに、気軽にいろいろ嬉しいメリットがあるウォーキングでまずは外の空気を感じることから始めませんか？これから、少しずつこの場でウォーキングについて、お話しできたらと思います。みなさまも私に教えてくださいね。また、質問をお待ちしております。

(中西・看護師)



## 症状別 アロマレシピ =便秘=



便秘は便意があるのになかなか出ないなど多くの方が悩んでいると思います。また、下剤を服用してみえる方も多いのではないのでしょうか？今回は便秘に効果のあると言われているアロマレシピ（アロマテラピーの方法）をお伝えします。

### レシピ① 温湿布をする

ローズ 1 滴を熱湯が入った洗面器に落とします。そこにタオルを浸してきつく絞ります。絞ったタオルを下腹部に当てます。タオルが冷えてきたら熱いタオルを再び当てましょう。

### レシピ② 入浴をする

フェンネル 1 滴とローズマリー 1 滴とレモングラス 2 滴を 40℃くらいのぬるめのお湯に落とし、全身ゆっくりとつかりリラックスしましょう。

たとえ便秘に効果がなくても気分転換になるとと思います。お試しください。

<今回ご案内した精油の効能>

フェンネル：腸の働きが活発になる

ローズマリー：胃腸の働きを高める

レモングラス：消化機能を高める

ローズ：ホルモンのバランスを高める

(松本・看護師 ステーション管理者)



## スタッフのほっと一息

今回は覚王山「吉芋」さんへ行ってきました。ご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。生剣先（けんぴ）「花火」で有名な行列のできる人気のお店で、現在はデパートにも出店しているのでお求め安くなりました。「花火」は細くて食べやすく食感もカリカリです。「やみつきになる」「食べたらずまらない」という言葉がぴったり当てはまります！二度揚のべっ甲芋もおすすめです。私の子どもたちもお気に入りです。「何個食べた！何回食べた！」と毎回争奪戦です(笑) 甘い物だけでなく塩剣先もあり、お店に行くと試食も置いてあるので、お気に入りの逸品が見つかるのではないのでしょうか。今日のおやつに困ったら、ぜひ！

(三宅・看護師)



## 私の18のビリーフ 6番「清掃」

寒い冬が終わり、花粉の飛来と共に暖かくなってきました。衣替えの時期になり、片づけや掃除に忙しくなるころですね。日頃から生活する空間はキレイになっていると気持ちがいいものです。

私たちは「フローレンス・ナイチンゲール精神」に則り、妥協のない清潔を保ち、療養生活者やご家族の身を感染から守ります。職場や家庭でも同様に清潔を保つよう毎朝協力して掃除をしています。(熊澤真・専務)

