

むつみ

発行日 平成18年11月1日
 編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目 次 —

- あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム 1
- インフルエンザについて 2
- 便秘について 2
- 糖尿病教室 3
- 本館レクリエーションの紹介 3
- お知らせ 4

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径

| | |
|----|--------|
| 男性 | 85cm以上 |
| 女性 | 90cm以上 |

上記に加え ~ のうち2項目以上が該当

| | |
|---------------|------------|
| 中性脂肪(トリグリセリド) | 150mg/dℓ以上 |
| かつ / または | |
| HDLコレステロール | 40mg/dℓ未満 |
| 収縮期血圧 | 130mmHg以上 |
| かつ / または | |
| 拡張期血圧 | 85mmHg以上 |
| 空腹時血糖 | 110mg/dℓ以上 |

内臓脂肪の蓄積があると、高血圧や高血糖、高中性脂肪血症など、それぞれの異常は大きいため、動脈硬化の進行が速く、死につながる心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。

その原因は、インスリン抵抗性（体の中のインスリンが効きにくい状態）や、正常な脂肪細胞から分泌されるアディポネクチンの分泌が悪くなることなど

2005年4月に日本人のメタボリックシンドロームの診断基準（左表参照）が発表されてから、マスコミでもたびたび取り上げられるようになったこの言葉は、皆さんも何度か聞かれたことがあると思います。

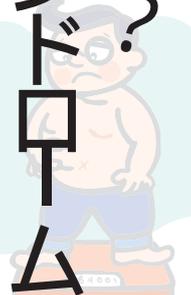
もともとは、日本人の死因の第一位を占める心血管疾患（心筋梗塞、脳梗塞など）を発症する危険の高い人を早めに見つけて対策をとろうという目的で定められたものですが、以前から同じような考え方で、動脈硬化

の進行しやすい状態として、高血圧、耐糖能異常（糖尿病やその予備軍）、高脂血症を合併したものを「シンドロームX」と呼んだり、上半身肥満を加えた四項目の合併を「死の四重奏」と呼んだりすることが行われていました。

その具体的な数値の基準が国際的に定められる中で、日本人に適した数値基準として発表されたものが、先に示した診断基準です。

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

医師 松本 康子



で説明されています。血圧や血糖などのこの程度の異常値はそれぞれが薬を必要とするほど悪くないし、症状も無い為、健診で指摘されてもそのまま放置される危険があります。是非ご自分の健診結果を確認してみてください。

では、もしもこの診断基準に自分が当てはまりそうだったら、どうしたらいいでしょうか。

内臓脂肪は、皮下脂肪よりも簡単につきやすいものですが、生活習慣を変えることで減らすことも可能です。

まず、食事を見直しましょう。朝食を抜いたり、夜遅くたくさん食べたりすると、内臓脂肪のもとになります。できるだけ規則正しく、腹八分目の食事をして、油を使った料理を減らし、食物繊維の多い野菜を摂りましょう。アルコールは控えめに。

運動を心がけましょう。特別なスポーツをしなくても、1日1回はエレベーターを我慢して階段を使うとか、昼食を少し遠くまで歩いて食べに行くとか、出来る事から始めてちよつとずつでも継続すれば効果が現れます。

もちろん時間が許せば、ウォーキングや好きなスポーツにチャレンジしましょう。ス



トレスも発散できて別の効果も期待できます。

タバコはやめましょう。タバコを喫う人はタバコをやめることでHDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やせます。

体重や腹囲を測ってカレンダーに記録してみましょう。毎日意識することで、効果が現れやすくなります。定期的な検査で効果を確かめましょう。

もしもはつきり病気のある場合はきちんと治療をつけましょう。

自分のできることを長く継続することが大切です。今日から何かはじめてみませんか。

インフルエンザについて

これから寒くなり、インフルエンザが流行する季節になります。

インフルエンザは、12月下旬から3月上旬にかけて流行しますが、潜伏期間が短く、感染力が強いので、多くの方がインフルエンザにかかります。

では、インフルエンザと通常の風邪では、どのような違いがあるのでしょうか？

左記の表のように、インフルエンザと風邪は原因となるウイルスの種類が異なり、通常の風邪は、のどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38〜40度の高熱、関節痛や筋肉痛が出るのが特徴です。また、気管支炎や肺炎を合併しやすく、重症化すると脳炎や心不全を

| | インフルエンザ | 風邪 |
|------|--------------------------------------|-----------------|
| 原因 | インフルエンザウイルス | 細菌・寒冷刺激・ウイルスなど |
| 初発症状 | 発熱・悪寒・頭痛 | 鼻汁・くしゃみ |
| 主な症状 | 発熱・筋痛・関節痛 | 鼻汁・鼻閉 |
| 流行 | 短期間 | 緩徐 |
| 感染力 | 強い。ウイルスが気管の粘で急激に増加 | 弱い。ウイルスは徐々に増える |
| その他 | 肺炎などを併発し重症化しやすい。短期間に小児から高齢者まで感染が広がる。 | 重症化することはめったにない。 |

おこすこともあります。体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもありますので十分に気をつけてください。

インフルエンザにかからないために、日常生活でできる予防方法のポイントは・・・

- (1) 流行期には人込みを避けましょう。
- (2) 外出後は、うがい・手洗いをしましょう。
- (3) 適度な温度、湿度を保ちましょう。ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。換気や加湿器などで適度な温度、湿度を保ちましょう。
- (4) 栄養と休養を十分にとりましょう。
- (5) マスクを着用しましょう。罹患しないよう予防のため。また罹患した人は、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果があります。

日常生活の予防はもちろん、流行する前に予防接種することをお勧めします。予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではなく、インフルエンザにかかり難くしたり、かかっても重くならないようにします。

ワクチン接種による効果が出現するまでには、2週間程度かかります。12月上旬頃までに医療機関を受診し、ワクチン接種を受けましょう。当院でも予防接種の受付を行っていますのでお気軽にお尋ね下さい。

看護師 濱野 幸子

便秘について

便秘でお困りの方は多いのではないのでしょうか。

便秘には、個人差があります。便秘とは通常3〜4日以上ないもの、または毎日便通があっても少量であったり、ウサギの便のようなコロコロした便などを言い、残便感や腹部の張った感じ、イライラ感を伴う場合をいいます。

今回は習慣性の便秘についてお話します。

(1) 便秘の原因

- ・ 不規則な食生活、水分不足、運動不足。
- ・ ストレスや生活環境の変化による精神的な問題。
- ・ 不規則な排便習慣。
- ・ 病気がある場合。

(2) 日常生活で心がけたい点

- ・ 三食きちんと食べましょう。
- ・ 食物繊維や水分をしっかりと摂りましょう。
- ・ 便の量を増やし、腸の働きを良くするために、食物繊維の多い野菜（ごぼう・レンコン・キャベツ）、きのこ、海藻、寒天、こんにやく、ヨーグルト、果物（バナナ・りんご等）を摂りましょう。水分は1日1000cc〜1500cc位を目安に摂りましょう。
- ・ ラジオ体操や散歩を習慣にし、腸の動きを活発にしましょう。
- ・ 腹部マッサージや腹式呼吸も効果があります。腹部マッサージはおへそを中心に、下腹からくると時計方向にマッサージします。

・ 排便習慣をつけましょう。

せつかく便意を感じても我慢すればタイミングを逃してしまいます。

時間を決めてトイレに行く習慣をつけましょう。

・ 精神的な動揺を避けましょう。不安、ストレスなどに腸は敏感です。日頃から気持ちを穏やかにする事が大切です。

・ どうしても解決できない場合には、医師に相談して緩下剤を処方してもらいましょう。

下剤使用により排便前に腹痛を感じる場合がありますが、排便後にはほとんどの場合軽減しますので心配ありません。

(3) 最後に・・・

- ・ 血便
- ・ 便の色が赤い。血生臭い。ゼリー状の血液の塊がある。痔からの出血または大腸の病気の疑いがあります。
- ・ タール便
- ・ 便の色が黒い。胃、十二指腸の出血の疑いがあります。貧血等で鉄剤内服の方にもおこります。
- ・ 白っぽい便（黄色でない）
- ・ 倦怠感を感じたり、お腹や背中にも痛みを感じることはありませんか？肝臓、すい臓の病気の疑いがあります。

まずは、自分の便は自分で観察し、気になることがあれば早めに受診して元気で過ごしましょう。

看護師 大畑 知恵

糖尿病教室

ウエスト周囲径は大丈夫？

ウエストの大きさを測ることで、あなたが内臓脂肪型肥満であるかどうかの判定になります。

肥満者が年々増加し、男性では全世代、女性では高齢層でその数が増えています。現在成人男性の3割近くが肥満者です。特にお腹の周りに脂肪がたまっていてる人を内臓脂肪型肥満と言ひ脳卒中や心筋梗塞になる危険性が増します。

メタボリックシンドロームの主な診断基準となる『ウエスト』を細くする(内臓脂肪を減らす)ためには、日頃から気にすることが健康への第一歩です。

そこで今回は肥満解消のため、高血糖の方も同様に食生活を気にするためのポイントをお示ししたいと思います。

食べ方を見直しましょう！

規則正しく一日3食、寝る前の

食事は禁物

自分の食べるべき量を知る

腹8分目

外食では和風の定食を選ぶ

食事内容を見直しましょう！

「主食」「主菜」「副菜」を基本にバランスよく

「主食」を食べずに副食を食へ過ぎたり、アルコールを飲むためにご飯を食べない等は厳禁。食事のエネルギー量の半分は主食でとりましょう。

主菜は食へ過ぎ

ないように。

魚・肉・卵・大豆や豆腐をバランスよく。

副菜は野菜を中心に。できれば2品程度。

料理を見直しましょう！

香辛料や酢を使って、できるだけ薄味に。

揚げ物、炒め物を控えてレンジや蒸し器を使ってひと工夫。

肉はゆでる・蒸すなど、脂肪を除いた料理を。

食材は大きめに切って、しっかりと噛みましょう。

野菜は一日350g以上必要です。火を通すとカサが減り、食べやすくなります。きのこや海藻も意識して利用しましょう。

「特定保健用食品」は上手に利用しましょう！

頼りすぎないで表示を読んで、目的を確認しましょう。

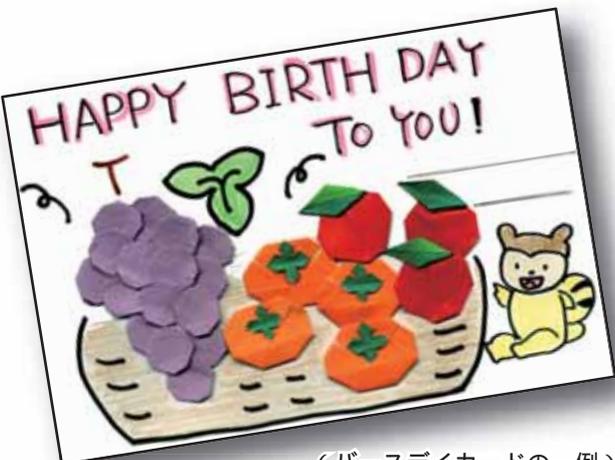
また、食事以外では運動習慣が重要です。座っていることが多い人や移動は自動車ばかりという人は、毎日の生活に「運動」を取り入れましょう。できるだけ近い距離は歩く、朝夕に布団の上でストレッチを習慣にするなど始めてみませんか？

食事や運動の詳細を知りたいと思われる方は、是非「長崎病院糖尿病教室」にご参加ください。

管理栄養士 伊藤 教子

当院のレクリエーション活動も恒例となり、早くも3年が経ちました。毎月1回季節の行事に合わせてプログラムを計画し、患者様や御家族の方々に楽しいひと時を過ごしていただいています。

オーブニングはその月に誕生日を迎えられる患者様に、手作りのパステイカードをプレゼントし、ハッピーバースデーを皆で歌います。



(パステイカードの一例)

8月には三篠公民館のボランティアグループの方々をお招きし、華やかな装いでフラダンスを披露して頂きました。踊り方も教えていただき、患者様も一緒に身体を動かして、活き活きとした表情をされていました。

当院コーラス部「ハマナス」の合唱は好評で、美しい歌声に心が癒され、元気づけられます。「広大霞アンサンブル」の演奏も楽しみの一つ

『本館レクリエーションの紹介』



三篠公民館 ボランティアグループの皆様によるフラダンス。病院の中なのにハワイに行った気分、楽しい誕生日会を過ごしました。

で、演奏を聴くと心が和みます。

また、年に約3回「フェイシャルセラピスト協会」の方々による、リハビリメイクを行っています。女性の方のメイクはもちろん、男性の方にもフェイスマッサージをし、患者様はリフレッシュされているようです。初めは恥ずかしがられて気が勧まない患者様も、メイクされると気分転換されて表情も明るくなり、とても喜ばれています。

このレクリエーションを患者様は毎回心待ちされています。今後もスタツフによるゲームや、おなじみのレク体操をもっと取り入れ、療養生活が少しでも活性化されますよう、スタツフ一同頑張っていきたいと思

介護福祉士 湊 弘美

**** 外来担当医表 ****

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------|------------------|------------|------------------|----------------|--------------|--------------|
| 午前 | 1 診 内 科 | 住 田 | 長 崎 | 長 崎 | 山 根 (内 分 泌) | 長 崎 | 原 (内 分 泌) |
| | 2 診 内 科 | 松 本 | 木 戸 | 塩 見 | 住 田 | | 住 田 河 面 |
| | 3 診 皮 膚 科・熱 傷 | 信 藤 | 安 永 | 身 原 | 安 永 | 管 | 稲 束 |
| 午後 | 1 診 内 科 | 塩 見 | 河 面 長 崎 | 木 戸 | 河 面 | 河 面 | 塩 見 木 戸 |
| | 2 診 内 科 | 大 下 (神 経 内 科) | | 宮 地 (神 経 内 科) | | 箱 田 (免 疫) | |
| | 3 診 皮 膚 科・熱 傷 | 大 谷 (熱 傷) | 身 原 | 大 谷 (熱 傷) | 身 原 | 身 原 | 長 崎 (熱 傷) |

診療時間

午前 8:30~12:00
午後 2:00~5:30

熱傷(やけど)は全日診察しています。
皮膚科は印の日のみです。
火曜 午後の1診
 ◆第1,3:河面
 第2,4,5:長崎
金曜 午後の2診は第1,3のみです。
土曜 午前の2診
 ◆第1,3:住田
 第2,4,5:長崎
土曜 午後の1診
 ◆第1,4,5:塩見
 第2,3:木戸

※カッコ内は専門外来です。

都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代 外来受付まで)

お知らせ掲示板

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271代

地域包括支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。また、介護用品の展示も行っています。お気軽にお越しください。

お問合せ：地域包括支援センター
☎ 082 509 0288

糖尿病教室

日 時：11月11日(土), 12月9日(土)
場 所：長崎病院 南館6階 厚生堂ホール
参 加 費：無料
内 容：血糖値測定, 食事療法の話
簡単な体操, 日常生活の注意点
など...

お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271代

ほほえみながさき屋上庭園



インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を実施してまいります。ご希望の方は、外来受付までお申し出ください。

料金(税込み)：一般 3,675円 65歳以上の方 1,000円
〔生活保護世帯、市民税の所得割非課税世帯に属する方は負担金免除〕

お問合せ：☎ 082 237 3271代 外来受付まで



周辺地図

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

- | | |
|---|--|
| <p>*健康増進 トータルヘルスセンター HOPE (厚生労働省指定 運動療法施設) 082-238-1756</p> <p>*予防医学 成人病予防センター 人間ドック・健診施設 (人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設) 082-239-1600</p> <p>*治 療 内科(循環器・呼吸器・糖尿病など) 救急医療指定病院 皮膚科・熱傷センター 082-237-3271代</p> <p>*社会復帰 リハビリテーション(理学療法・言語療法) 082-237-3271代</p> | <p>*療 養 介護療養型医療施設 広島市中広地域包括支援センター 082-509-0288 (担当:沖本・佐古・大塚)</p> <p>居宅介護支援センター 082-230-8181 (担当:井手岡・水川)</p> <p>訪問ヘルパーステーション 082-230-8181 (担当:原)</p> <p>デイサービスセンター ながさき 082-230-8181 (担当:安永)</p> <p>訪問看護ステーション ながさき 082-230-8190 (担当:久保田)</p> <p>グループホーム あいあいホームながさき 082-532-6636 (担当:荻原・才崎)</p> <p>デイサービスセンター ほほえみながさき 082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)</p> |
|---|--|