



むつみ

発行日 平成19年5月1日
医療法人 厚生堂 長崎病院
編集・発行 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 —

- 肥満について・・・1
- 嚥下障害と食事について・・・2
- 訪問ヘルパーステーションについて・・・2
- 糖尿病教室・・・3
- 微熱について・・・3
- お知らせ・・・4

肥満について

医師 河面 智之

肥満とは

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積されている状態です。体重が重くても筋肉が多く、体脂肪の少ないスポーツ選手は肥満ではありません。一概に肥満と言っても太り方は様々で病的なものともそうでないものがあります。医学的に見て健康障害とながっている肥満を肥満症と言います。

肥満度を測定する方法のひとつとしてBMI

I (Body Mass Index) が国際的にも広く使われています。25以上が肥満です。たとえば身長173cm、体重78kgの場合、BMI = $78 \div 1.73^2 = 26.1$ となり肥満です。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満判定基準 日本肥満学会 2000

18.5未満	低体重
18.5 ~ 25.0未満	普通体重
25.0 ~ 30.0未満	肥満(1度)
30.0 ~ 35.0未満	肥満(2度)
35.0 ~ 40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)

標準体重は最も病気に罹りにくいと考えられるBMI = 22を基準として計算します。
標準体重 = $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

肥満が病気を引き起こす

肥満者は通常者に比べて糖尿病の発病が5倍、高血圧が3.5倍、胆石症が3倍、痛風が2.5倍、心臓病が2倍もリスクが高くなっています。

肥満のタイプ

お尻や太ももに脂肪がついている皮下脂肪型肥満と、お腹に脂肪がついている内臓脂肪型肥満に分類され、特に内臓脂肪型で、高血圧、糖尿病等の合併症が発症し易くなります。

立った状態で軽く息を吐いて、臍部での腹囲を測定します。男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合は、内臓脂肪型肥満です。

肥満を招く原因

食事を抜くと、1回の食事が多くなりがちになります。食事の間隔が長いと吸収されやすくなり、過剰エネルギーの原因になります。夜間は副交感神経が活発になり、吸収され易くなり、運動不足は体の筋肉量が減少するため、基礎代謝が低下し、以前と同じ食事をしても過食になります。

食事療法

腹八分目を心がけ、一人前に切り分ければ、食べすぎを防止できます。脂肪はカロリーが高いので、肥満の

大きな原因です。揚げ物はゆでる、蒸す、煮る調理に変えましょう。早食いは肥満のもと。満腹感を感じるには、食べてから少し時間がかかるのでゆっくり食べるべきです。

運動療法

運動は体脂肪の減量や、基礎代謝の上昇、インスリン作用の改善など、体脂肪を減らすことができます。脂肪を減らすには、息を吸ったり吐いたりを繰り返して運動する有酸素運動が効果的です。

有酸素運動とは、ウォーキングや水泳など血液中の酸素を使って脂肪を燃焼させる運動をいいます。筋肉は最初の20分は糖分をエネルギーとして使うため、脂肪燃焼には、脈拍が1000〜1200/分位の運動が20分以上必要です。時間が取れない人でも、10分程度の運動を3〜6回に分けることも効果があります。また、脂肪が減りやすい体質にするには、無酸素運動(筋力トレーニング)をすることが有効です。この2種類の運動を行いましょう。

摂食・嚥下障害について

言語聴覚士 石井 貴子

私たちは、目の前に食事が運ばれてくるとそれを見て「カレーライスだ！熱そう」など様々な情報を頭の中で感じます。その後、スプーンなどを使って口の中へ運び、もぐもぐと噛み、口の奥へ・さらには喉の奥へと舌を使って運んでいきます。そして、ゴックンと飲み込み、食べ物も胃まで運ばれていきます。この一連の流れを『摂食』といいます。この中で、ゴックンと飲み込む動作のことを『嚥下』といいます。

脳卒中などの病気の方や、高齢の方は口や喉の筋肉や感覚が弱くなつてしまい、『摂食』や『嚥下』が難しくなつてしまいます。この状態を『摂食・嚥下障害』といいます。

『摂食・嚥下障害』になると次のような問題が起こります。

水分や栄養が上手にとれず『脱水症』や『低栄養』を引き起こします。

ゴックンと上手に飲み込むことができず胃に運ばれるべき食べ物が入って誤って気管や肺の方へ入ってしまうことがあります。これを『誤嚥』といい、ひどい時は窒息してしまふこともあります。そして『誤嚥』をすると、気管や肺から食べ物を追い出そうと咳き込んだりムセたりします。

や の状態を繰り返し返すことで食事を楽しいと思えなくなつたり、怖いとさえ感じたりしてしまいます。

『摂食・嚥下障害』は病気や加齢

によって誰にでも起こりうることで引き起こす問題も様々ですが、『摂食・嚥下障害』になつた人も食べ方や食べ物の工夫次第で美味しく楽しく食事をすることができるとは可能です。誤嚥しやすい食品の形態と食物

硬くて食べにくい物

肉の塊、切り身の魚、りんごなど

液状の物

水、ジュース、汁物

水分の少ない食品

食パン、凍り豆腐、カステラ類

線維の多い物

たけのこ、もやし、海藻、こんにやく、レンコン

練り製品や魚介類

かまぼこ、イカ

口腔内に付着しやすい食品

わかめ、のり、青菜

酸味が強く、むせやすい物

かんきつ類、オレンジジュース、梅干

のどにつまりやすい物

ゴマ、ピーナッツ、大豆などの種

実類

餅や団子などのような粘りのある物

これらは細かく刻めば良いと思いがちですが、飲み込む力が不十分なときはどんなに細かく刻んでも誤嚥してしまふことがあります。軟らかく煮込んだり、片栗粉でとろみを付けたり、ミキサーにかけたものに増粘剤を使つてとろみをつけたりします。液体状の物もとろみがつくともむせこまないので

みます。

訪問ヘルパー・ステーションについて

訪問介護員1級 原 悦子

平成13年4月に事業所を開設し、高齢者の方々が住み慣れた町や、地域・家庭で安心して生活していただけるよう、生活全般（入浴・排泄・食事介助等）にわたる援助を行っています。

現在は7人のヘルパーが、毎日利用者様のお宅を訪問し、活動（援助）を行っています。

平成18年4月介護保険要介護区分が改正され、介護認定を受けられると、要支援と要介護に分けられます。介護予防訪問介護とは・・・

要支援者になられた方に対して、これ以上症状が悪化しないように「介護予防」を目的とし、ヘルパーが利用者様宅を訪問し一定期間にわたり、日常生活のサービスマス援助を行います。

自分で出来る事は自分で行っていただき、出来ない事は「一緒にいきましょう」と声掛けをします。そして一つでも出来る事を増やして頂けるように支援をします。

要介護者になられた利用者様宅をヘルパーが訪問し、身体介護（入浴、清拭、通院介助、買物同行、食事介助など）や生活援助（家事援助、掃除、洗濯、料理、買物同行、薬の受取り、布団干し、ベッドメーカーキングなど）を行います。

「介護予防訪問介護」でも「訪問

介護」でも求められるサービスは一つではありませんので、今後も気配り・心配りを大切にし、利用者様に合わせたサービスを提供して行きたいと思っております。

当事業所では「介護保険外サービス」（内容としては、理美容院、お墓参り、通院などの付き添い、お話し相手や見守り、衣服類の出し入れのお手伝い、窓拭き、お部屋の整理整頓など）の対応も行っていきます。

サービスをご希望の方は、お気軽にお問い合せください。

082 230 8181



糖尿病教室

「運動療法」

今回は、生活習慣病予防のための運動療法についてお話しします。

適度な運動を行うことは、心臓や肺を強くし、筋力や体力を維持、向上させます。また、体の中の糖や脂質の代謝がよくなり、内臓脂肪の減少、血糖値やコレステロール、血圧の改善など、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

しかし、いくら運動が体に良いとはいえ、やりすぎるとかえって体を痛める原因になります。

そこで厚生労働省は、成人を対象に健康づくりの運動指針「エクササイズガイド」で、普段の生活や運動による活動量を数値化しています。

一般生活では、「歩行20分」「自転車15分」、運動では、「ランニング7〜8分」などを1エクササイズという単位で表します。では、その単位を使って自分に合った運動量を考えてみましょう。

運動習慣のない方

週に2エクササイズ(例20分のウォーキング週2回程度)から始めて、慣れてきたら4エクササイズを目標にするというように、少しずつ運動量を増やしましょう

運動習慣がある方

週に4エクササイズ以上行っているという方は10エクササイズ(例30分の速歩を週5回)を目標に運動

〔運動〕



〔生活活動〕



1エクササイズに相当する運動の例

量を増やしてみましよう。ただし、持病をお持ちの方は運動を始める前に、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談して下さい。

生活習慣病予防のためには、継続して運動を行うことが重要です。まずは無理をせずに、日常生活の中の活動量を増やすことから始めましょう

健康運動実践指導者 村上 勇起

「微熱」について

訪問看護ステーション 久保田 真理子

訪問先でよく耳にするのが「熱があるんじゃない? 風邪ひいたかの?」という言葉です。よく見ると着衣5枚エアコンとファンヒーターが作動中。コタツに足をつっこみ…

またある時は「風邪ひいたらいけんけー」とポロシャツ、セーターに半纏を羽織って、電気毛布と分厚い布団にもぐりこみ…

訪問看護を利用される方は高齢者が多く、冬場よく目にするパターンです。

高齢者は寒暖適応能力が低く、室温(エアコン・ファンヒーター)、着衣、寝具、保温用具(コタツ・電気毛布)などにより、体温のバランスを崩しやすいのです。

そこで、注意しておきたいのが、「微熱」の原因です。

《観察するポイント》

咳や咽頭痛などの風邪症状や、局所の炎症症状はないか? 倦怠感はないか?

体を過保護に保温していないか
脱水と便秘は?

・・・など

《日ごろからできること》

環境整備
冬季は、昼間の室温19〜22度、夜間16〜18度程度、湿度60〜70%くらい。保湿は室内に濡れたタオルなどをかけておく応急的

な方法もありますが、湿度は期待するほど上昇しませんので加湿器の使用が効果的です。厚着しない。保温用具は「弱」に。

水分補給

空気の乾燥、暖房による体内水分の喪失、汗をかかないから油断します。また、高齢者は口渴感が鈍るなどにより、脱水になりがちです。夏場同様に気を付けましょう。

排便

個人差がありますが、二日に一回は排便があるように食事や運動、下剤などでコントロールしましょう。

《落とし穴》

高い熱ではないので大丈夫と思っ
ていませんか?

高齢者などの場合、感染初期の段階では体温の上昇をみないこともあり、微熱で重篤になるケースがあります。かかりつけの主治医によく診てもらいましょう。

最後に訪問看護利用者様からの川柳をご紹介します。

毎日の 介護やすらぐ 老母の笑み
・ 這い這いの 孫に合せて 這ってみる
・ 波乱の世 幾年生きて 今日有幸
・ 包丁の 刻むリズムは まだ若い
ふたりとも 泣いたり笑ったり
介護日々

** 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(均) (内分泌)
	2診 内科	松本	木戸	杉原	住田	安武	住田 杉原
	3診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	安永	原(武)	信藤 身原
午後	1診 内科	安武	安武	木戸	杉原	杉原	安武 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)	長崎 (熱傷)	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。
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:杉原
土曜 午後の1診
 ◆第1,4,5:安武
 第2,3:木戸
土曜 午前の3診
 ◆第1,3,5:信藤
 第2,4:身原

※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

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

あいあいホームながさき屋上庭園



寒さに負けず、
元気に成長しています。

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

- * **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
- * **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
- * **治療** 救急医療指定病院
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
082-237-3271(代)
- * **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)
- * **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)
居宅介護支援センター
082-230-8181(担当:井手岡・水川・久保田留奈)
訪問ヘルパーステーション
082-230-8181(担当:原)
サービスセンター ながさき
082-230-8181(担当:安永)
訪問看護ステーション ながさき
082-296-1361(担当:久保田真理子)
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)
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)

