

あたたかくてやさしい医療を

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



診療科目 : 外科・内科・消化器科・肛門科・皮膚科
リハビリテーション科
在宅医療・訪問看護・訪問リハビリ
人間ドック
診療時間 : 月～金曜日 午前9時～午後1時
午後4時～午後7時
土曜日 午前9時～午後1時

※日曜日・祝祭日は休診ですが、救急患者は随時対応します

TEL 059-382-1385 FAX 059-383-3279

URL <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~takagi/>

編集/発行 高木病院 〒513-0014 三重県鈴鹿市高岡町550 (三重交通 南高岡バス停前 下車)

～ ごあいさつ ～

朝夕の寒さが身に沁みる季節となりました。秋から冬にかけて食べ物は美味しく感じられ、つつい食べ過ぎ過ぎる傾向となります。加えて運動不足になりがちなこの季節、体調管理と体重管理をしっかりと…(笑)。

現在、外来では特定健診(いわゆるメタボ健診)が行われています(11月30日まで)。お腹まわりの気になる方、以前に『血圧が高い』『コレステロールが高い』等の指摘を受けられた方、今まで健康診断を受けられたことのない方など、1年に1回は日頃の不養生(?)をチェックする目的で身体の総点検をされてはいかがでしょうか。これから始まる寒い冬、その対策として健康診断や人間ドックを受けられることをお勧めします。

～ 真剣な気持ちで災害危機管理を! ～

3月11日に発生した東日本大震災。この震災では、津波による甚大な被害により避難できず亡くなられた方々が多数おられました。当院では、毎年、消防訓練を行っておりますが、今回は、患者さまの避難を視野に入れた総合訓練を実施しました。

9月6日、スタッフによる患者誘導・避難、火災報知器を使用した消防署への通報訓練、消火器・散水栓を使った放水訓練等を行いました。今回は、スタッフ全員がいつも以上の真剣さを持って訓練が行われたと感じています。

今後30年以内に80%以上の確率で発生するとされる東海沖



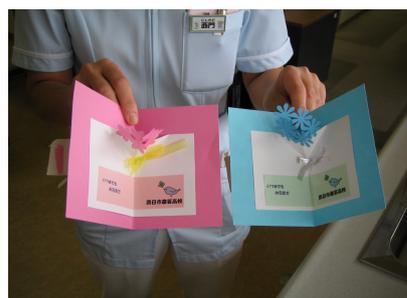
地震。東日本大震災のような大規模の震災による津波が発生した場合は、当院にも大きな被害が予想されます。このような大災害に対処するためには、日頃からスタッフ全員が危機管理意識を持つことが重要であり、今後もこのような訓練を通して、患者さまの生命をお守りするために努力していく所存です。

☆☆ 敬老の日のお楽しみ会 ☆☆ ～ マジシャンが登場! ～ そして、美しいハンドベルの音色が♪～

9月15日、3階ダイルームで恒例の『敬老の日のお楽しみ会』が行われました。今回は『マジシャン』が登場! 入院患者さまのご主人であられる中村照男さまにプロ顔負けのマジックを披露していただき、患者さま、ご家族さまもそのマジックひとつひとつに拍手喝采でした。



また、毎年恒例の県立四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの女子学生のみなさんによるハンドベル演奏が行われ、患者さま、ご家族さまも楽しく聞き入っておられました。



手作りのプレゼントもいただき、皆さま感激されておられました。その後は、皆で歌を歌ったり、ゲームをしたり、本当に楽しいひとときを過ごしました。

～ 職業体験学習 ～

- 看護師長 北村千秋 -

今年も、11月8日から11日までの4日間、3名の鈴鹿市立神戸中学校2年生の生徒さんが、職業体験学習として当院に来てくださいました。全員が看護師を志しているそうです。

まずは白衣に着替え、可愛い看護師さんに変身です。そして

病院や看護についてのオリエンテーションと病院内の施設見学の後、病棟にて看護体験学習を行いました。血圧測定や車椅子体験、心電図モニターで自分たちの心臓の動きを実感したり、患者さまへの食事介助を実際に経験していただきました。



昼食はカロリーや栄養のバランスを上手く考えられた病院食を味わっていただきました。4日間



という短い期間でしたが、病院の機能や役割、看護師の仕事の体験を通し、働く事の楽しさや厳しさ、そして多少なりとも将来自分がつきたいと考えている職業に向いているか否かの適正も知るきっかけになったかと思えます。

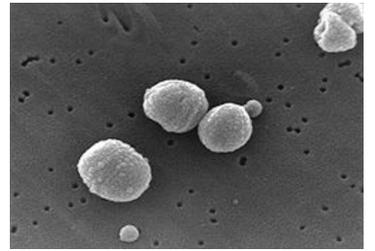
病院での患者さまやスタッフとのふれあいは、彼女たちにとって貴重な体験となり、病院や看護への関心を膨らませてもらえることを願っています。

～ 肺炎球菌とは ～

肺炎は、日本人の死因の第4位であり、年々増加傾向にあります。そして、肺炎の原因となる病原菌の第1位が肺炎球菌（肺炎レンサ球菌）なのです。肺炎球菌感染症は、グラム陽性球菌の一種である肺炎球菌（肺炎レンサ球菌）によって主に肺に起こる病気です。この菌は特に冬から初春にかけて人の気道上部にすみつきます。菌の存在にもかかわらず、病気を起こす頻度はさほど高くありません。そして、肺炎球菌が起こす重い病気の中で最も多いのが、肺組織の感染症である肺炎（肺炎球菌性肺炎）です。肺炎球菌は肺以外に中耳炎（耳）、副鼻腔炎（副鼻腔）、髄膜炎（脳・脊髄）等を引き起こすこともあります。

肺炎球菌感染症を起こしやすいのはリンパ腫などの血液疾患、栄養失調症、慢性の病気があるため免疫力が低下している場合です。さらに高齢者も感染の危険性が高くなります。

また、肺炎球菌性肺炎は、慢性気管支炎に続いて起こったり、インフルエンザウイルスのようなウイルスが気道の粘膜を傷つけることで起こることもあります。



- 肺炎球菌の電子顕微鏡像 -

予防には規則正しい健康的な生活を心がけ、禁煙し、口腔内を清潔に保つことが大切です。また糖尿病などの基礎疾患を持つ方は医師による適切な治療が必要となります。

さらに肺炎球菌ワクチン接種による予防があります。これには2種類のワクチンがあり、小児の肺炎球菌性肺炎を予防する目的で生後2か月から接種が可能な小児肺炎球菌ワクチン（プレベナー）と年長児や成人の肺炎球菌性肺炎を予防する目的に行う成人肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）があります。

これらのワクチンを接種することで肺炎にかかる危険性やその死亡率を格段に減らすことが可能となります。成人肺炎球菌ワクチンは約5年間免疫が持続するとされており、季節を問わず接種が可能です。また、インフルエンザワクチンと同時期に接種すると効果的とされています。

～ ひつちゃん&ときちゃんの情熱大陸 ～ その六

こんにちは。今回はNHK大河ドラマの歴史探訪第2弾です！先日、伊賀街道沿いにある津市産品（うぶしな）の『忠盛塚』に行ってきました。

伊賀の国は平家発祥伝説の地として知られ、平清盛の父忠盛は伊勢平氏一族の棟梁でした。



- 忠盛塚 -

『忠盛塚』には胞衣（えな：産着のこと）を埋めた『胞衣塚』、忠盛が生まれたときに産湯として使ったとされる『産湯池』がありました。いずれも伝説の域を出ないとされますが、伊勢の国と平氏との繋がりを感じさせます。

来年からNHK大河ドラマ『平清盛』が始まります。田園地帯にぽつんとある『忠盛塚』



- 産湯池 -

もまた観光スポットとして賑わうのでしょうか。

清盛演ずるは旬の俳優あゝの松山ケンイチさんです。ちょっとワクワク。今から楽しみです。

メタボリックシンドロームの 予防と改善のために

内臓脂肪を
減らそう

お腹まわり（腹囲）をマーカーとして、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、二つ以上の項目が重なりあっている状態を『メタボリックシンドローム』と名づけ、日本の医療学会が2005年に発表しました。

“お腹が出ていれば病気なの？”という声もいまだに聞かれます。お腹まわりを測ることにどんな意味があるのか。改めて考えてみましょう。

★メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームは、飽食と運動不足など不健康な生活習慣が原因で、健康に警鐘（けいしょう）が鳴っている状態です。これを放置し続けると、脳梗塞や心筋梗塞などの心血管病や糖尿病の発症の危険性が高まり、ついには、生命の危険やその後のQOL（クオリティオブライフ：生活の質）の低下につながる可能性もあります。また、メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質代謝異常、高血圧を個々の病態としてとらえて薬を処方するのではなく、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことによって、これらリスクを一網打尽に改善するために提唱された疾患概念です。

★なぜ「お腹まわり」を測るのでしょうか

内臓脂肪の状態はCTスキャンなどでわかりますが、すべての人に行える検査ではありません。内臓脂肪面積が100cm²以上になると、様々な疾患のリスク要因となります。この内臓脂肪面積が100cm²以上になる「お腹まわり」のサイズを、多くの人を調査して割り出した数値が、男性85cm以上、女性90cm以上という腹囲の大きさなのです。女性が5cm太めとなったのは、一般に、女性は男性より皮下脂肪が多いことによります。

85cm、90cmという数字ばかりが取りざたされますが、この数字を超えれば病気で、これ以下では健康という基準ではなく、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、脂質、血糖等の異常がすでに重なっている場合に、減量が必要な人を選び出し、内臓脂肪を減らすことによって、動脈硬化性疾患のリスクを早期に軽減することにあります。



★メタボリックシンドロームの予防には食生活の改善が欠かせません

脂肪細胞は、単なるエネルギーの備蓄細胞ではなく、他の臓器をコントロールする様々な物質を分泌しています。正常な脂肪細胞は動脈硬化や糖尿病などを抑える働きをもつアディポネクチンなどの善玉物質も分泌しています。しかし、内臓脂肪が蓄積した状態では、動脈硬化をはじめ多くの疾患を引き起こす悪玉物質を大量に分泌するようになり、逆に善玉のアディポネクチンは減ってきます

内臓脂肪を減らすためには、生活習慣の見直しが必要です。特に、食生活の改善と運動の習慣づけです。食生活では、高脂肪食、高しよ糖食（当分の多い食事）を避け、多糖類のごはんを主食とした和食がすすめられます。大豆や魚など、昔から日本で使われてきた食材には先程の善玉物質であるアディポネクチンを増やす働きも期待できます。

★日本人は軽度の肥満でも内臓脂肪がたまりやすい…ごはんを中心とした食生活は優れた肥満予防対策

摂取エネルギーの過剰と運動不足があって、生活習慣の乱れがあれば、肥満になり、内臓脂肪がたまり、皮下脂肪がたまってきます。もともと日本人は、肉や脂の多い食事を摂ってきませんでした。急速な食の欧米化で牛乳、乳製品、肉類などの動物性脂肪の多い食事を摂ることが多くなり、一方で日常の運動量は減りました。それが、肥満症やメタボリックシンドロームが増えてきた理由です。

ごはんを中心とした日本型の食生活は、脂質を抑え、魚や野菜などの食材をバランスよく摂ることができ、植物性たんぱく質も十分に摂ることができます。内臓脂肪を減らして肥満を防ぐ食習慣として、そのメリットを見直したいものです。

★日本人はインスリン分泌が少なく内臓脂肪がたまりやすい

日本人はもともと、欧米人よりもインスリンの分泌量が少ないうえに、軽い肥満でも内臓脂肪がたまりやすいとされています。内臓脂肪の蓄積は、皮下脂肪に比べて、血糖値を調整するインスリンの働きをより低下させます。それにより、内臓肥満と糖尿病の有病率が並行して増加してしまうのです。メタボリックシンドロームがある症例では、メタボリックシンドロームがない症例に比べて、糖尿病の発生するリスクが3～4倍にもなり、メタボリックシンドロームの診断は、糖尿病の早期発見に有用であることが示されています。



★栄養士からのおすすめレシピ～第23回★

— 管理栄養士 和田つかさ —

実りの秋は、おいしいものがいっぱい！私の家の周りには畑が多く、農家の人、近所のおじいちゃん、おばあちゃんがいろいろな野菜を作っています。ありがたいことに、みなさま、私の家の裏口によくその野菜を無造作に（笑）置いていってくれるのですが、この季節になると、さつまいもがごろごろと転がっています。立派なさつまいもから、ひよろひよろのさつまいもまで！誰が作ったかは大体わかります（笑）。形は様々ですが、味はどれも抜群！

今回は、そのさつまいもを使ってスイートポテトを作ってみました！！さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。特に食物繊維は、いもの中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。

柔らかくてほんのりあま～いスイートポテト



・さつまいも…400g（大1本）
 ・バター……………30g
 グラニュー糖……………60g
 牛乳……………大さじ4
 塩……………少々
 卵黄……………1個分
 ラム酒（お好みで）…大さじ1
 卵黄（つや出し用）…1個分
 水（つや出し用）…少々

[1個当たりのエネルギー：約110kcal]

材料12個分 調理時間：約60分

作り方

1. さつまいもの皮をむき、輪切りにしてしばらく水にさらします。
2. 鍋にさつまいもを入れ、竹串を刺してスッと通るまで茹でます。
3. 湯を切り、さつまいもが熱いうちに細かくつぶします。
4. バターを入れよく練り、さらにグラニュー糖・塩を加え弱火にかけます。
5. 水分が蒸発しさつまいもがもったりするまでよく練り火を止めます。（ここで水分をよく飛ばすと成形が楽になります。）
6. あら熱を取り、卵黄とラム酒（入れる場合）を加えよく混ぜます。
7. 6の形を整え、天板に並べます、表面につやだしの卵黄+水をはけでぬります。
8. 180度に温めておいたオーブンに入れ20分焼きます。表面が乾いたら取り出しもう一度つやだしの卵黄+水をぬって表面に焼き色がつくまで5分再度オーブンで焼きます。

では、少し栄養の話をして…。さつまいもは、時間をかけて蒸したり焼いたりすると甘みが増しておいしくなります。これは、さつまいもに含まれる「アミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが甘みのある「麦芽糖」に変わるからです。そのため、電子レンジでの調理は加熱時間が短いため本来の甘さを味わうことができません。ちなみに、ビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいも場合は、長時間の加熱調理でも壊れにくいビタミンCが含まれています。私は、祖母の作るストーブの上でじっくり焼いたあま～い焼き芋が大好きでした。



ふと、大学時代の恩師が、さつまいもの研究をしていて、あるとき「女性と焼き芋好きの謎」というテーマで話をしていたのを思い出しました。その一説として、女性は便秘になりやすい体質であり、甘い間食を好むので、甘いさつまいもを好むのではないかという人もいるとのことでしたが（誰でも思いつく一説ですが…）、結果はやはり謎のようです。なにはともあれ、さつまいもはビタミンCの美肌効果もあり、女性には強い味方であることは間違いないようです。

♪ Good Music, Good Life ♪

安全地帯 X II 清く正しく美しく / 安全地帯



“悪いものなんてない この世にあるものはいいものばかりに決まってる 足を半歩前に出せ 必ず誰かが見てるから”
 （清く正しく美しく…より）
 安全地帯と共に玉置浩二の心の叫びが聞こえてきます。K.T.

編集後記

東日本大震災から半年以上の月日が経過しました。被災地の方々、福島原発により避難を余儀なくされている方々にはまだまだ不安な日々を過ごされていることと思います。復興のためには、全ての日本人が、いつも被災された方々のことを心に刻み、祈りながら、過ごさなければいけないのでは…と思います。私たちでなくてよかった、ではなく…。

※41号までのバックナンバーを希望される方は、受付までお申し出ください。