

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

摩周の風

2008.08月号 Vol.6

弟子屈町泉2丁目3番1号
TEL015-482-2241
JA 北海道厚生連
摩周厚生病院

七夕

看護師 瀬戸 薫

北海道では8月に七夕行事が行なわれますが、当院では一ヶ月早い7月10日(木)に七夕行事を開催しました。はじめは、木村流大正琴釧路支部15名のボランティアの皆様による「北国の春」、「星のワルツ」「さざんかの宿」など全6曲演奏され、患者様、ご家族は大正琴の音色に酔いしれながら一緒に歌い、なかには感激して涙ぐむ場面も見られました。

次に、お天気にも恵まれ2階のテラスでは、ヨーヨーつり、魚釣りゲーム、輪投げを行ない患者様から、「やったー。」「大きいのが釣れた。」と歓声が上がり、童心に返り楽しむ姿が見られました。また、柳の木には患者様、ご家族、そして職員の願いが書かれた短冊がかけられいっそう雰囲気盛り上げていました。

当院では季節に合わせて行事を行なっており、今回のようにボランティアの皆様のご協力を得ながら、職員一同患者様に喜んでいただけるよう頑張っています。

院長コラム～晴耕雨読～

飛行機の中での楽しみが一つ増えた。雲の観察である。「雲の楽しみ方」と言う本を読んで、今まで以上に雲を知るようになった。地上からは雲の形は様々だがやや平面的にみえる。機内からは想像以上に雲が立体的で躍動的であるのがわかる。高度約3000mを飛行している機内からは、はるか頭上でスジをひく巻雲やうろこ雲と呼ばれる巻積雲が青い空を背景に美しく見える。同じ高さには、いかにも綿菓子みたいな積雲。眼下には、今、貫いてきた層積雲がみえ、地上では今でも曇りである。はるかかなたには、積乱雲(入道雲)が刻々と形を変え、上空へと大きくなっている。この雲は、高度1万mまで高く大きくなることを知ると驚くのではないだろうか。天気は曇りよりは晴れている方が気分は良いが、毎日雲一つない快晴ばかりでは、人生退屈だろうと前述の本の著者は言っている。皆さんも時には空を見上げ、ゆっくりと雲を眺めては如何だろうか。

特集～メタボリックシンドロームを知ろう～

内臓脂肪がたまるとどうなるの？

保健師 平田 夢子

今年度からメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定検診が始まりました。メタボリックシンドロームになると動脈硬化が進むことはテレビなどでご存知の方が多いかと思います。メタボというと、まず内臓脂肪の蓄積が前提になっていますが、内臓脂肪が蓄積するとなぜ動脈硬化が進むのでしょうか？脂肪はただ体についているだけではありません。脂肪細胞から「アディポサイトカイン」という生理活性物質（ホルモン）が分泌されています。アディポサイトカインには善玉と悪玉があります。

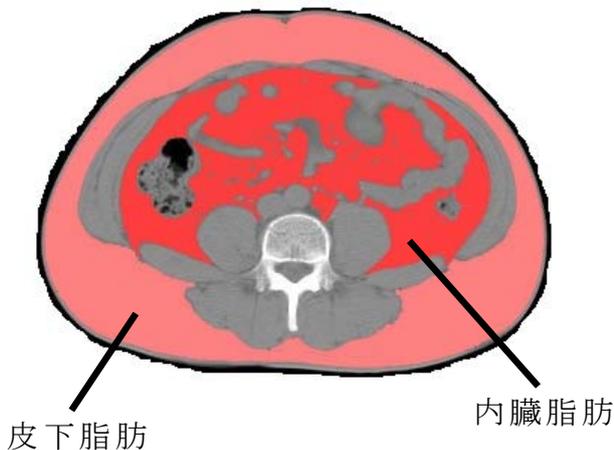
それぞれの働きは…

- 善玉…アディポネクチン : 傷ついた血管壁を修復し、インスリンの分泌を活性化させる。
- 悪玉…PAI-1 : 血栓をつくりやすくする。
- …TNF- α : インスリンの働きを低下させる。
- …アンジオテンジノーゲン : 血管を収縮させ血圧を上昇させる。

内臓脂肪が蓄積すると、善玉のアディポネクチンが減少し、悪玉のアディポサイトカインの分泌が増えます。そのために血糖値や血圧が上昇し、血栓もつくられやすくなるので動脈硬化が進みます。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積とあわせて高血圧・高血糖・脂質異常の有無で診断されます。定期的な健康診断で高血圧や高血糖、脂質異常がないかチェックすることも大切です。

ちょっとお腹が出てきたなと思ったら要注意！！バランスの良い食事と適切な運動で内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう。



バランスの良い食事と適切な運動ってどうしたらいいの？

食事で改善しよう

栄養科 科長 坂本 直子

食事で・・・ちょっと太めをちょっとスリムに・・・内臓脂肪をとるには？

内臓脂肪は皮下脂肪よりも早くダイエットの効果があらわれると言われます。

1. 普段から食事のエネルギーの取りすぎに気をつけましょう。
脂肪の少ない食材の利用やおかずのレパートリーを広げましょう。また、エネルギーの高めのものとうまく組み合わせることで減量につながります。アルコールやお菓子にも適度の心がけが大切です。
2. 食事はバランスよく取りましょう。
食材にはいろいろな機能成分が含まれます。コレステロールや中性脂肪を下げる食材には繊維をたっぷり含む野菜やきのこや海藻・タウリンが多いかきやえび・グリシニンを含む大豆製品など・・・。代謝を高める食材には、ビタミンB群を含む豚肉やサケ・カプサイシンを含む赤唐辛子・クエン酸を含むレモンやトマトなど・・・。いろいろな食材を取ることで体の中に数多くの有用な成分を取り入れることができます。
3. 食事は良く噛んでゆっくり食べましょう。早食い防止が肝要です。
食事は継続が大切。何か1つ自分なりの目標を作って実践してみませんか？・・・毎日！

運動で改善しよう

理学療法技術部門 主任 工藤 基彦

「運動はしなくちゃならないけど・・・運動の仕方がわからない」という言葉をよく聞きます。運動の効果や仕方がわからないと、なかなか運動も続きません。今回はメタボリックシンドロームに対してどのような運動をすればよいのかを簡単に説明します。

【脂肪を燃やすための筋肉量を増やす！！】

脂肪は筋肉で燃焼されます。筋肉量が増えればその分、燃焼させる脂肪の量も増えます。そのために筋トレーニングが必要になります。

【有酸素運動をする！！】

脂肪を運動のエネルギーとして使われるには長くゆっくりとした持続的な運動が必要になります。運動時間の目安は20分以上です。運動の強さは「毎日続けられる」程度の強さでよいと思います。

初めのうちは効果が出にくいと思います。運動を続けることは大変かもしれませんが、しかし続けた運動はかならず自分の身体に効果として見えてくるはずですよ。めげず・くじけず・根気よく運動を続けましょう！

fight!!

部門紹介～栄養科編～

栄養科長 坂本 直子
管理栄養士 奥田 京子

栄養科には、10名のスタッフがおります。

入院患者さまへの食事提供と栄養管理、また入院・外来では栄養相談を行っています。

☆お食事の提供

入院中の患者さまにとって食事は楽しみの一つです。おいしいをモットーに病態にあわせたお食事を提供しています。

衛生管理では、調理器具や食器の洗浄等の殺菌に有効な微酸性次亜塩素酸水の装置を設置、調理作業には安全な食事作りを心がけています。

また、温冷配膳車を導入、温かいお料理は65℃に・冷たいお料理は5℃で食べやすいようにお出ししています。

☆入院栄養管理

身長や体重の測定・検査から、栄養状態の評価を行い、適切な食事・栄養が提供できるよう栄養管理を行っています。医師や看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、病棟スタッフなどと連携をとりながら食欲のない方、咀嚼・嚥下状態（※）が低下している方、栄養状態のよくない方などを対象に少しでも食べていただけるようにチーム医療を行っています。

☆栄養相談

入院・外来の患者さまを対象に医師の指示のもとに随時実施しております。食生活の改善は病気を治療する上での大切なキーワードです。



1日の塩分を見直しましょう！

一番新しい国民栄養調査では、1日とっている塩分の平均は、11.2gでした。塩分の1日の目標量は、男性10g未満・女性8g未満といわれており、さらに高血圧や腎臓病など塩分を控える必要のある方は、6g未満とされています。病院の塩分制限のお食事も、厚生労働省の指導で今年から7gから6g未満となりました。たった1gの差でも、みそ汁1杯・梅干半分・ハム2枚…ですから、なかなか悩むところです。

うす味に慣れ、素材を生かしておいしく味うことは健康のためにも大切です。

※咀嚼（そしゃく）…食べ物をよくかむこと。 嚥下（えんげ）…食べ物を飲み下すこと。

インフォメーション

○ J A 摩周湖農業祭に参加します。

8月30日、31日の2日間、J A 摩周湖にて開催される農業祭に今年も参加します。
健康相談や血圧測定、また、介護用品や配置薬の展示もおこないます。
どうぞ、気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。

○ J A 北海道厚生連摩周厚生病院は看護師を募集しています。

詳しくは、当院事務部または看護部までご一報下さい。

8月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		眼科		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後										
1	金	森				岡野		舩田	舩田						
2	土														
3	日														
4	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田	舩田						
5	火	森		辻本	辻本	岡野		舩田	舩田						
6	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田				水元	水元		
7	木	森				岡野	岡野	舩田	舩田						
8	金	森				岡野	岡野	舩田							
9	土														
10	日														
11	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野								
12	火	森		辻本	辻本	岡野					桑田			新田	
13	水	森				岡野	岡野								
14	木	森				岡野	岡野								
15	金	-----厚生連創立記念日-----													
16	土														
17	日														
18	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田	舩田						
19	火	森		辻本	辻本	岡野		舩田	舩田					新田	
20	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田				水元	水元		
21	木	森				岡野	岡野	舩田	舩田						
22	金	森				岡野	岡野	舩田							
23	土														
24	日														
25	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田	舩田						
26	火	森		辻本	辻本	岡野		舩田	舩田		桑田			新田	
27	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舩田							
28	木	森				岡野	岡野	舩田	舩田						
29	金	森				岡野		舩田	舩田						
30	土														
31	日														

編集後記

オリンピックに高校野球と暑い(暑い)夏がやってきました。皆さんも外で作業される時は水分補給をお忘れなく。
(編集委員長)

受付時間

内科	午前8:30~11:30	午後2:00~4:00
外科	午前8:30~11:30	午後1:00~4:00
整形外科		
眼科	—	午後1:00~4:00
皮膚科	午前8:30~11:30	午後1:00~3:00