



湘南わかばグループ健康ニュース No.208 2016年3・4月号

わかば

特定医療法人 湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション
社団若林会 若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター
(地域包括支援センター)

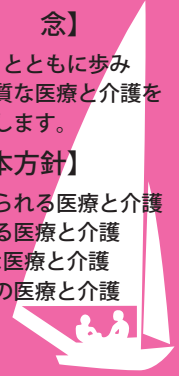
発行者/今井重信 編集責任者/呉 鐵仁
〒251-0056 藤沢市羽鳥 1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【理 念】

地域の人々とともに歩み
健康を守り良質な医療と介護を
提供します。

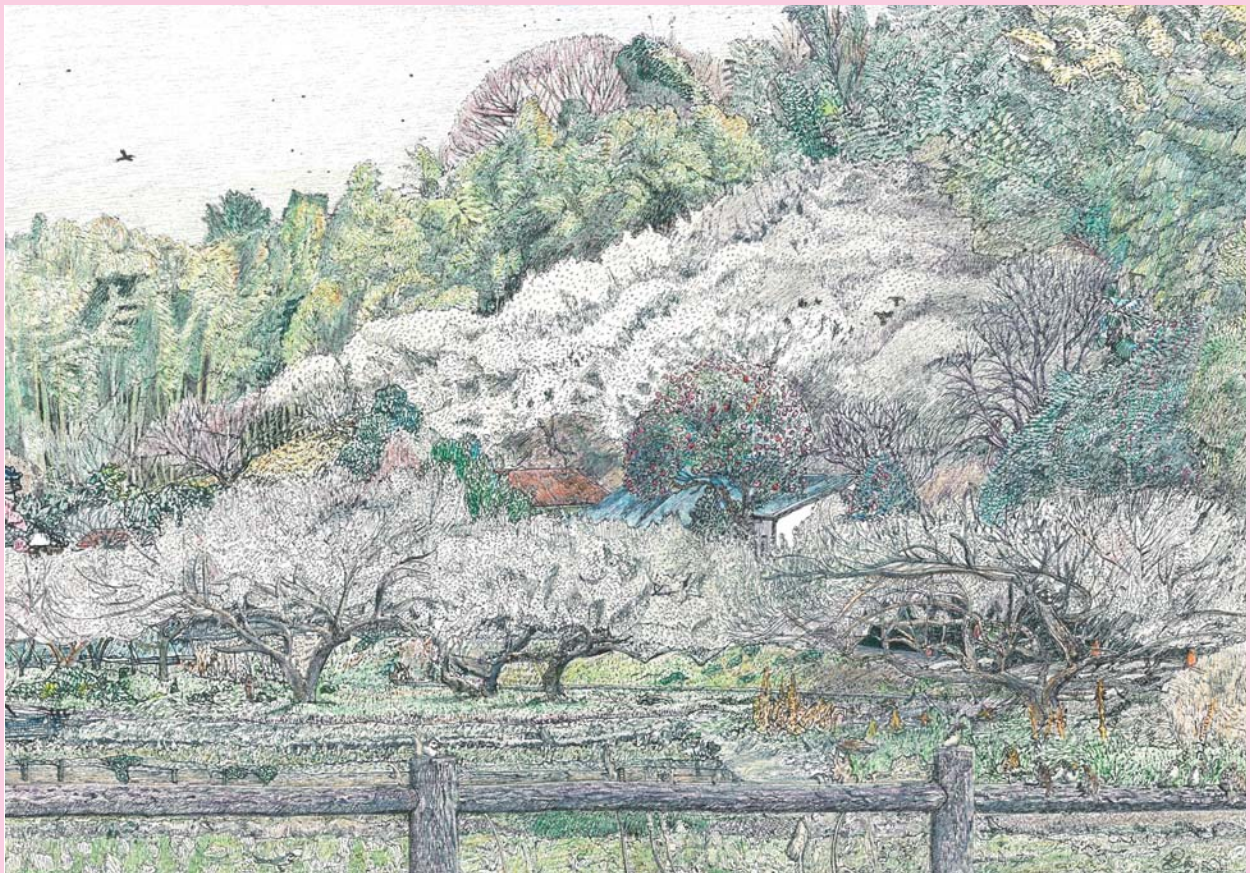
【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護
地域に出る医療と介護
包括的な医療と介護
納得づくりの医療と介護



「ときのわすれもの」～住むまちの風景～

タイトル『ひだまり』



藤沢市城南の高台にある明治小学校から北の方向をながめると、広い田んぼが見えます。田んぼの左側に大庭城址公園、右側は稲荷台地、藤沢地方卸売市場、その下に引地川が流れ、親水公園が見えます。雄大な里山の冬木立の中、大庭神社の先にほっこり「ひだまり」のような梅林。「引地川鷹匠橋」を渡ると近くに「湘南わかば苑」。この周辺、いろいろな鳥と出会う素敵な散歩コースです。

(作者 一色千枝子/企画 宮原青子)

主 な 記 事

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 医学 肥満と生活習慣病 | 健康管理センター医師 小川 英 幸 (2) |
| ユニフォームがリニューアルします | 湘南中央病院 ユニフォーム委員会 (4) |
| ワンポイント・クリニック 杖のおはなし | リハビリセンター 太田絵美子/青島 愛莉 (5) |
| おすすめ健康レシピ 牛肉と菜の花のオイスター炒め | 栄養管理室 本 多 利 光 (5) |
| エッセイ ものづくり | 葉 山 淳 子 (6) |
| 地域施設紹介 NPO法人ワーカーズ・コレクティブ 実結 | 理事長 辻 果 子 (7) |
| こえ 投書箱から | 事務部長 伊 藤 稔 (7) |

肥満と生活習慣病



健康管理センター 医師 小川 英幸

図1はBMIによる全死因の死亡のリスク（ハザード比）を男女別にグラフにしたものです。BMI 23〜25を基準（ハザード比1）として、各BMIグループと比較した相対リスクを示します。

健康維持の目的は長生きすることだと思われませんが、肥満になると長生きはできないのでしょうか。（図1）

肥満と死亡率

表1

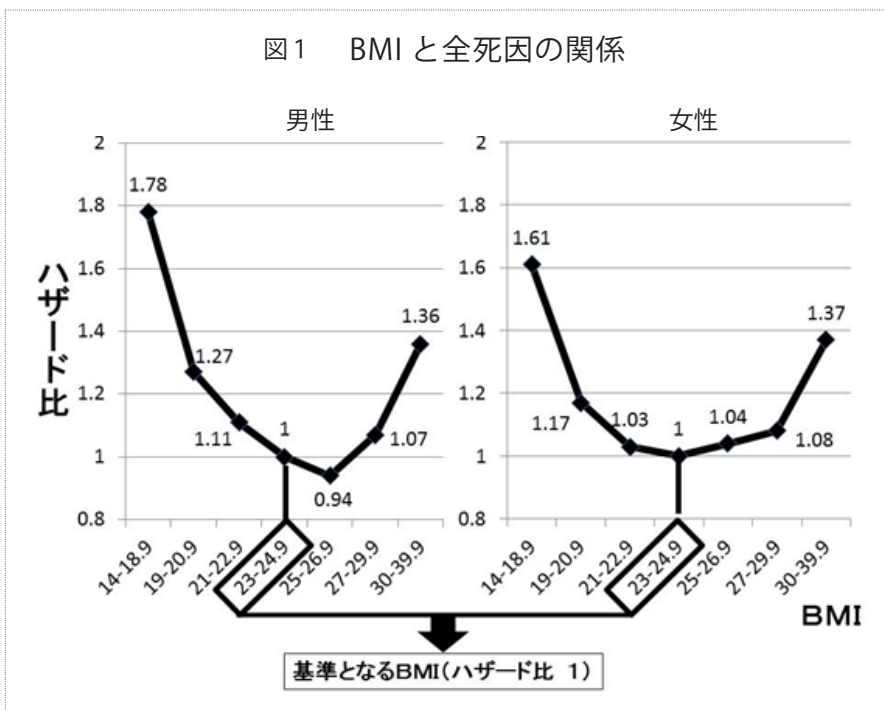
BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上 25未満	普通体重
25以上 30未満	肥満（1度）
30以上 35未満	肥満（2度）
35以上 40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

※3度、4度は高度肥満に分類される

肥満は、多くの国が抱える大きな健康問題です。日本における肥満の基準は、（表1）のようになります。統計的に最も病気にかけにくいBMI 22を標準としています。

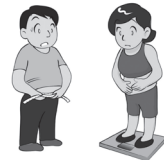
$$BMI = \frac{\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

図1 BMIと全死因の関係



男女ともにBMI 21.0〜26.9が最も低い範囲となっています。このグラフを見ると、やはり「痩せ」と「肥満」は相対的に高い死亡率を示しています。ただし、この統計データにも問題はあります。①腹囲やウエスト・ヒップ比といった腹部肥満を評価するためのデータがない、②自己

申告された身長と体重に基づいてBMIの計算をしている、③BMIを一時点のみにおいて捉えており、期間中の体重の変化を追跡していない等が挙げられます。



肥満と高血圧

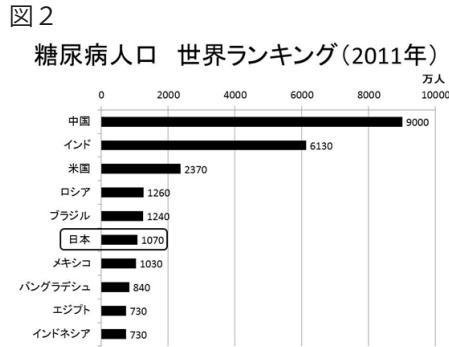
肥満になると正常体重者と比べて、約2〜3倍多く高血圧になります。肥満の人は、過食傾向と同時に塩分摂取も多くなります。また、体内のインスリンが過剰に分泌され、インスリンの腎臓への働きにより塩分の再吸収が増加します。その他、肥満により交感神経系の亢進や、脂肪細胞から分泌されるアンジオテンシノーゲンというホルモンの作用で血圧が上昇すると言われています。

肥満の人が体重1kg減量すると、血圧が1〜1.5mmHg程度低下すると言われています。また5〜6mmHg血圧が低下すると、脳卒中は約42%低下するという研究結果もあります。マイナス3〜4kg程度の減量でも比較的大きな効果が期待できると思います。

肥満と糖尿病

2011年の時点で、日本の糖尿病人口は世界6位でした。

この時の米国の人口が約3.1億人、日本が約1.2億人でした。米国は世界一の肥満大国ですが、糖尿病患者の人口に対する割合は、日本に比べれば低くなっています（日本8900人/10万人、米国7645人/10万人）。（図2）



これは人種の違いによるいくつかの要因があります。

- ①黄色人種は一般的に飢餓に強い遺伝的素因をもつ。
- ②日本人の場合、食べたものを出来るだけ脂肪として蓄積する遺伝子が発達している。
- ③インスリン抵抗性（肝臓・筋肉・脂肪細胞などでインスリンが正常に働かなくなつた状態）を改善するアディポネクチンという物質

が脂肪細胞から分泌されているが、日本人の約半数でこの遺伝子が発現している。

④インスリン分泌能が、欧米人と比較して少ない（半分以下）。

つまり、日本人は「飢餓に強く、太りにくい」が、太る前に糖尿病になりやすい」という素因を持っていることとなります。

肥満と脂質異常症

肥満による脂質異常症に多くみられるのは、「高トリグリセライド血症」、「低HDLコレステロール血症」になります。肥満になると肝臓での中性脂肪合成が促進され、血中に過剰に放出されるようになります。

高トリグリセライド血症になると、善玉コレステロールであるHDLコレステロールが低下し、またインスリン抵抗性が亢進すると、VLDL ↓HDLへの代謝が低下し血中のHDLも低下するとされています。HDLコレステロールの低下は動脈硬化に悪影響を及ぼします。

肥満と食事療法

日本人の総エネルギー摂取量は、1960年代に比較して次第に減少しており、2010年の調査では平均1840kcalとされています。

一方、三大栄養素の摂取量で炭水化物は減少、脂質は増加し、それぞれ59.4%、25.9%となっています。健康者を対象として、国民の健康維持、生活習慣病予防目的に、総エネルギー・各栄養素の基準を示した、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では炭水化物摂取量は概ね50〜70%エネルギー未満を推奨しています。タンパク質は0.72〜2.08/kg/日とし、脂質は30歳以上では25%エネルギーを上限としています。

肥満と運動療法

WHO（世界保健機関）は、高血圧（13%）、喫煙（9%）、高血糖（6%）に次いで、身体活動不足（6%）を全世界の死亡に対する危険因子の第4位と

して位置づけております。厚生省から健康づくりのため身体活動基準2013が発表され、WHOと同様の年齢区分での指針が示されています。

(1) 18〜64歳の基準

- ①身体活動量の基準（日常生活で体を動かす量の考え方）
強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

②運動量の基準（スポーツや体力づくり運動で体を動かす量の考え方）
強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週行う。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。

※メッツ (MET)：身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ。

(2) 65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準

強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週行う。具体的に

は、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

表2

3メッツ未満の身体活動（生活活動・運動）	
皿洗いを	1.8メッツ
洗濯を	2.0メッツ
立って食事の支度を	2.0メッツ
こどもと軽く遊ぶ	2.2メッツ
ストレッチを	2.3メッツ

生活習慣病患者等の身体活動に伴う危険性

糖尿病、高血圧症、脂質異常症等に対する、身体活動（生活活動・運動）の効果は明らかですが、心臓血管疾患や重篤な合併症がある患者では、メリットよりも身体活動に伴うリスクが大きくなる可能性があります。合併症の有無やその種類に応じた身体活動・運動を行うため、かかりつけの医師等に相談することが望ましいと思われれます。

ユニフォームがリニューアルします♪

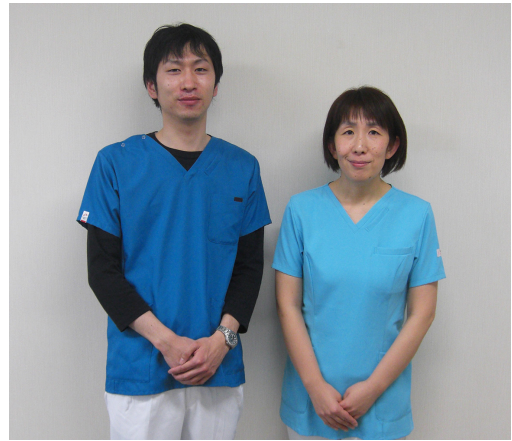
湘南中央病院では、職員のユニフォームを3年おきにリニューアルしています。今年がその年にあたり、4月より新たなユニフォームになりますのでご紹介いたします。



病棟
クラーク

介護職

看護職



看護職

看護師は「白のワンピースとタイツ、そして白いナースキャップ」という姿をご想像される方も多いと思います。当院は3年前から看護職・介護職とも一般に「白衣」と呼ばれる襟のついたユニホームから「スクラブ」と呼ばれるカラフルなユニホームに変更しました。多くの患者さんやご家族の方から「ほっとする色ですね」と声をかけていただきました。今回も安心感のもとより清潔感、機能性、耐久性といったことも考慮して選びました。



リハビリ
センター
(リハビリスタッフ)

臨床工学課
(臨床工学技師)

臨床検査課
(臨床検査技師)

薬局
(薬剤師)

放射線課
(放射線技師)



医事課 (受付)



地域医療連携室

在宅診療部

わかば訪問看護
ステーション

しばらくの間は、これまでのユニフォームのイメージと異なり、違和感を感じられると思いますが、新たなユニフォームで、「あったかい医療・看護」を実践してまいります。よろしくお願いいたします。



湘南中央病院 ユニフォーム委員会

みなさん街中や病院で、「あんな形の押し車があるのね」「変わった杖だな」などと思っただことはありませんか？

体重を支えたり安定性を高めたりする効果のある歩行補助具は、近年の高齢者人口の増大に伴って多種多様となり、選択の幅が広がっています。

しかし逆に、どういったものが自分自身の体に合っているのか迷われる方も多いかと思えます。そこで、今回は杖に焦点を当ててお話をさせていただきます。

杖にもいくつかの種類がありますが、広く普及しているのが、いわゆる一本の棒に握りがついた「T杖」です。歩くのに少し不安のある方、足に痛みや麻痺のある方などに幅広く適応します。



ワンポイント・クリニック

～杖のおはなし～

リハビリセンター 理学療法士
太田 絵美子 青島 愛莉

○選ぶポイント



① 長さ

自分の背の高さにあっていること。目安としては、杖を体の横についた時に肘が軽く曲がる程度です。

② 握り

実際に持つてみて一番しっくりくるものを選びましょう。握りの太さ・形状・材質により使いやすさを大きく左右します。

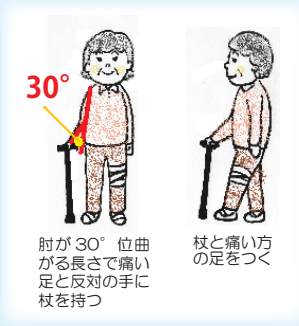
③ 柄の種類

患者さんの中には太い杖でないかと心配という方も多いですが、細くても簡単には折れませんし、太いと重くなる欠点もあります。

また、「普段は必要ないけれど、ちよつと遠出するときには不安」という方には折りたたみ式の杖をお勧めします。



次に杖の使い方についてですが、よく痛い足と同じ側の手に杖を持っている方がいます。実はこれは間違いで、正しくは痛い足と反対の手に杖を持ち、杖と一緒に痛い足を前に出します。(図参照)



それにより痛い足にかかる体重が杖へ分散されると共に、支持面が広がり安定性が向上します。

また注意点として、先端についているゴムが摩耗すると滑りやすくなるので、ゴムの溝がなくなったり片方が磨り減ったりしたら早めに交換しましょう。歩行補助具は、ご自身の身体の症状や生活スタイルに合ったものを選ぶことが大切です。今回挙げたポイントをぜひ参考にしてください。

本多栄養士 おすすめ健康レシピ



牛肉と菜の花の オイスター炒め



《材料 2人前》

332kcal 塩分 1.5g

材料

牛ももスライス・・・100g	合わせ調味料	オイスターソース・・・少々
生姜汁・・・10cc		料理酒・・・10g
菜の花・・・50g		醤油・・・3cc
サラダ油・・・5cc		片栗粉・・・3g

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、生姜汁を混ぜておく
- ② 菜の花は根元の硬い部分を切り落として、半分に切る
- ③ 合わせ調味料の材料を混ぜておく
- ④ フライパンに油を熱し、牛肉をほぐしながら強火でいためる
- ⑤ 牛肉の色が変わったら、菜の花をいれる。菜の花がしんなりしたら③を入れ手早く炒め出来上がり

☆牛肉には、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質で消化吸収のよい蛋白質が豊富にあります。菜の花には、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く、免疫力の向上、美肌効果などが見込めます。



ものづくり

■ 葉山淳子



今私は、自分でもびっくりするよなことにハマっている。昔から嫌いではないけれど時間がなかったというかサボってたというか、とにもかくにもやっていなかったこと、「編み物」を突然始めた。

それというのも友達の小口さんがその教室の前を通りかかって覗いたのがことの始まりだった。三田会のアート展覧会に誘われればホイッと乗ってヘタクソな写真を出してしまったり、「編み物やらない？」と誘われれば目もアタマもオトロエきっているのをすると忘れ「イーねえ」と乗る。これは生まれつきの性分というものはたまたただのお調子者というのか、どのような苦勞が先に待っているかどうかは予知できないのだ。

ともあれ、バイクで家から10分ほどの鵜沼海岸駅そばで小さなアトリエを主宰しておられる先生は島村先生という。小柄で笑顔のかわいらしい先生に小口さんとワタシ二人はコロっとだまされて?! せっせと通うようになった。

そこにはステキな毛糸が並んでいた。北欧の糸を主に入れられ、センス良く並んでいた。最初に手がけ

たのは夏物のベスト。しゃっきりとした夏糸のロングベストはことのほか魅力的だった。昔はあんな夏糸は見たことがなかったんだけど、今はとても種類が多くなっている。ともかく象牙色のようなその糸はとても素敵だった。採寸をし製図をしておよそ私には似つかわしくない細かい作業が待っていた。

思い出した! 昔学生時代、編むことは好きだった私は本を見て、糸を買って、ゲージなるものは取らずに本の通りに編み始める。せっせと編む。黙々と編む。そして出来上がったならそれが着れそうな人を探す。そういう編み物だった。

自己流のみだった私は全く製図はできない。なかなか初めてのことをするには、目とアタマがついてこないのは自覚していたはずなのに。それでも夏糸を編み始めたらこれ又大問題。糸がよく滑る。あっという間に編み棒から抜け落ちる。焦れば焦るほどよく抜け落ちる。悪戦苦闘しながら去年の夏は未完成のまま「つ・づ・く」になってしまった。見るに見かねた先生が「葉山さんは機織りの方が向いてるかもしれないから一度織りをしてみたら?」

と、あたたか〜いお言葉を。

しかしその間になんと「展覧会」をやられるのだという。全員同じ課題のテキスタイルを出展しなければならない。「明日、市民ギャラリーの抽選に行ってくるわ」とニコニコして話されたときは「神様仏様、どうぞ抽選もれしますように」と祈るほかはなかった。が生憎当選。12月8日から1週間だった。

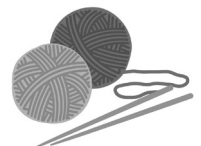
それから地獄の3か月だったのは言うまでもない。でも、出来上がった展覧会、それは見事だったと思う。自分の作品を除けば。全て自分たちで飾りつけメジャーで測りながら額の高さを決めピンを打ったり、セーターやバッグ、クッション等を飾りつけたりと。

ピアノを習えば発表会があり、編み物を習えば展覧会がありと、人は何かのけじめをつけながら進んでいくのだろうか。進歩を自分の目で確かめながら……。

最近はずっとした気持ちで、我が家のダイニングテーブルに置く「テーブルランナー」を作った。織りとしての処女作。

織りもやっぱり「成形」という難所が存在する、私にとっては。

次のクラッチバッグを作るべくとりかかった。まさにその「成形」、泣きたくなるほどた〜いへんだった。この泣きたいほどのプロセスが「ものづくり」の原点なのだろうか。



◆地域施設紹介◆

NPO 法人
ワーカーズ・コレクティブ
実結
みゆい

地域と手を結び

〒251-0042
藤沢市辻堂新町 3-8-22-203
TEL : 0466-31-4430
FAX : 0466-31-4431
理事長 辻 果子

NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ実結が辻堂新町に誕生してから 15 年近く。たすけあいの気持ちを大切に始まった事業が、今は徒歩 10 分位の 3ヶ所に拠点を持って活動しています。

雇う、雇われるの関係ではなくメンバーひとりひとりが事業主という新しい働き方で、手と手を結び在宅生活を支えています。



訪問介護事業

訪問介護事業
介護予防訪問介護事業
障がい福祉サービス事業
たすけあいサービス事業
を展開しています。

晴れの日、雨の日、風の日、雪の日も…。今日も「行ってまいります！」とヘルパー達は自転車で、バイクで、バスで、徒歩で、利用者様のお宅を訪問しています。「おはようございま〜す！」「こんにちは〜！」と明るい挨拶と笑顔が自慢です。見かけたら「頑張ってるね！」と応援よろしくお願ひします。

通所介護事業 「デイことは」

「デイことは」は定員 10 名の小さなデイサービスを一般の住宅を改修して開いています。見学や体験をされたい方はいつでも大歓迎です。ご利用者の皆様楽しんでいただき、次の来所日を楽しみにしていただけるようなデイサービスとなるよう、スタッフ一同がんばっています。

事務部長 伊藤 稔

すこしでも患者さんの気持ちを和らげていただけたらという作家の方々のボランティアな気持ちに支えられての活動です。また、作家への記帳ノートもごさいますので、ぜひ作品の感想をいただければ幸いです。

投書箱から

「外来ギャラリー」は、近隣で活躍されている作家の方や芸術サークルの作品（絵画・写真など）を外來の待合の壁に展示しております。1985年、病院創立30周年を記念に病棟の廊下（旧病院）の間を利用して開設し、2か月に1回の掛け替えで31年（185回）となります。

先日、投書箱に作品のポストカードとお手紙をいただきました。湘南の風景絵を描いている作家さんで、絵の展示相談の内容でした。後日、来院いただき担当と面談し、次回展示いただくことになりました。「絵を見て、すこしでも患者さんを元気にできれば」というお言葉をいただきました。

原稿制作：実結

4月より外来診療担当表が変更になります

4月からの外来診療担当表については、決まり次第、受付・外来で配布します。またホームページ等でもご案内いたします。なお、3月の外来診療担当表は、とくに変更はございません。



◆ペインクリニック外来終了のお知らせ◆



ペインクリニック外来を平成28年3月末で閉じ、訪問診療を充実させることになりました。

現在自宅での療養を希望される方が急増し、訪問診療の需要がますます高まっております。病気の治療のみならず、転倒、寝たきり、肺炎や褥瘡などの予防、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避し入院が必要な状態を未然に防ぐことも訪問診療の重要な役割です。通院困難な患者さんのお宅への定期的な診療に加え、緊急時の往診を行いながら総合的に健康管理を行っていきます。

当院では痛みなど末期がんの苦痛を積極的に和らげる「在宅緩和ケア」も提供しております。なお、4月以降は各診療科の担当医と協力して、痛みなどの苦痛の緩和に関するお手伝いをさせていただきます。また訪問診療をご希望の方は、在宅診療部までお問い合わせください。

これからも地域の病院や介護事業者の方々と連携・協力しながら、安心して自宅での療養生活を続けられるよう誠心誠意努力してまいりますので、よろしく申し上げます。

お問い合わせ先：0466-35-2800 直通（月～金曜日 8:30～17:00）

在宅診療部 医師 奥野 滋子

湘南わかば苑よりご案内



平成27年6月より湘南わかば苑は、訪問リハビリテーションをスタートしました。在宅でのリハビリテーションをご希望・ご相談について、お気軽にお問い合わせください。また通所リハビリ・入所の受付もおこなっております。

介護老人保健施設 湘南わかば苑 藤沢市石川591
連絡先：TEL 0466-89-0551（月～金 8:30～17:00）

健康ニュース『わかば』へのご意見・要望、感想などお気軽にお寄せください。また、バックナンバーは、ホームページにて公開しております。(<http://www.svgj.or.jp/>) 閲覧できない方は、お気軽にお問い合わせください。『わかば』編集委員会 事務局

みなさんこんにちは！1月上旬までは暖冬でインフルエンザもさほど多くなかったのですが、中旬以降は厳冬インフルエンザが目立ちました。そして気温差もあり体調管理は大変でした。体調管理といえば、身体活動（運動）の目標基準をクリアしたいものです。私事ですが、昨年9月中旬に右膝の骨折をして、11月にかけて松葉杖を使用し、不自由さと杖の有り難味を感じました。今回のフンポイント・クリニックでは「杖のおはなし」でした。どうぞ記事をご参考にしていただき自分にあった杖（良き相棒！）を見つけてください。（医事課 風間安二郎）

編/集/後/記

湘南中央病院 今月のギャラリー（2016年3～4月）

このりうすけ & 河野理枝の風船旅行

青い空に ぼっかりうかんだ気球 気球はゆめや希望
たのしいこと、嬉しいこと
大きくふらむイメージは気球、自転車
湘南の海岸から飛立った 気球の旅は続きます。
未来に向けて、さあ風船旅行によろこ。



＜連絡先＞
〒253-0061
茅ヶ崎市南湖 6-6-23
Tel / Fax
0467-82-3903
ぎんのほしアトリエ
<http://www.ginnohoshi.com/>
E-mail: ginnohoshi@nifty.com