

かわさき かわら版

2020 春号

No.37

CONTENTS

● 新型コロナウイルス感染症対策について

院内感染対策室室長・外科部長 羽井佐 実

健康コラムNo.7

● 生活習慣の改善で認知症を予防しましょう

総合健診センター部長 鎌田 智有

● 令和元年度患者満足度調査の集計結果報告

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

おくむら大腸肛門クリニック

季節の健康レシंपiNo.26

● 大豆効果をふんだんに、春の“かんたん寿司”

栄養部 管理栄養士 小橋ひろみ



新型コロナウイルス 感染症対策について

院内感染対策室室長・外科部長

羽井佐 実



皆さんがこの冊子を手にとっていらっしゃる時、日本が、岡山がどのようになっているのでしょうか。それくらいこの感染症による社会への影響は大きいのです。おそらく、緊急事態宣言が発せられ、外出の自粛がさらに強化されているのではと思います。

未知のウイルスと言われた新型コロナウイルスですが、この3か月で世界中に起こった出来事から色々なことがわかってきました。もちろん、まだよくわかっていないことはたくさんありますが、インフルエンザと同じように飛沫や接触で感染し、治療法がなく誰もが抗体を持っていないため防御しにくく重症化しやすいということです。

対策は今がどの時点であろうとも、3つの「密」(密

閉・密集・密接)を避ける、つまり外出を避けて家にいるということです。そして、人からうつされない・うつさないために「手洗い」と「咳エチケット」を徹底し、「マスク」をつけるということです。3つの密と手洗い・咳エチケットは家庭内での感染対策にも役立ちます。

一人ひとりが行動を変えて、感染爆発の勢いを少しでも抑え地域の医療を崩壊させないようにすれば、もし感染しても助かる可能性が高くなります。激しい嵐になってしまうと持ちこたえられません。辛抱して風がしっかりおさまるのをじっと待ち続けることが大切です。

健康
コラム
No.7

生活習慣の改善で

認知症を予防しましょう

総合健診センター部長

鎌田 智有



日本ではすでに65歳以上の高齢者が総人口の2割以上を占める「超高齢社会」を迎えています。そして、厚生労働省は2025年には65歳以上の人口が総人口の3割にも達し、65歳以上の約5人に1人は認知症になると予測しています。すなわち、認知症は今後の喫緊の課題として挙げられています。

認知症の発症リスクには①糖尿病、②高血圧、③肥満 (BMI \geq 30)、④身体不活動 (1日歩行時間30分未満)、⑤心理的ストレス、⑥喫煙、⑦低学歴がこれまでの学術研究から明らかとされています。

さて、私たちは認知症を予防するには普段からどのようなことに心がけたら良いでしょうか。これらのリスク因子から下記の3点を認知症の予防としてお勧めします。

1. 有酸素運動

運動が認知症予防に寄与する背景には、運動により海馬容積が増加することが関連するといわれています。海馬は視覚や嗅覚および聴覚などに関連した情報を集約し、物事を記憶する重要な役割を果たしています。有酸素運動は糖尿病や高血圧などの生活習慣病の改善ばかりではなく、認知機能の改善にも有効です。汗をかく程度の週3回30分のウォーキングやストレッチ体操がお勧めです。

2. よく噛んで食べる

3. 笑顔で楽しく過ごす

普段から「よく体を動かし、よく噛み、よく笑う」ことが日常生活では大事なこととなります。寒い冬が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。外に出て運動し、バランスの良い食事をよく噛んで食べ、趣味を満喫することが認知症の第一の予防となります。



令和元年度 患者満足度調査の集計結果報告

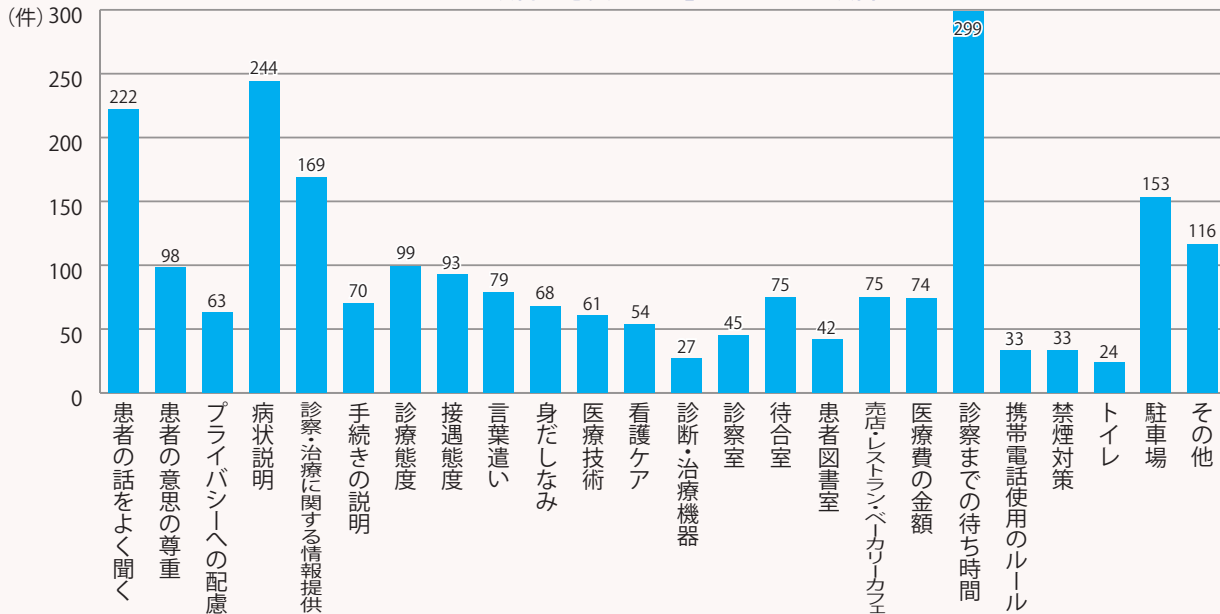
このたび調査にご協力いただきました患者の皆さんには、心より感謝申し上げます。

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指し、毎年実施しております。調査結果により当院の医療サービスについて、患者の皆さんがどのように評価し、どのようなことを望まれているのかを把握することができました。この結果をもとに、より一層のサービス向上を図ってまいります。一部ですが、内容をご紹介します。

外来

対象者：外来患者（2090人回答） 調査期間：令和元年10月21日～令和元年11月2日

「とくに改善が必要である」と思われる項目



●予約なのに待ち時間が長い。

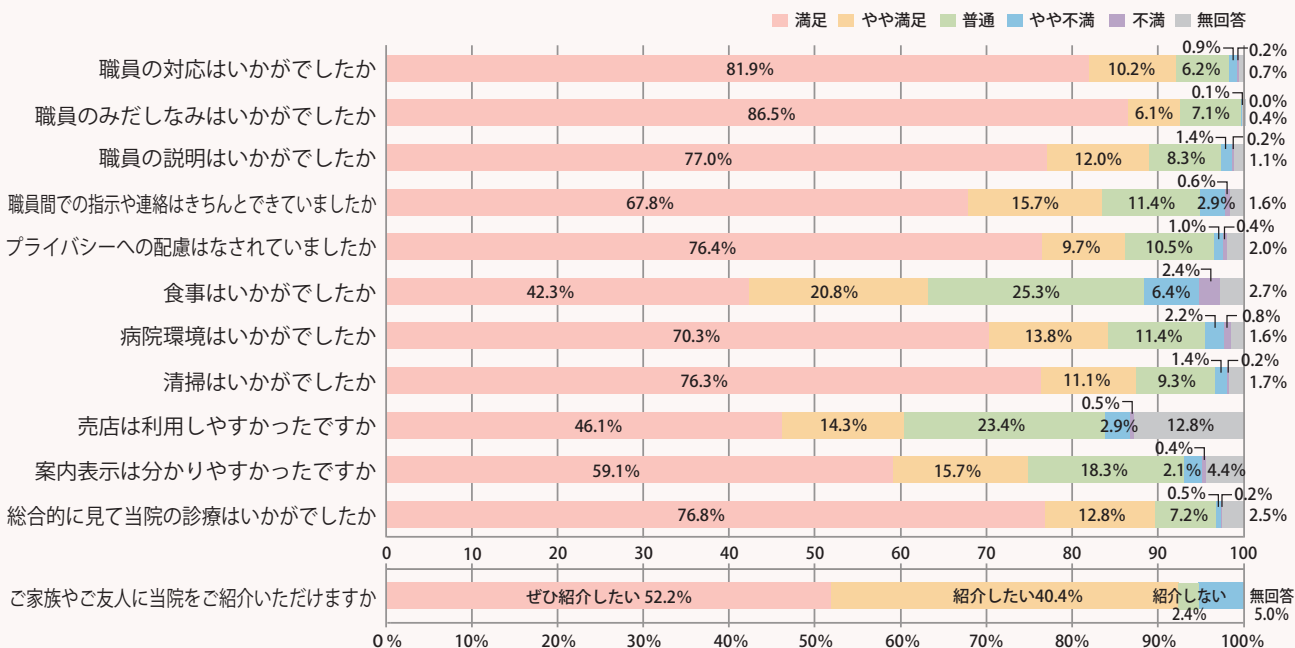
➡出来るだけスムーズに診察を進める努力をしていますが、待ち時間が長い場合には、受付窓口までお問い合わせください。可能な範囲で、診察の予定時間をお知らせします。

●ジェネリック薬品を置いて欲しい。

➡当院は通常1つの薬につき、先発品もしくは後発品（ジェネリック）の1種類のみを採用しております。当院採用ではない薬をご希望の場合、院外処方での対応となりますのでご了承ください。

入院

対象者：入院患者（1981人回答） 調査期間：平成30年11月1日～令和元年10月31日



●診察した医師と執刀医が異なる場合は事前に説明してほしい。
➡診察において、分かりにくいことや説明が不足してありましたら、遠慮なく医師へお申し出ください。

●館内サインが分かりにくい。
➡検討を重ね設置しておりますが、多数ご意見をいただきました。ご不明の場合には、職員がご案内しますので、職員へお声掛けください。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	休診	○	○	休診
16:00～18:00	○	○	○	休診	○	○	休診

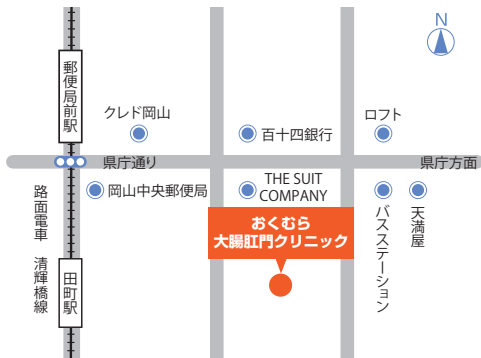
おくむら大腸肛門クリニック



診療科目 外科、肛門外科、肛門内科、消化器外科、消化器内科
所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下2丁目2-74
T E L 086-222-4507 **F A X** 086-222-4508
往診 なし
H P <http://www.okumura-clinic.net/>
休診日 木曜日、日曜日、祝日



院長 奥村 英雄 先生



院長先生からのコメント

当クリニックは1973年、岡山市初の肛門科の専門医院「奥村外科肛門科」として前院長奥村周三が開業して以来、一貫して痔などの肛門疾患の診療を行っております。2016年より奥村英雄が新院長に就任し、病院名を「おくむら大腸肛門クリニック」に変更し大腸肛門病の専門病院として微力ながら地域医療への貢献をさせていただいております。私は川崎医科大学附属病院消化器外科に7年間大腸肛門グループの講師としての勤務経験があり、現在も川崎医科大学総合医療センター外科の非常勤講師として働かせていただいております。

当院の特徴としては、痛みが少なく身体に優しい痔の日帰り手術に特に力を入れており、以前は入院が必要だった痔の手術を現在は9割以上日帰りで行っています。入院手術が必要な方は、総合医療センターに入院していただき、私が執刀しております。また大腸内視鏡検査による大腸がんの早期発見・治療にも力を入れています。

肛門科を受診するのは勇気があることだと思いますが、診療は「患者様の気持ちに寄り添った診療」をモットーとし、丁寧な診察・説明を心掛けています。おしりについてお悩みの方はぜひ一度ご来院ください。

季節の健康レシピ No.26 大豆効果をふんだんに、春の“かんたん寿司”

大豆は植物でありながら動物性に近いたんぱく質を持っており、「畑の肉」と呼ばれています。他にもカルシウム、食物繊維などをはじめ、昨今注目の健康成分が含まれています。

《大豆の注目成分》

- イソフラボン：女性ホルモンのエストロゲンに似た成分で、骨粗鬆症や更年期障害の予防効果が認められています。
- ガラクトオリゴ糖：腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整えます。
- サポニン：大豆のサポニンには毒性がなく、肝機能障害の改善、活性酸素の抑制などの効果があるといわれています。



栄養部
管理栄養士

小橋 ひろみ



材料：2人分

米…………… 1合 (180cc)
 水…………… 230cc
 焼き黒大豆※ …… 1/6カップ
(あわせ酢)
 米酢…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/2
(すしの具)
 たけのこ・人参・ごぼう …… 各20g
 しょうゆ・みりん …… 各小さじ2/3
(卵そぼろ)
 卵…………… 1個
 砂糖…………… 小さじ1/2
 塩…………… 少々
(飾り)
 さやえんどう …… 10g
 型抜き人参 …… 数枚

【栄養価】(1人分)
 エネルギー400kcal タンパク質12.6g
 食物せんい3.7g 塩分1.5g

～黒豆のかんたん寿司～ 岡山名産 作州黒豆を使って

作り方

- ① 米は洗ってザルで水切りし、炊飯器に水230ccと※焼き黒大豆を加えて炊く。
- ② あわせ酢の材料を耐熱容器に入れ、レンジに10～20秒程度かけて煮溶かしてよく混ぜる。
- ③ 炊きあがったご飯に②を加えて切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ④ たけのこ、人参は小さめの短冊切りに、ごぼうは短めのささがきに切って、だしと調味料で煮含める。冷めたら③のすし飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵は調味料を入れ、細かめの炒り卵を作る。
- ⑥ ④のすし飯を皿に盛り、卵そぼろを上にかけて、ゆでてせん切りにしたさやえんどうで囲むようにして盛り付け、飾り切りの人参を添える。

※[焼き黒大豆の作り方]・フライパンに豆を入れ、弱火で10～15分煎ります。豆の皮が割れてくるのが目安です。冷ましてから保存します。これを酢や酒に漬け込んだりもします。



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
 TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
 E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp