

かわさき かわら版

2021 春号

No.41

CONTENTS

身近な病気の話No.11

- 眠れていますか？

心療科医長 和迺 健太

健康コラムNo.9

- 健康診断で「脂肪肝」と
言われたことはないですか？

総合健診センター部長 鎌田 智有

- 令和2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～

みやはら耳鼻咽喉科

季節の健康レシピNo.30

- 美味しく健康☆大豆ミートのヘルシー料理

栄養部 管理栄養士 脇本 綾香

眠れていますか？

心療科医長

和辻 健太



●不眠症とは

緊張や不安な物事があって「眠れない」という体験は誰でもしたことがあると思いますが、物事が解決したりうまく対処したりしてしばらくするとまた眠れるようになっていくことがほとんどではないでしょうか。しかし、場合によっては長期にわたって眠れないことが続き、日中に集中力の低下、倦怠感、頭重感、抑うつなどの不調を来すことがあります。つまり、①長期にわたり眠れず、②その結果日中の心身の不調を来す、この2つが認められたときに不眠症と言います。

●対処の大切さ

まず、眠れていないと自覚していても日中問題なければ睡眠は良しとすることが大事です。睡眠時間は人それぞれなので時間や質にとらわれないことが大切です。次

に、不眠で日中に影響が出ていて、その要因として抱えている不安、悩みなどのストレスが思い当たれば誰かに相談したり愚痴を言ったりしてみましょ。それだけでもストレスが軽減され睡眠の改善は期待できます。それでも改善しない場合にはお薬を試してみることもあります。睡眠薬はベンゾジアゼピン系薬剤という種類が主流でしたが、依存性や筋弛緩作用による転倒、せん妄リスクなどが問題視されるようになり、週刊誌等でも頻繁に取り上げられているため、お薬の使用を躊躇したり使用している方は不安になったりしているのではないのでしょうか。最近では、そのような副作用がほとんどない新しい機序の睡眠薬も開発されています。

不眠はストレスだけが原因とは限りません。睡眠や睡眠薬でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

健康診断で「脂肪肝」と 言われたことはないですか？

総合健診センター部長

鎌田 智有



健康診断で「脂肪肝」と指摘された場合、そのまま放置しても良いのでしょうか？自分はお酒を全く飲まない・飲めないのに「脂肪肝」と診断され、どうして？



と疑問に思われる方もいらっしゃることでしょう。

「脂肪肝」は、お酒を飲まない方でも自覚症状がないまま、肝硬変や肝臓がんに進む場合もあります。飲酒習慣がない「脂肪肝」の大部分は比較的安定した病態である非アルコール性脂肪肝（NAFL：ナッフル）ですが、一部には肝炎につながり、肝臓が硬くなる線維化が起きて肝硬変や肝臓がんに行進することのある非アルコール性脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）があります。そのため、「脂肪肝」と診断された場合には右記のような生活習慣を心掛けましょう。

肝臓に負担をかけない生活習慣

- *十分な睡眠と休養をとり、疲労を翌日に持ち越さないようにする。
- *ストレスは極力ためないようにする。
- *規則正しい食事をする。
 - 1日3食きちんと食べる。
 - 食べ過ぎないように気を付ける。
 - よくかんで、ゆっくり食べる。
 - 糖質や脂質はなるべく控えめにする。
 - DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む青魚を食べる。
 - ビタミンE・Cの多い緑黄色野菜を食べる。
- *脂肪を燃焼させる有酸素運動を週2～3日20分以上行う。
……ウォーキング・ジョギングなど（自分のペースで）
- *筋肉量を増やし基礎代謝も高める運動を週2～3日15分程度行う。
……ダンベルやマシンなどの筋肉トレーニング（可能な方のみ）・ストレッチ体操など

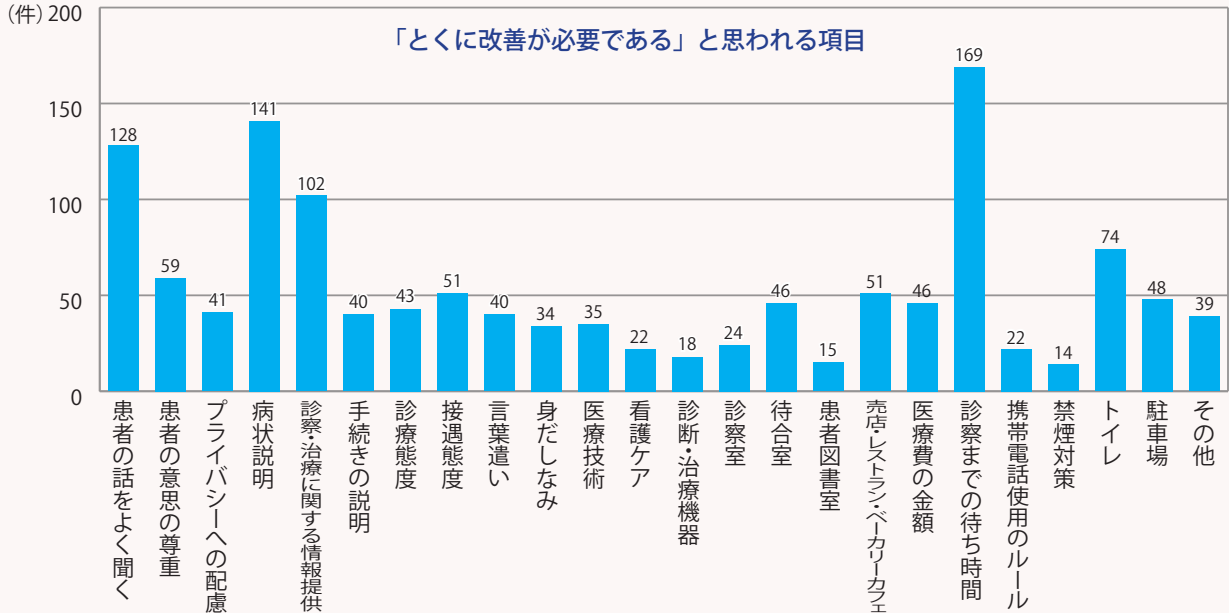
令和2年度患者満足度調査の集計結果報告

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（1,208人回答） 調査期間：令和2年10月19日～令和2年10月23日



●待合の椅子を、1人分ずつあげてくれると安心します。
(ソーシャルディスタンスの件で…)

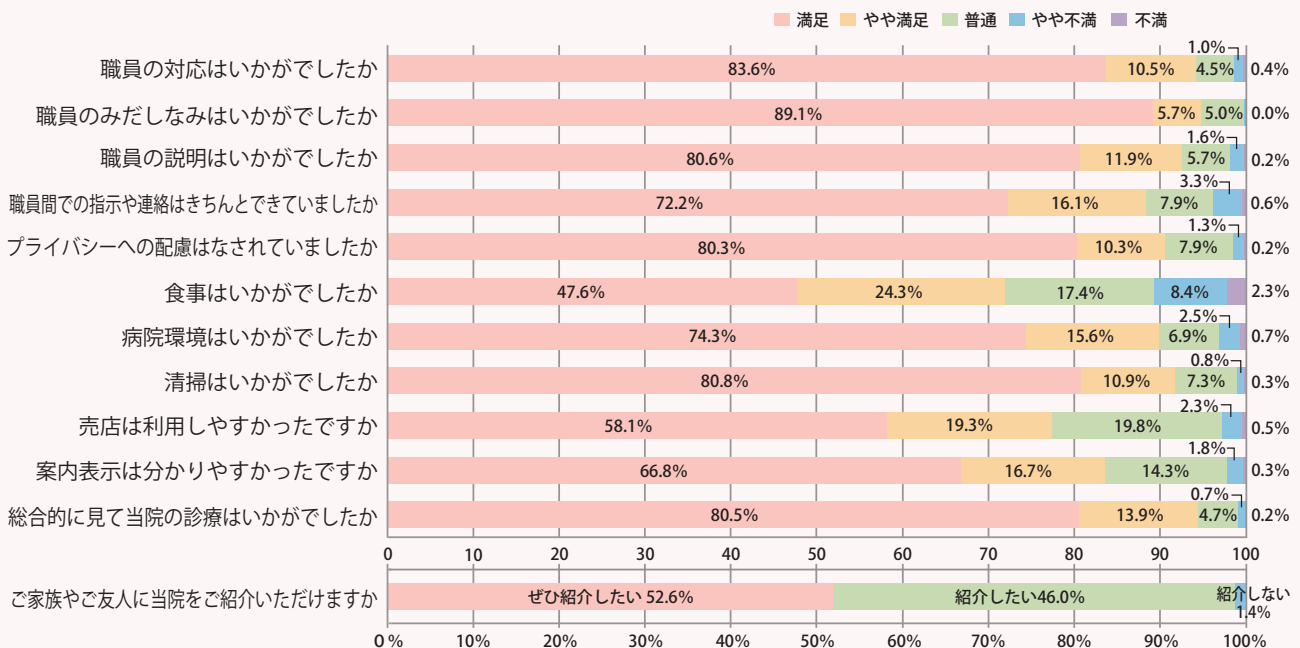
➡待合スペースには限りがあるため、1人分ずつあげると、座ることができない方が出てしまうと考えています。院内では皆様にマスクをしていただいておりますので、待合では極力私語を控えていただくよう、お願いいたします。

●血液検査後に診察があるが、この間の時間が長すぎる。

➡一般的な血液検査は、結果が出るまで時間を要します。このため、診察予約時間の概ね1時間前に採血を済ませていただきますよう、お願いいたします。

入院

対象者：入院患者（2,011人回答） 調査期間：令和元年11月1日～令和2年10月31日



●情報の共有が上手に出来ていない。症状をいろんなところで繰り返し話さなければならぬ。

➡同じような聞き取りを繰り返し申し訳ありません。職員間で情報共有に努め、繰り返すことが無いよう心掛けますが、医療安全面からお伺いすることもありますので、ご協力をお願いいたします。

●非常口が分かりにくい。

➡非常時には、非常口誘導灯がフラッシュします。また、職員が避難誘導します。



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
8:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:30	○	○	○	休診	○	休診	休診

医療法人南輝 みやはら耳鼻咽喉科



院長 宮原 孝和 先生

診療科目	耳鼻咽喉科						
所在地	〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号						
T E L	086-237-4133	F A X	086-237-4187				
H P	https://miyoharajibika.com/clinic/hello/						
休診日	木曜午後、土曜午後、日曜日・祝日						



院長先生からのコメント

当院は岡山市南区にあり、子育て世代のサポートに朝8時から診療を行っております。コロナ禍でも安心して受診していただけるよう、順番予約システムは待ち人数だけでなく待ち時間も表示し、初めて受診される方でも利用が可能です。さらに初めての方でもオンライン診療でかぜ症状でも受診できるようにしております。診療では、耳・鼻・のどの他にいびきや睡眠時の無呼吸の治療に力を入れています。これは睡眠時無呼吸症候群と言って、色々な病気になりやすくなったり、仕事や学力が奮わなかったりと社会的に非常に困る病気です。お子さんにおいては、おねしょや情緒不安定の原因になったりもします。お困りの方はぜひ一度受診をご検討ください。



季節の健康レシピ No.30 美味しく健康☆大豆ミートのヘルシー料理

肉の代用品として注目されている“大豆ミート”をご存知でしょうか。大豆ミートは、大豆からたんぱく質を抽出し、繊維状にして肉のように加工した食品です。今回は大豆ミートと春野菜を使用した1品をご紹介します。

【大豆ミートのおすすめポイント】

1. 脂質が少ないため肉と比べるとエネルギーは1/2～1/4と低カロリー
2. 高たんぱく質にも関わらずコレステロールはゼロ
3. 食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富

健康を目的とし、ダイエット中の方や生活習慣病が気になる方におすすめです。大豆ミートには乾燥タイプとレトルトタイプがあり料理に合わせて選べるよう形状も様々です。いつもの料理の一部に取り入れてみましょう。

春野菜のロールキャベツ ～大豆ミートでヘルシーに～



作り方

- ① キャベツを茹でて冷まし、芯の厚いところを削いでおく
- ② ⑥の野菜をみじん切りにする
- ③ ボールに①と②、塩コショウを入れてこねる
- ④ ①のキャベツで③の肉ダネを巻く
- ⑤ 鍋に④を敷き詰め、水とコンソメを入れ落し蓋をして20～30分煮る

〈調理ポイント〉

中の具材はレンコンやゴボウなど季節に合わせて変えても美味しいです。食物繊維の多い食材は噛み応えがあるものも多く、低カロリーでも満足感が得られやすいです。

栄養部
管理栄養士



脇本 綾香

材料：2人分

春キャベツ	4～6枚(葉の大きさに応じて)
肉ダネ	
① 合い挽き肉	60g
② 大豆ミート(ミンチタイプ)	40g
③ パン粉	10g
④ 牛乳	大さじ1
⑤ 人参(小)	1/4本
⑥ 新玉ねぎ(中)	1/4個
⑦ たけのこ	40g
⑧ 椎茸	2枚
⑨ 生姜	1かけ
⑩ 塩コショウ	少々
水	600ml
コンソメ	小さじ2

【栄養価】(1人分)

- ・エネルギー：164kcal
- ・たんぱく質：12.8g
- ・脂 質：7.3g
- ・食物繊維：4.8g
- ・塩 分：1.6g



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) 85114
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp