

# かわさき かわら版

2025 秋号

No.59

## CONTENTS

身近な病気の話No.29

- 古代中国における「風」と脳卒中の関係

脳卒中科副部長 井上 剛

健康コラムNo.18

- 増える骨粗鬆症～運動・日光浴・カルシウム摂取で予防を

総合健診センター 部長 鎌田 智有

- こころの健康とストレス

心療科医長 和迺 健太

- 「診療情報管理士」ってご存知ですか？

医療資料部診療録管理室 係長 岸野由紀子

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

大森クリニック、佐藤内科、永瀬内科医院

季節の健康レシピNo.48

- 秋が旬の魚「さんま」をシンプルに美味しく

栄養部 管理栄養士 藤沢 舜

### かわさき深抵サロン(がんサロン)のご案内

「がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場所です。」

参加無料

日時 令和7年10月18日(土)  
10:00～12:00

対象：がん患者さんとそのご家族  
テーマ：アピアランスケアってなあに？～その人らしく生活するために～

詳細は【がん相談支援センター (☎086-225-2111)】へお問い合わせください。

## 古代中国における「風」と 脳卒中の関係



脳卒中科副部長

井上 剛

古代中国において「風」は脳卒中の原因と深く結び付けられてきました。前漢期（紀元前1世紀）の『黄帝内経・靈枢』九宮八風篇には、「体が虚弱な状態で邪風にあたると、気を失って倒れたり、半身不随になる」と記されており、中風による脳卒中の症状が明確に説明されています。

さらに遡ると、戦国時代初期から中期に成立した『春秋左氏伝』（昭公元年、紀元前541年）には「天には六気があり、その一つである風が度を越すと手足の病を生じる」と記されており、風を病因とする最古の体系的記述とされています。

この思想は陰陽五行説と結び付けられ、病因論として展開したと考えられます。一方で、西周時代（紀

元前11世紀後半～紀元前771年）の青銅器銘文には、風を手足の病因とする記述は確認されておらず、「風」と脳卒中の関連づけは戦国期以降の思想的発展とみなされています。

日本でも以前は脳卒中を「中風」と言っており、脳卒中の言葉の由来は「風」が「卒然（突然）」に「中る（あたる）」ことで発症するとされていました。現代医学では脳卒中の発症原因が「風」であることは認められておらず、脳血管の閉塞や血流不足によって末梢の脳血管に酸素が届かず、脳組織が壊死することが原因とされています。

少しずつ秋らしくなり、朝晩が冷え込み始めます。脳卒中予防のためにも寒暖差には気をつけましょう。

## 増える骨粗鬆症 ～運動・日光浴・カルシウム摂取で予防を



総合健診センター部長

鎌田 智有

骨粗鬆症で治療を受けている患者の9割以上が女性、年々その患者数は増加し続け、国内推計1,590万人とする研究もあります。新型コロナウイルス感染症が流行し、外出自粛による運動不足などがその要因の一つとも推測されます。

骨粗鬆症は骨量が減少する、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。原因には加齢、遺伝のほか、飲酒や喫煙といった生活習慣があります。50歳前後で閉経すると、女性ホルモンである「エストロゲン」が急激に減少します。「エストロゲン」は骨がもろくなるのを防ぐ作用があるため、閉経後には骨密度は低下しやすくなります。若いころに過度なダイエットをすれば、カ

ルシウムが不足して骨量が増えず、高齢になってからの発症リスクとなります。

骨粗鬆症の予防に大切なのが、運動・日光浴・カルシウム摂取です。骨はウォーキング、ジョギングといった重力のかかる運動によって刺激を受けて丈夫になり、逆に外出が減れば骨はもろくなります。高齢者の方でも家のなかで安全に出来るのが、つま先立ちでかかとを上げて落とす運動です。カルシウムの吸収を促すビタミンDは日光を浴びることで生成されるため、朝日を浴びながらウォーキングするなどの習慣が良いとされています。食事は骨を丈夫にするカルシウムとビタミンDを意識して多く摂取してください。

# こころの健康とストレス

心療科医長

和辻 健太



「こころの健康（メンタルヘルス）」とは、心の状態が健やかであることを指します。心と体は切り離せない関係にあり、心が元気であることは、日々の生活をいきいきと過ごすために欠かせません。その中で大きな役割を持つのが「ストレス」です。ストレスとは、生活の中で感じる心身への負担や刺激のことをいいます。ほどよいストレスは緊張感を生み、人生のスパイスとして私たちを前向きにしてくれます。しかし、強すぎるストレスが続くと、頭痛・腹痛・肩こり・不眠、さらには気分の落ち込みやイライラなど、心身に不調が現れることがあります。

大切なのは、そのサインに早めに気づくことです。「最近疲れが取れない」「眠りが浅い」「気持ちが沈む」と感じたときは、ストレスの原因を振り返ったり、解消の工夫を取り入れたりすることが役立ちます。軽い運動や散歩、音楽を聴く、深呼吸やストレッチ、趣味に打ち込む時間をつくるといった工夫もよい方法ですが、特に大切なのは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談することです。話すことで気持ちが整理され、安心感につながることも少なくありません。

それでも不調が続く場合には、無理をせず医療機関にご相談ください。そして、小さなサインに気づきながら、ご自身のこころに向き合っていただければと思います。

〈市民公開講座のご案内〉  
下記のとおり第2回市民公開講座を開催いたします

川崎医科大学 総合医療センター 令和7年度 第2回市民公開講座

人生100年時代のこころと脳のケア  
～身近なメンタルの知恵袋～

先着200名  
(要申込)  
参加  
無料

2025. 10.18 (土) 13:30～15:30 (13:00開場)

会場 川崎医科大学総合医療センター 2階川崎祐宣記念ホール  
岡山市北区中山下二丁目6-1

詳細は当院ホームページ  
([https://g.kawasaki-m.ac.jp/data/4687/detail\\_news/](https://g.kawasaki-m.ac.jp/data/4687/detail_news/)) をご確認ください。



## 「診療情報管理士」って ご存知ですか？

医療資料部診療録管理室係長

岸野 由紀子



病院では、医師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、薬剤師、臨床工学技士、視能訓練士、管理栄養士、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、医療介護福祉士、医療ソーシャルワーカーなど様々な職種でチーム医療を行っています。

その医療チームの中に「診療情報管理士」という職種も存在しています。一般的にあまり知られていませんが次のような業務をしています。

- 電子カルテ記載内容・書類等の点検
- DPC（診断群分類別包括評価）の確認
- がん登録（国や地域の医療政策に貢献）
- 電子カルテ文書の作成
- 病名をコード化・分類しデータベースに登録
- 診療情報の開示（患者さん等に提供）
- 医療情報提供（研究・教育）

川崎医療福祉大学は診療情報管理士の認定校です。学生は川崎医科大学附属病院、川崎医科大学総合医療センターで実習します。大学で認定科目を習得した後、受験資格が得られ多くの学生が認定試験に挑戦し合格しています。

診療情報管理士は、電子カルテ内の患者さんの様々な情報を収集、管理、分析する専門職です。医療の質の向上や病院経営の効率化に貢献する役割を担います。

縁の下から病院を支えてチーム医療をサポートしています。日々の地道な業務の積み重ねが成果につながります。



## 地域連携便り 【北 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



### 大森クリニック

診療科目 循環器内科/循環器外科（心臓・血管外科）/皮膚科/外科

所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下1-6-18

T E L 086-222-6369 駐車場 あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
15:00~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

院長  
大森 裕也 先生

院長より

循環器内科・外科・皮膚科を中心に地元に着した診療を行っております。当院の特徴として、心臓手術後・ペースメーカーなどの心疾患のフォロー、不整脈・高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病のフォロー、切り傷や火傷・巻き爪などの外科処置、下肢静脈瘤の治療、湿疹や虫刺され・水虫などの一般的な皮膚疾患など、身近な疾患をしっかりと診ていきたいと考えております。



### 永瀬内科医院

診療科目 内科/糖尿病内科（代謝内科）

所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下1-9-53

T E L 086-222-2534 駐車場 あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:30~18:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

院長  
永瀬 亮 先生

院長より

一般内科・糖尿病を中心に幅広く診療を行っています。小さな診療所ですが、専門性とかかりつけ医としての安心感の両立を目指しており、患者様と十分に話し合い、患者様が納得のいく最適な医療をご提供・ご提案させて頂くことを方針としています。川崎医科大学総合医療センターとも密に連携を行います。気になることがございましたら、お気軽にご相談下さい。



### 佐藤内科

診療科目 内科/呼吸器内科/消化器内科（胃腸内科）/循環器内科/放射線科

所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下1-2-40

T E L 086-231-5678 駐車場 あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
17:00~19:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

院長  
佐藤 吉信 先生

\*産業医での企業訪問、および、往診（施設中心）は月～土曜14～16時頃行っております。

院長より

私も佐藤内科は、科学的な根拠をもとに、安心、安全でたしか医療を提供します。かかりつけ医としてみなさまに寄り添いながら、丁寧な診療とともにわかりやすい説明にも努めます。症状、患者様のご希望により、患者様とご相談のうえ、川崎医科大学総合医療センター、岡山大学病院、岡山済生会総合病院、榊原病院、岡山市市民病院など専門医療機関を紹介させていただいております。

## 季節の健康レシピ No.48 秋が旬の魚「さんま」をシンプルに美味しく

秋のおいしい食材は数多くありますが、なかでもさんまは秋の味覚を代表する魚のひとつです。さんまは和食のイメージが強いと思いますが、今回は洋風アレンジレシピを紹介します。

### ●さんまに多く含まれる栄養素とその働き●

- たんぱく質：筋肉や皮膚など体を作るのに重要な栄養素
- DHA、EPA：血液をさらさらにし、中性脂肪の低下、脳の活性化や機能を維持する働きがある
- ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、正常な骨格と歯の発育促進に役立つ

栄養部  
管理栄養士

藤沢 舜



### 材料：2人分

- さんま…………… 1/2尾×2
- 塩…………… 小さじ1/3
- 胡椒…………… 少々
- オリーブオイル…………… 20g（大さじ1.5）
- にんにく…………… 1かけ
- さつまいも…………… 20g（1/4本）
- かぼちゃ…………… 40g（1/8玉）
- マッシュルーム… 20g（2個）

### 【栄養価】（1人分）

- エネルギー：290kcal
- たんぱく質：11g
- 食塩相当量：1.0g

## さんまのイタリアンソテー

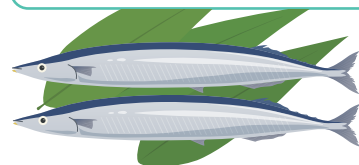
### 作り方

- ①さんまは内臓を取り、1/2に切り、グリルで弱火～中火で両面4分ずつ焼く。
- ②さつまいも、かぼちゃは食べやすい大きさにカットし、マッシュルームは半分になり、グリルで素焼きにする。
- ③にんにくはすりおろす。
- ④フライパンにオリーブオイルと③、塩、こしょうをいれ、火にかける。

⑤④を①にかけ、②を盛り付けて完成。



お好みで、赤とうがらしを加えても美味しくいただけます。



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