

かわさき かわら版

2018 夏号

No.30

CONTENTS

● 身近な病気の話No.1

外科部長 杭ノ瀬昌彦

● 日常生活への運動の取り入れ方

リハビリテーションセンター 理学療法士 山下 裕之

● 健康コラムNo.4

総合健診センター部長 鎌田 智有

● お薬手帳 いつも持ち歩きましょう

患者診療支援センター 入退院支援センター

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 にいや内科クリニック

● 季節の健康レシピ

栄養部 管理栄養士 佐々木 彩

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です。」

日時 平成30年7月21日(土)
10:00~12:00

場所 当院3階 外来セミナー室
岡山市北区中山下2-6-1

対象：がん患者さんとそのご家族
テーマ：セカンドオピニオン

今後の開催予定 8月18日(土)、9月15日(土)

お問合せ がん相談支援センター (TEL 086-225-2111)

参加無料
申込不要

「大動脈瘤」

外科部長

杭ノ瀬 昌彦

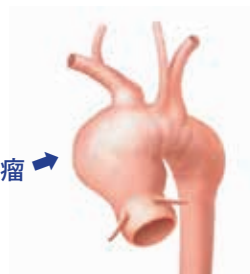


検診や他の病気の検査でCT検査や超音波検査を受け、偶然に大動脈瘤が発見されることがあります。元々の血管の正常直径より1.5倍以上に拡大すると大動脈瘤と診断されます。大きくなると破裂する危険性が高まりますが、破裂するまでは症状が現れずサイレントキラーと言われています。大動脈瘤の危険因子は男性、60歳以上、喫煙、高血圧などです。

大動脈瘤と診断された方は破裂や拡大予防のために、嚴重な血圧の管理、禁煙が必要です。大動脈瘤が拡大し直径が5cmを超えると破裂しやすくなるので手術をお勧めしています。破裂してからの手術は救命率が低く致命的になります。治療として大動脈瘤を人工血管に置き換える、ステントグラフト（ステントといわれるバネ状の金属を取り付けた人工血管）を大動脈内に留置する

手術などが行われます。どのような手術が患者さんに最適かを考え、その人に合った方法を選択していきます。

大動脈瘤



こんな症状はありませんか？

- 声がかすれたり、よくむせたりする
- 背中が重い感じ、痛い感じがある
- お腹に、心臓のようにどくどくしているものが触れる

日常生活への運動の取り入れ方

リハビリテーションセンター
理学療法士

山下 裕之



運動の必要性はわかっているけど…なかなかできない…、という方々へのアドバイス！

- あらためて運動をするための時間を作らない
- 気が向いた時だけ～

例えば、1階分だけ階段を使う。エレベーター、信号待ちでかかと上げ。いかなる時でも、ふと姿勢を正してみる。これらも運動です！

さて、今回は「スペシャル歯磨きエクササイズ」を提案します（笑）。歯磨きをする時に、

- ◆ お尻をしめて立って歯磨きをしてみましょう。
- ◆ 足の裏にちょっと意識を向けて～、足の裏全体で立っているのかな～？
- ◆ 少しつま先の方で立ってみましょう。かかとを上げる必要はありません（図1）。足のゆびにも力が入っているのかな～？



- ◆ 少し身体を右へ～、左へ～揺

図1：膝を真っ直ぐのばして、お尻をしめてやってみましょう

らしてみましょう（図2）。足の裏全体が使えているのかな？

- ◆ できるようでしたら片足立ちで～（図3）。視線は水平を保ち、できればやや遠めがよいでしょう。



図2：身体を真っ直ぐにして、横に揺らしてみよう

これらの運動は神経系を刺激するものです。ですから短時間でも効果が期待できます。毎回ではなくても有効です。1日に1回、いや週に1回でもお試しく下さい。

このような頻度でも“継続は力なり”です。



図3：片足立ち

「身体年齢を より若く保つためには」

総合健診センター部長

鎌田 智有



何歳から高齢者と呼ぶべきなのでしょう。国連の世界保健機関（WHO）では、65歳以上の人を高齢者と定義し、そのなかで65～74歳までを前期高齢者、75歳以上を後期高齢者としています。超高齢化社会を迎えている日本ですが、2017年、日本老年学会は高齢者の定義を「65歳以上」から「75歳以上」に引き上げました。その背景には、以前と比較して身体や心が健康で、活発な社会活動を行っている方々が多いためと考えられます。70～80歳代の方々がスポーツジムに通い、筋トレ、水中歩行、リズムに合わせたエアロビクスなどをこなされている姿をテレビなどで目にするたびに、その気力と身体年齢の若さに驚かされています。

さて、「身体年齢をより若く保つため」には日々どのような生活をしたら良いのでしょうか。大きく分けて三つ、一つには毎日の食事です。偏りなく、肉・魚・野菜・ビタミンなどをバランス良く食べること、そして塩分を取りすぎないことが大事です。「低栄養」になると免疫力が低下して、感染症になりやすくなります。二つ目にはできるだけ体を動かすことです。そして、三つ目には自分の趣味を楽しむこと、家族や友達と会話してよく「笑う」ことが大切です。表の「無理なく若さを保つための日常の心得10箇条」を参考にいただくことで、あなたも健康的に身体年齢を若く保つことができると思います。

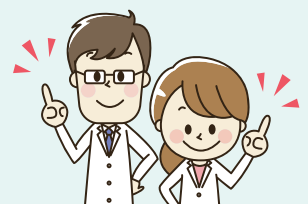
無理なく若さを保つための日常の心得10箇条

1	肉・魚・野菜・ビタミンなどをバランス良く食べる	6	なるべく歩くように心がける
2	野菜は1日に100g以上食べる	7	適度に体を動かす（1日30分程度・週2回／買い物や通勤なども含む）
3	塩分は1日10g以下（血圧の高い方は6g以下）に控える	8	睡眠を十分にとる（お昼寝も効果的）
4	たばこは吸わない	9	趣味は積極的に楽しんで取り組む
5	アルコールはほどほどに（1日にビール中瓶1本・赤ワイン2杯程度など）	10	家族や友達と楽しく会話する（笑うことが大切）

お薬手帳

いつも持ち歩きましょう！

お薬手帳とは、自分が飲んでいるお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。薬局などで取り扱っています。



患者診療支援センター
入退院支援センター

守ってほしいこと

- 医療機関にかかる時は必ず持参してください。
- 市販のお薬や健康食品も、服用した場合には記録してください。
- 飲んでいるすべてのお薬情報を1冊にまとめることが大切です。
※病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。
- 病院・薬局に行く時だけでなく、普段もバックに入れ持ち歩きましょう。
※旅行先で病気になった時、地震などの災害が起きた時や救急の時に、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。

患者さんのメリット

- お薬の重複を防ぐ（複数の医療機関、診療科からのお薬の重複防止）。
- 飲み合わせの確認（同じ薬による副作用の再発を防止）。
- 患者さん自身のメモになる（医師、薬剤師に言いたいことや伝えたいこと）。
- 医師・看護師・薬剤師など医療者へ、内服薬について伝えることができる。
- 患者さん自身、内服薬に対する意識が高まる。





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
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:30	○	○	○	休診	○	休診	休診

医療法人 にいや内科クリニック



院長 新谷 勝美 先生

診療科目	内科、呼吸器科、消化器科、アレルギー科、小児科、血液内科
所在地	〒700-0803 岡山市北区北方2-1-30
T E L	086-803-2189 F A X 086-803-2185
H P	http://niiyanaika.com
往診	有
休診日	木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日



院長先生からのコメント

当院は、JR法界院駅から北東に徒歩5分ほどの県道美作線沿いにあるクリニックです。敷地内に約30台分の駐車場がありますので、お車でも安心してご通院いただけます。

診療科は内科、小児科、アレルギー科等ですが、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病、喘息等の肺疾患、消化器疾患、禁煙指導、漢方医学等の幅広い診療を行っています。血液内科もありますので、採血結果についての疑問も含め、血液に関することにも対応します。予防医学にも力を入れており、健康診断や各種予防接種なども実施しています。検査に関しては、当院でできないようなCTやMRI検査、PET検査等は近隣の医療機関と連携しています。また、救急医療にも可能な限り迅速に対応します。

院内の施設は人に優しい作りで、空気の乾燥しない床暖房やウイルス除去空気清浄器を設置し、車イス対応のトイレ等も用意しています。どんなことでも相談できる地域の家庭医を目指しています。どうぞお気軽にお問い合わせください。



季節の健康レシピ⑱ 夏はパイナップルで元気をチャージ

今年も暑い季節がやってきました。夏は暑さで食欲が低下し、身体が疲れやすくなります。そんな夏におすすめの食材は、豊富な栄養素を持ったパイナップルです。

＜パイナップルに多く含まれる栄養素＞

●クエン酸

エネルギーの生成を促すことで疲労回復に効果があります。さらに、クエン酸は酸味のもととなるので食欲を刺激し、唾液や胃液などの消化液の分泌を促進し、消化を良くする働きがあります。

●ビタミン類

パイナップルにはビタミンB1やビタミンCが含まれます。ビタミンB1は疲れの原因といわれる“乳酸”を身体にたまりにくくしてくれるほか、糖質をエネルギーに変える機能があるので、夏バテ予防に役立つ栄養素です。ビタミンCは夏の強い紫外線から肌を守り、シミやしわを防いでくれます。

●食物繊維

便通を良くすることで便秘を改善し、腸をきれいにする働きがあります。また糖質や脂質の吸収を抑制し、生活習慣病の予防にも効果的です。

パイナップルはデザートとして食べる人が多いですが、おかずとして使用するレシピをご紹介します。

～パイナップルポークステーキ～

作り方

1. 豚肉に塩、こしょうをふり、んにくをすりこんでファスナー付保存袋に入れる。1cm角に切ったパイナップルも入れて全体をみみ、空気を抜きながら口を閉じて冷蔵庫で2～3時間以上おく。
2. フライパンに油をひき、1の豚肉だけを取り出して並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 肉を取り出した後のフライパンに1のパイナップルを入れて炒め、たれの材料を加えて混ぜ、ふつふつとするまで煮たら、豚肉にかける。



栄養部
管理栄養士



佐々木 彩

材料：2人分

豚ロースとんかつ用肉 2枚 (約120g)
 パイナップル 120g
 塩、こしょう、サラダ油 適量
 おろしんにんにく 少々
 たれ
 (ウスターソース、トマトケチャップ 各大さじ1)

1人分：エネルギー 216kcal
 たんぱく質 12g
 ビタミンB1 0.49mg
 食物繊維 1.3g

パイナップルに含まれるプロメラインという酵素の働きでお肉がとても柔らかく仕上がります。



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) 85112
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp