



し ょ う な ん め ー る

SHONAN  
湘南鎌倉総合病院広報誌

# Mail

Number  
2020 September

162



表紙写真：コスモス  
撮影者：患者支援室 大久保 由美  
撮影場所：横浜イングリッシュガーデン

## ▶ 特集 ◀

総合診療科 Dr のためになる話⑧

『牛乳を飲んで横断歩道を渡りきろう!?!』

Web公開医学講座のお知らせ

『しょうかま検査技師がお答えします!』

Part.1 採血室編 前編

■がんサロンのお知らせ



快食・快便・快眠は健康の～三大要素～

# 牛乳を飲んで 横断歩道を 渡りきろう!?



快食・快便・快眠は健康の三大要素と言われますが、それらを常に満たすことは時に容易ではありません。

快便、快眠、とお話ししてきましたので、今回は『快食』について、特に体力が落ちてきたと実感した時の食事についてお伝えしたいと思います。

## 三大栄養素とは？

ためになる  
いい話。



三大栄養素とは『たんぱく質・脂質・炭水化物』のことを指しますが、この中でもたんぱく質は筋肉、骨など身体を支える組織を作る上で重要な材料になります。「体力が落ちたな…」と感じた時にはまず整えていきたい栄養素です。



体力が落ちたということは『筋力が低下』しているのかもしれません。

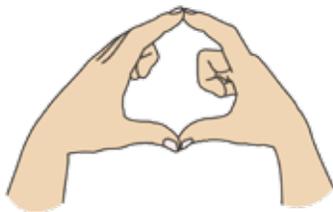
## ビン、ペットボトルの蓋が開けられない... 手すりがないと階段を上がれない...

少し話がずれますが、何をもって『体力が落ちた』と言うかについてお話ししておきます。正確には握力測定などが必要なのですが、例えば『ビン、ペットボトルの蓋が開けられない』、『青信号のうちに横断歩道を渡れない』、『手すりがないと階段を上がれない』などは大きな参考になります。

横断歩道の青信号の青点灯時間は、1秒1m歩けることを前提として設定されていることが多く、渡りきった時には青点滅、という方は筋力が低下しているのかもしれません。



## 『指輪っかテスト』で簡単に筋力セルフチェック。



1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 ふくらはぎの一番太い部分と比べてみる。

他にすぐできるものとして、『指輪っかテスト』があります。両手の人差し指同士、親指同士をくっつけて輪っかを作り、その輪っかと、ご自身のふくらはぎの一番太い部分と、どちらが大きいかを比べる、というものです。

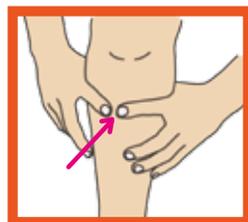
ふくらはぎが囲めない、もしくはちょうど囲める場合は、筋力低下の割合が低いのですが、ふくらはぎと輪っかの間に隙間ができる場合は、筋力低下の割合が高いことを示唆します。

3 自分がどのタイプかを確認して筋力をセルフチェックしましょう。

低い

筋力低下の割合

高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

## 『たんぱく質 食事』でメニューを検索してみましょう。

話を戻しまして、『体力が落ちた』時の食事について、三大栄養素の中でまず気をつけるのはたんぱく質ですが、具体的には1日あたり50～60g(体重が50～60kgの場合)のたんぱく質摂取が推奨されます。例えば豚ロース肉100gをソテーして食べると約20g、まぐろ5切れを食べると約13g、さんま塩焼き1尾で約17g摂ることができます。手頃なところで言うと、朝の牛乳1杯200ccで約7g、目玉焼きで約6g、納豆で約7g、ヨーグルト1カップで約7gあります。

パソコンやスマートフォンで『たんぱく質 食事』をキーワードに検索をすると色々なメニューが出てきますし、お料理本もたくさん出ていますので参考にされてみてはいかがでしょうか？

### 推奨される 1 日あたりのたんぱく質摂取量



豚ロース肉100g (ソテー) **20g**



目玉焼き **6g**



さんま塩焼き **17g**



まぐろ5切れ **13g**



納豆 **7g**



ヨーグルト1カップ **7g**



牛乳200cc **7g**

参考:文部科学省 日本食品標準成分表2015年版

夏バテを引きずっている方もいらっしゃるかもしれませんが、体力低下・筋力低下は万病の元です。食事と運動の組み合わせが筋力改善に有効であると考えられていますが、どちらも大事にしていきたいですね！

7月の病院統計データ						
入	院	数	1,762名			
退	院	数	1,764名			
外	来	人	数	40,078名		
初	診	数	合計	4,127名		
紹	介	状	持	参	2,217名	
紹	介	入院(当	月)	516名		
紹	介	率		74.55%		
逆	紹	介	率	60.29%		
E	R	(救	急	車)	1,176名	
		(救命	救急	センター	紹介状)	466名
		(救	急	車)	196名	
		(救	急	入院)	200名	

### 湘南鎌倉総合診療科は地域視点での診療を心がけています！

皆さまの健康な生活をサポートできるように、これからも邁進していきたいと思っております。



# Web

# 公開医学講座のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、2月末から中止としておりました公開医学講座を7月より新たに「Web 公開医学講座」として開催しております。ご自宅からパソコンやスマートフォンを利用して公開医学講座を視聴することができます。月ごとの講座の予定やお申込み方法の詳細は、院内配布のチラシまたはホームページからご覧いただけます。



**事前申込制 となりますので、予めご了承ください。**

## パソコン・スマートフォンから 簡単申込み! お申込みから参加までの流れ

① Web 公開医学講座は、**オンラインミーティングアプリ「Zoom」**を利用して開催します。  
(各自アプリのインストールが必要です)



**Zoom 公式ページ**

<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

公式ページ最下部の「ミーティングクライアント」よりダウンロードのうえ、インストールしてください。



② 当院ホームページから事前にお申込み受付しておりますので、詳しくはホームページをご確認ください。



必要事項を記入のうえ送信して、参加を希望される公開医学講座の日程と演題名を記入してください。  
(例)9/12(土)「もつとがんについて知ろう」の講座を希望 など

**募集締め切り 前日 17:00 まで**

- ③ 講座開始2時間前までに「URL と ID・パスコード」を送付します。
- ④ 当日は公開医学講座開始 5 分前までにお送りした「URL と ID・パスコード」を使用してログインしてください。
- ⑤ 下記のような画面で講座の開始をお待ちください。



▲実際の Web 公開医学講座の様子



▲脳神経内科川田部長(右)と広報菅原主任(左)

募集締め切り 参加を希望する公開医学講座開催日の **前日 17:00** までとさせていただきます。

お問い合わせ 湘南鎌倉総合病院 広報 ☎ **0467-46-1717** (代表)

# しょうかま検査技師が お答えします! Part.1



## POLICY

患者を思いやる  
振る舞いと言動

## POLICY

努力を惜しまず  
自己研鑽

チームワークの  
遵守

## POLICY

## 採血室編 前編

## Q & A

今月より検査部の連載が始まりました!  
今月は患者さんからよくいただくご質問に  
お答えさせていただきます。

### 検査部豆知識

検査技師数は60名(全員常勤)で、セクションは大きく『検体検査・生理検査・病理検査』に分かれております。

世間一般で行われている検査項目は、ほぼ実施可能です。



### 1 Q 血管が出にくいのですが、どうしたらいいの?

A 寒いときは採血する所を温めたり、水分を摂っていただくと採血がしやすくなります。手が冷えていたり、脱水症状では静脈が細くなってしまい、採血がしづらくなります。

### 2 Q 採血があるときはご飯を食べないほうがいいの?

A 採血は基本的に空腹時に行いますが、主治医が食事に影響がない項目のみ見たいときは食事をしても構いません。一度主治医にご相談ください。食事をすると、血糖・中性脂肪・インスリンなどの項目に影響します。

### 3 Q 毎回同じところから採血しても大丈夫?

A 問題ありません。ただし同じ場所で毎日・毎週のように高頻度で採血を行うと血管が硬くなり、針が刺さりにくくなる場合があります。

4

Q 採血するのは、右腕?左腕?

A 血管が出るようであれば、どちらでも構いません。どちらの腕がいいかわからない場合は、採血担当者にお尋ねください。

5

Q どれくらいの量を採血するの?

A 検査の内容にもよりますが、10～15ml程です。採血管が2～3本の場合ではおおよそ大さじ1杯(15ml)程度になります。ちなみに、体重50kg以上の人は400mlまでの献血が安全とされています。献血と比較をすると検査のための採血量は少量なのでご安心ください。

6

Q なぜ何本も採血するの?

A 検査の項目が多いためと、検査の種類によって必要な採血量が違うためです。採血管は検査内容に適した状態に保つためにそれぞれ違う薬剤が入っています。そのため、検査の種類が増えると採血の本数も増えることになります。



7

Q 血液は一日にどれくらい造られるの?

A 体重40kgの人で25ml、80kgの人では50mlとなります。血液の量は体重の約1/13です。また、赤血球の寿命は約120日で、血液全体の1/120が毎日新しいものに入れ替わっています。

8

Q 血液が黒い気がするけど大丈夫?

A 採血は静脈から行うため、二酸化炭素などを多く含んでおり、黒っぽく見えます。赤血球にはヘモグロビンという色素があり、酸素と結合すると赤い色になります。



【動脈血】肺で酸素を受け取った血液は動脈を通り、全身に酸素を運びます。

【静脈血】酸素を運んだ血液は全身から、二酸化炭素や老廃物を受け取り、静脈を通して肺へと戻ります。



来月号もぜひご覧ください!

がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください。

# がんサロン

9/19(土)

14:00~15:00

定例 第3土曜日

(祝日除く)

〈場所〉2階21番 オンコロジーセンター待合室

参加費無料・事前申込不要・自由参加

〈対象〉患者さんとそのご家族

〈前半の30分に〉中出理学療法士によるミニレクチャー

## 「自宅でできる筋力低下予防のための運動」

〈後半の30分は〉医療相談などを受け付けます

感染には十分配慮して行いますが、必ずマスク着用の上お越しください。発熱のある方は、また今度の機会にご参加下さい。

### 注意

マスク着用により、  
熱中症のリスクが高まります。

#### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

#### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(12)を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
必ず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

#### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で過度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

マスクをつけるのと皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



医療法人沖繩徳洲会  
**湘南鎌倉総合病院**  
Shonan Kamakura General Hospital



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1  
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190  
ホームページアドレス：<https://www.skgh.jp/>

(直通) 健康管理センター:0467-44-1454  
人工膝関節センター:0467-46-7172  
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会