ご自由に TAKE FREE お取りください

しょうなんめーる

SHONAN Mail

湘南鎌倉総合病院広報誌

Number 128
2017 November

▶ 特集 ◀
生活習慣病予防について

始めてみましょう！健康習慣

PICK UP! SPOT!!
今月のピックアップ「巡回健診」

おんころ通信
がんサロンのお知らせ

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ベストホスピタリティーコンテスト開催

連載企画
湘鎌 花鳥風月

円覚寺「済蔭庵（居士林）」

Doctor's VOICE
ドクターから患者さんへ

生活習慣病予防について

主な病気は「遺伝+生活習慣」
いかに良い生活習慣を維持するか。

健康管理センター長 酒井　規

Chief of health care center
Tadashi Sakai

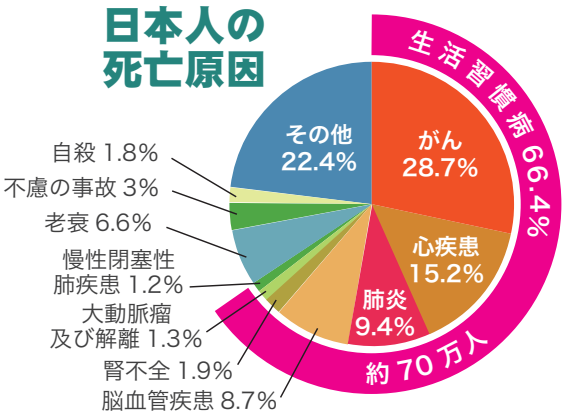
高知医科大学
日本人間ドック学会認定医、日本人間ドック学会専門医、
日本人間ドック学会指導医、日本形成外科学会専門医、
日本抗加齢医学会専門医、日本医師会認定産業医、
人間ドック健診情報管理指導士、
サプリメントアドバイザー

健康管理センターでは、人間ドック、特定健診、乳がん検診、婦人科検診などの検査を行い病気の早期発見を心掛け、早期治療に結びつけられるようにしています。ただ、主な病気は遺伝的な素因をベースに「生活習慣」が加わって発症する場合が多く、いかに良い生活習慣を維持するかが重要なポイントとなってきます。

生活習慣病にはメタボリックシンドロームなどからくる腹部肥満があります。肥満の状態が続くと高血圧、脂質異常症、糖尿病などを発症し、動脈硬化性疾患の狭心症・心筋梗塞、脳梗塞などに進展してしまう場合があります。自分が肥満の状態になっているかは、体重は体重計にて、腹囲はメジャーにて、血圧は自宅でも血圧計があれば測定して確認できますが、脂質異常症か糖尿病になっているかは病院などにて血液検査を行う必要があります。コレステロールが高値の高脂血症は最近では脂質異常症と言われるようになり、コレステロールの値が高いことが問題と言うよりは、そのバランスが良いか悪いかの方が重要であることが分かってきています。コレステロールのバランスが悪いのは、高 LDL コレステロール血症、高中性脂肪血症、低 HDL コレステロール血症であり、その原因には、メタボリックシンドロームなどの腹部肥満、糖質摂取が多い食生活、運動不足、喫煙、アルコールの飲み過ぎなどの生活習慣が大きく関わってきます。遺伝性の家族性高脂血症の方もいらっしゃいますが、その割合はそれ程多くはありません。糖尿病は、遺伝的素因に糖質摂取が多い食生活や運動不足などの生活習慣が影響して発症してくることが多いのですが、その数は年々増加傾向にあります。

また、糖尿病の手前の境界型糖尿病も増加しているようです。健診などでは、空腹時血糖値、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を計測して糖尿病かどうかを判断しますが、食後の血糖値がどれくらい高いかまでは分かりません。そこで最近では上腕にパッチを貼付し、最長で2週間の血糖測定を自動で行い、食後に血糖値がどれだけ上がり、そしてどれだけ下がるかを手軽に確認することも可能になってきています。メタボリックシンドロームの腹部肥満や、脂質異常症、糖尿病予防にはまず食事の注意が必要です。ご飯、パン、麺類の主食、ジャガイモ、トウモロコシなどの根菜類、お菓子などのスイーツや果物、アルコールであれば日本酒やビールなどの醸造酒に入っている糖質（炭水化物）を摂り過ぎないよう心掛けましょう。

3大栄養素の中で、糖質は絶対摂らなければいけないと言うよりは、嗜好品と考え、あくまでも摂り過ぎないようにしましょう。運動量が少ないか、もしくは筋肉量が少なければ糖質をあまり使わないので、必要量は決して多くありません。またそれとは別に体重を減らそうとして肉、魚、卵、豆腐などの蛋白質の摂取を減らしてしまい、鉄欠乏性貧血などの栄養失調になってしまっている誤った減量方法をしている場合があります。



※厚生労働省 平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況のデータよりグラフ化

糖質の多い食生活

アルコールの飲み過ぎ

有酸素運動&筋肉トレーニング

また、運動も重要です。脂肪を燃焼してくれる有酸素運動や、筋肉を増強する筋肉トレーニングを行うと、内臓脂肪を減らし、筋肉が糖質のエネルギーを有効に利用できるようになります。筋肉を維持することは、転倒予防になり、骨粗鬆症対策にもなるのです。喫煙は、がん、肺気腫や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞と言った動脈硬化性疾患など多くの疾患の原因となります。タバコを吸いながら生活習慣病を治療するようなことは止めて、一日も早く禁煙されることをお勧めします。

まとめますと、生活習慣病の予防として、食事ではしっかりと蛋白質を摂取しつつ、糖質摂取は注意し、タバコを吸われている方は一日も早く禁煙し、定期的な運動を心掛けるのが良いでしょう。ただし何でもやり過ぎは禁物です。ほどほどで細く、気長に良い生活習慣を意識されることが、病気予防の鍵だと思われます。

健康管理センター

始めてみましょう！健康習慣

前稿で当センター長から生活習慣の大切さについてのお話しがありました。 私からは実際に日々の生活の中で試して頂きたい健康習慣についてお話しさせて頂きます。

健康管理センター所属
糖尿病看護認定看護師
手塚 奈央子

スポーツの秋です〈運動編〉

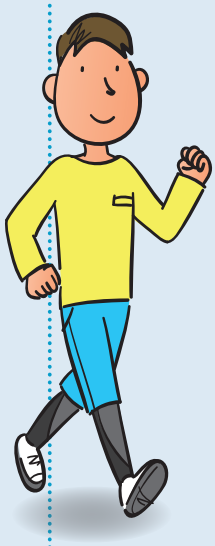
秋!スポーツの秋ですが、お好きな運動を月に何回か行う習慣はありますか?おありの方は、ぜひどんどん続けてください。応援しています。もし、習慣がないので何をしようかなと思っている方、かかりつけの先生に運動しましょうと言われた方、ぜひ「お散歩」をしてみましょう。1日 30 分、普段より少し早めのスピードを意識すると、より効果が出やすくなります。でも「お散歩」は、秋の長雨に阻まれたり外出する機会をつくることが大変などと、実行が難しい方もいらっしゃいます。そんな方は、お家の中で階段の上り下りを1日3回や、窓枠や手すりを持って屈伸運動を1日 30 回、好きなドラマを見ながら足上げを 15 分など、生活の中の「ながら運動」をする習慣を行ってみてはいかがでしょうか。

蛋白質を手の平サイズで〈お食事編〉

酒井センター長から、糖質節制と蛋白質適量のお話しがありました。実践方法ですが、もしかかりつけの主治医から指導を受けている方は必ずそちらに従ってください。特に食事指導を受けたことがない方、具体的にどう気をつけたら良いか分からない方へのアドバイスです。

1日3食規則正しく食べる！を前提に、毎食蛋白質を手の平サイズか手に握れる量を目安に摂りましょう。そう考えると、抜けがちな朝食はチーズ1つ、ハム1枚、卵1つなどを加え、逆に夕食時には魚1切れ、若しくはお肉少量のどちらかで、人気の鶏唐揚げは多分4個以上だと手の平からあふれて、あふれる程食べるとメタボに近付きます。先に運動をお勧めしましたが、運動の後で食欲が増し、お友達とスイーツを食べて消費した以上のカロリーを摂る誘惑のある方は、運動前に何か1口だけ食べて食べずに帰るか、運動後にチーズ1かけらや牛乳の小さいパックなどを摂れる様に持参すると、小腹が満たされて誘惑に打ち勝つ味方となります。

最後に結果にコミットしていますか？



生活習慣は半年継続できれば獲得できると言われています。逆に言えば半年以上続けられる目標を立てることが大切です。そして結果が出ないとやる気が失せてしまうので、定期的に結果を確認しましょう。今から半年後の私はどうなりたいですか？痩せたい方で負担を緩やかに目標設定するなら、2ヵ月で1kg 減らしましょう。そのために1日 30 分歩いて間食を減らして、まず1週間で 250 g、2週間で 500 g減っているか毎日体重を測定してみましょう。

そのほか体力をつけたいか筋肉を付けたい方は、今より蛋白質を食べる量を少し増やして家での筋肉運動を行って、2日後に適度な筋肉痛が出たか、逆に関節は痛くないか、1週間後に太腿を自分で触って前よりしっかりしてきたかを確認してみましょう。どこかのコマーシャルではないのですが、いきなり太鼓腹が筋肉ムキムキになっても身体の負担が心配ですが、逆に1日に屈伸を 10 回やっただけで身体に変化がないのは当たり前です。筋肉が太くなる過程は、運動して刺激し、休んでいる間に蛋白質の補充をして元気になってを繰り返すので、適度な疲れも必要です。

体重を測ったり太腿回りを測ったり鏡を毎日見たり、自分の身体と常に会話して、続く健康習慣を獲得してみましょう。

Pick up! Spot!!

巡回健診

健診とは健康診断のことで、健康の維持・増進、疾病の予防や早期発見を目的として行われます。巡回健診とは、お客様が医療機関に足を運ぶ代わりに、健診機関が事務所、公民館などに出向いて行う健康診断であり、医療と地域社会とをつなぐ窓口としての役割を担っております。

＃巡回健診車の特徴

❶社員の健診が一定期間内で一斉に終了し、受診率も向上します。
❷社員の方は健診機関に赴く時間が節約でき、自社内で受診できます。
❸受診者が少数（生活習慣病予防健診対象者20名未満）の場合は、関連会社またはお近くの事業所と合同で実施することもできます。
❹地方の工場・営業所などへもお伺いします。
❺レントゲン検査（胸部・胃部）は健診車で、それ以外の検査を会議室などで行います。

＃巡回健診の実施要件

❶巡回健診車（レントゲン車）の駐車スペースがあること。（長さ 11 m・幅 2.5 m・高さ 3.6 m 観光バスぐらいの大きさです）※駐車スペースが無い場合でも、道路許可をお取りいただければ実施可能です。
❷10畳程度の健診会場（会議室・食堂など）と、健診時に使用する若干数の机・椅子が必要です。
❸原則として受診者数 30 名以上の人数が必要です。（健診コースの内容によって異なります）

＃健診時間

・生活習慣病予防健診受診者30名程度の場合、3時間程度で終了します。
※原則は午前開始ですが、午後開始や土日も利用可能です。

＃健診費用

・健診車の派遣費用は必要ありません。健診料金のみとなります。

＃健診項目

生活習慣病予防健診から法定健診、乳がん検診、特殊健診、巡回インフルエンザ予防接種など、ご要望に合わせて幅広い健診ニーズにお応えします。

＃当院の巡回健診の特徴

最新のデジタル健診車（胸部、胃部レントゲン車およびマンモグラフィ車）を使用しており、質の高い健診を提供しております。マンモグラフィ健診車におきましては、国内最小の大きさであり超音波による乳がん検診も同時にお受けいただけます。
※2016年度実施件数：11,062 名／年

健診バス

おんころ通信 Vol.3

•がんサロンのお知らせ 体験者の皆さんで作る語りの場

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　日時：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

第４回 11月18日(土)14～16時

栄養管理センター管理栄養士 櫻井聖子主任による「がんになって、食べていいもの悪いもの」のミニレクチャーから始まります。

前回実施　岡本 明恵看護師による「むくみの原因とケア ミニレクチャー」

•オンコロジーセンター「クリスマス会開催します」

12月23日(土)予定

オンコロジークリスマス会は 12 月 23 日㈯の予定です。がんサロンはお休みしてがんにまつわる講座と下山ライ医師のコンサートで今年を締めくくります。

オンコロジー講演会

下山ライ医師のコンサート

【インフルエンザ】 予防接種のお知らせ

ワクチンの数に限りがございますので、診療予約と併せてあらかじめご予約ください。ご受診の診療科で予約をご相談ください。

予約受付期間 ▶ 平成29年10月16日(月)～平成29年12月29日(金)

0467-43-1717(代表)　【月曜日～土曜日（祝日を除く）9:00～16:00】

実施期間 ▶ 平成29年11月1日 接種開始

料金
▶ 任意接種 5,400円(税込)
▶ （公費） 鎌倉市･逗子市･葉山町･横須賀市に住民登録のある、満65歳以上の方が対象です。(公費が使用できる期間は平成30年1月31日まで)
●市から送付された免除券の無い方･･･市町村によって負担が変わります。
●免除券がある方･･･無料

湘南かまくらクリニック

こちらでも、ワクチン接種予約を承っております。
料金:3,240円(税込) 対象:生後6ヶ月以上の方

（旧湘南鎌倉総合病院裏手にあるクリニックです）
神奈川県鎌倉市山崎1202-1
0467-43-1717

5th Best Hospitality Contest

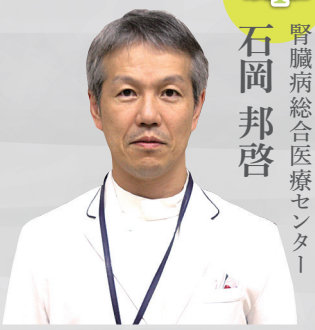
第5回 ベストホスピタリティーコンテスト（医師編）

Hospitality
【名】ホスピタリティー
親切にもてなすこと
歓待、厚遇

第1位 腎臓病総合医療センター 小田 康弘

- いつも患者さんの話をよく聞き、スタッフともとても良い関係を築いてくれています。
- どんな時でも、患者さん、スタッフへの対応が素晴らしい！
- 一緒に働いていて気持ちが良い。
- 問い合わせや相談がしやすく、納得が得られる回答をしてくれる。

第4位 腎臓病総合医療センター 石岡 邦啓



患者さん一人ひとりに合わせた対応で非常に人間味がある診察を行っており、医師のみならず人としても尊敬する。優しく。ユーモアがある。笑顔が素敵。

第3位 総合内科 伊藤 亮治

非常に思いやりのある診察で、医療に対しひたむきな努力をされている。スタッフに対しても分け隔てなく、頼りになる存在。

第3位 救命救急センター 山上 浩

24時間365日、真心ある対応をしている。高齢患者さんに対し分かり易く丁寧な説明は見習いたい。また、指導熱心で一緒に働いていて心強い。

第2位 脳卒中診療科 丹野 雄平

患者さんへの厚情を常に持っている。なおかつ、周りのスタッフへの感謝の言葉を常に忘れないのは見習いたい。

受賞した職員はこのバッチをつけています！

10月19日 第5回「ベストホスピタリティーコンテスト」の表彰式を行いました。

前回と同様に湘南鎌倉総合病院で働く職員を対象としており、互いに評価することにより院内に「ほめる文化」をつくり、職員のモチベーションアップにつなげることを目的に行っています。今回、見事1位に輝いたのは腎臓病総合医療センターの小田泰弘医師。2位はコンテストでの受賞は2回目の脳卒中診療科丹野雄平医師。3位は同率で救命救急センター山上浩医師、総合内科伊藤亮治医師が受賞しました。4位には腎臓病総合医療センターの石岡邦啓医師が選ばれました。表彰式では小林院長代行より、賞状や特製のバッジが贈呈され、5名はそれぞれの抱負を述べました。この取り組みは今後も4半期に1度行っていく予定であり、病院にいる者同士がお互いを高め合い、より良い環境を作っていきたいと考えています。

Vol.2

前島崇忠（まえじま たかのり） 連載企画

湘鎌花鳥風月（かちょうふうげつ）

〈Beauties of nature〉

湘南鎌倉総合病院
敷地内の自然を
ご紹介します!

入職後に私が病院内で観察している鳥や動植物について院内で紹介したところ、色々な方から問い合わせがあり、この「しょうなんメール」にてご紹介をすることになりました。院内に息づく季節が感じられる「花鳥風月」を紹介します。

金木犀（キンモクセイ）をついばむ羽柄の美しいエナガ

晩秋、気温がぐっと下がり、二十四節季でいう「霜降（そうこう）」霜が降りる季節です。

この時期、落葉樹は冬支度の紅葉、そして葉が落ち樹形が露わとなります。この時期の楽しみは何と言っても鳥です。葉のない木枝に簡単に鳥の姿が見えます。院内にも多くの鳥が生息しています。今月は・・・

エナガ（柄長）

をご紹介します。体長は14センチ程でその半分が尾となります。体重は6グラム程（スズメは約24グラム）で日本では2番目に小さい鳥です。

名の由来は柄の長い「柄杓（ひしゃく）」に似た姿から。雌雄同色で留鳥※です。院内では松や桜の梢をコゲラ（キツツキの仲間）やシジュウカラと一緒に飛び回り、木皮にいる虫などを捕食している姿が観察できます。

民俗学者の柳田國男もこの様を愛し『野草雑記・野鳥雑記』に記しています。また春先の繁殖期になると苔と蜘蛛の糸とで巧みに巣を作ることから別名「巧婦鳥（たくみどり）」とも呼ばれます。春先に巧みの巣から巣立ったばかりの雛が互いに身を寄せ合う姿が樹上に見られます。寒い季節なので風邪などひかぬよう暖かくして、探してみてくださいね。

※「留鳥」は渡りを行わない、その地域で生息し続ける種類の鳥です。

この辺りの木々に生息

雛たちの巣立

エナガの巣材

糸紡ぎをするエナガ

医療法人 沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院
〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
代表：TEL 0467-46-1717（代表）　FAX：0467-45-0190
ホームページアドレス：http://www.shonankamakura.or.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

SHONAN KAMAKURA GENERAL HOSPITAL

編集・発行 湘南鎌倉総合病院　年報広報誌委員会