

スイング

特集 春



目 次

院長代行挨拶	2	からだ喜ぶ健康レシピ（特集 春）	6
特集 春	2	花粉症のお薬について	7
脂肪肝（特集 春）	3～4	看護師募集・編集後記	7
基礎代謝を高める（特集 春）	5	病院案内	8

スイング第2号の発行によせて



院長代行 向 谷 充 宏

本年一月にスイング創刊号を発行し3ヶ月が経ちましたが、この間、協会病院では大きな動きがありました。ご存知の方も多くいらっしゃるでしょうが、これまで院長を務められた大平基之先生が三月末をもって退職されましたことをご報告申し上げますとともに、多くの肝臓疾患の患者様やご家族の皆様には多大なるご心配やご不便をおかけしておりますこと、この場を借りて深くお詫び申し上げます。

病院職員も若干の戸惑いを抱えつつ四月を迎えることとなりましたが、全国の病院で医師不足が問題となっている現状で、この函館協会病院も例外ではなかったということだけは紛れもない事実でありました。職員一同前向きな気持ちで一致団結し、病気で苦しむ患者様のために働くという最も基本的な姿勢を忘れず、今ある問題をひとつずつ解決し、これまで以上に充実した協会病院となり皆さんが安心して受診することのできる病院となるよう一生懸命努力することをお約束します。

例年にない大雪で雪解けが遅れ市内あちらこちらに残雪がみられておりますが、皆さんのお手元に第2号が届くころには山肌に残雪がみられる程度になっていることと思います。ゴールデンウィークには表紙を飾っている五稜郭公園の桜も見頃を迎え、雪かきなどに縁がないはずの函館の「大雪だった冬」という懐かしい思い出として残っていくことでしょう。

解けない雪はない、春の来ない冬はない、との強い気持ちを胸に第2号を発行します。



いよいよ第2号の発行となりました。テーマは春です。春といえばやはり桜、そしてお花見ですね。ここ函館でも五稜郭公園や函館公園などの桜の名所が毎年のように賑わいを見せています。お花見などの行楽ではおいしい料理やお酒がつき物、ついついその量も増えてしまうという方も多いはず。そこで今回は食事やアルコールのとり方と関係が深い脂肪肝と、その治療・予防に効果のある基礎代謝の高め方や食事について掲載しました。ぜひお役立ていただき来年そして再来年もおいしい料理やお酒でお花見を楽しみましょう。



特集 1

脂肪肝



お花見、歓送迎会と春の行事により、御馳走を食べる機会が多いことと思います。さらに今年はマイナス10℃を下回る日が続き、なかなか家から出なかったという方も多かったのではないのでしょうか。そこで今回は食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣が続くことで起こりやすい脂肪肝について取り上げてみました。

あなたの肝臓は大丈夫!?

いくつかの項目があてはまりますか？

- ① ☐ お酒を1日3合以上毎日飲んでいる
- ② ☐ 休肝日がない（お酒を飲まない日がない）
- ③ ☐ 早食いだとよく言われる
- ④ ☐ 甘いものが好きで毎日食べている
- ⑤ ☐ 脂っこいものが好きでよく食べる
- ⑥ ☐ 夜食を良く食べる
- ⑦ ☐ 外食をすることが多い
- ⑧ ☐ 運動をする習慣がない
- ⑨ ☐ 腹囲が女性90cm 男性85cm以上ある
- ⑩ ☐ BMIが25以上である（肥満の可能性のある数値）



BMIの計算の仕方 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 体重80kg 身長170cmの人の場合

$80 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 27.6\cdots\cdots$

BMI 値が約27となります。

実はすべての項目が脂肪肝になり得る生活習慣なのです。

※当てはまる項目が多いほど**脂肪肝**の危険性があります。



脂肪肝とは

健康な肝細胞には、3～4%の脂肪が含まれています。この脂肪の量が増え、10～13%の含有量に達すると、肝細胞に脂肪がたまってきます。それが1/3以上の肝細胞に発生した場合を、**脂肪肝**と診断することになっています。脂肪肝は、いわば人間のフォアグラ（脂肪をたっぷり含んだガチョウのレバー）ということができるでしょう。肝細胞にたまる脂肪は、大抵は**肥満**、**過剰な飲酒**、**などがきっかけ**となっておこってきます。**年代では30～70代に多く、男性では40歳前後、女性では40代以降の中高年に多発しています。最近**は食生活の変化により若年層（20歳未満の中高生など）でも脂肪肝の人が増えています。

脂肪肝になることで、糖尿病・高脂血症・高血圧・心筋梗塞などの**生活習慣病への危険性**が高まるのです。

どうやって見つかるの？

脂肪肝は一般に自覚症状はないとされています。健診時の採血検査や超音波検査などが診断のきっかけとなることが多いです。一般的な肝臓病の症状で発見される場合はすでに病状が進行している場合が多いようです。

< 血液検査 >

肝臓が脂肪でいっぱいになると肝臓内の血管が圧迫され、血液の流れが悪くなります。それに伴い肝臓の機能が低下し下記の血液データが上昇します。

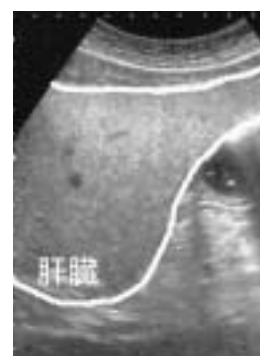
	基準値
GOT (AST)	10~40 u/l
GPT (ALT)	5~45 u/l
γ-GTP	男79、女48 u/l 以下
中性脂肪 (TG)	50~149 mg/dl
コリンエステラーゼ (ChE)	男245~495 u/l 女198~452 u/l

< 超音波検査 >

脂肪は超音波を反射させます。そのため下記の写真のように白く写ります。



正常肝



脂肪肝

治療・予防

脂肪肝は、薬や手術などの治療法はありません。しかし、典型的な生活習慣病なので、生活習慣の改善が最も効果的な治療法であり、また、予防法にもなるのです。食事は3食バランスよく、規則正しく食べましょう。ストレッチなどの簡単な運動を行うことで基礎代謝をあげることも治療・予防に有効です。定期的な検査（健康診断）、自己管理で体の健康状態を把握するように努めましょう。

● 当院では、各種健康診断を実施しております ●

日帰りドック

消化器ドック

法定健診

各種オプション検査

一泊ドック

一般健診

企業健診



お気軽にご相談下さい。



特集 2

筋力アップで基礎代謝もアップ

やせにくい

食事制限のダイエットをしてリバウンドしてしまった
健診でメタボリックと言われた・・・



基礎代謝ってなに？

活動していない状態（安静時）でも、呼吸や体温保持などでエネルギーを消費しています。この生命維持に必要な最小限の代謝のことを基礎代謝といい、1日に消費するエネルギーの約**70%**をしめています。すなわち基礎代謝が高いと、食物から取り入れたエネルギーを効率よく燃焼してくれます。

そこで

筋肉

に注目

筋肉は基礎代謝の中でもっともエネルギーを消費してくれます。
筋肉を鍛える方法をいくつかご紹介します。

- 有酸素運動…運動を10～20分間することで、脂肪を効率よく燃焼させることができる
ウォーキング、サイクリング、ゆっくりとした水泳 など
- 無酸素運動…効果的に筋肉を鍛えられる
短距離走、筋力トレーニング など



「ややきつい」と感じるくらいの運動で無理せず安全に行いましょう

「ややきつい」の程度を「速歩」を例にあげると

- ・いつも歩いているより速い
- ・ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ・5分程度で汗ばんでくる
- ・10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

消費されるエネルギーの目安（20分）

速歩			
体重	50	60	70
Kcal	70	84	98

ジョギング			
体重	50	60	70
Kcal	123	147	172

サイクリング			
体重	50	60	70
Kcal	140	168	196

基礎代謝が高くなると体温も上昇してくると言われています。体温を測定するのも基礎代謝が高くなったか確認する一つの方法と考えられます。平熱36.5℃位が良いと言われています。

※次回は無理せず手軽に行える運動を紹介します。



からだ喜ぶ健康レシピ

脂肪肝の原因である脂肪を減らすためには、バランスの良い食事を摂ることが一番です。バランスの良い食事とは、エネルギーの素になる御飯・パン・めんなどの「主食」や、筋肉や血液など体の素になる魚介・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、体の調子を整える素になる野菜・海藻・きのこなどの「副菜」を組み合わせた献立のことを言います。肝臓の機能を守るために必要な良質なたんぱく質と、肝臓の機能を助けるビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができるレシピを紹介します。



なめこやえのき茸、椎茸などの食材で、食物繊維と力サ増しも！

《鶏と豆腐の雑炊》

材料（2人分）

ごはん	200 g
鶏ささみ(たんぱく質)	1 本45 g
調味料A	
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	少々
絹ごし豆腐(たんぱく質)	1/2 丁 150 g
万能ねぎ(ビタミン、ミネラル、食物繊維)	2 本
調味料B	
だし汁	3 カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
おろし生姜(食物繊維)	小さじ1

作り方

- ① ささ身はすじを除いて1cm角に切り、調味料Aをまぶす。豆腐は2cm角に切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② なべに調味料Bを入れて煮立て、ごはんを加えてほぐし、温める程度に煮る。ささ身を入れて火を通し、豆腐と万能ねぎを加えてひと煮する。
- ③ 最後に塩を加えて味を調え、器に盛っておろし生姜を添える。

1人前当り 246Kcal・塩分1.6g

《水菜のごまみそサラダ》

材料（2人分）

水菜…60 g ・ ごぼう…100 g ・ ミニトマト…6 個
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

ごまみそドレッシング

〔白すりごま …… 小さじ2 みそ …… 小さじ1〕
〔マヨネーズ …… 小さじ1〕
〔プレーンヨーグルト(たんぱく質) …… 大さじ2〕



作り方

- ① 水菜は3 cmの長さに切る。ごぼうは3 cmの長さの太めの千切りにして水にさらし、熱湯で固めにゆでて冷ます。ミニトマトはへたを取って縦半分に切る。
- ② ごまみそドレッシングの材料を混ぜ合わせ、ごぼうを入れて混ぜ、水菜とミニトマトを加えてさつと混ぜる。

1人前当り 100Kcal・塩分0.4g



花粉症の薬について



この季節になると、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ…とつらい症状でお悩みの方が沢山いらっしゃると思います。うまく花粉症と付き合っていくためにはいくつか方法があります。その中の一つである『薬』についてとり上げます。

薬は、花粉症の症状を和らげることが目的です。使用される薬は、飲み薬（漢方薬も）、目薬、点鼻薬がありますが、多く用いられるのが飲み薬です。薬を飲むと、「なんだか眠くなる」、「喉がかわく」など感じたことはありませんか？ また、「辛いけど、眠気が出るから…」と、薬を飲まないことはありませんか？ これらは、抗ヒスタミン製剤の副作用です。しかし、この製剤は、即効性があり、症状を改善する効果が強いです。そこで、症状が辛い時には、我慢せずにこの薬を飲んで早く症状を和らげましょう。

また、抗ヒスタミン製剤のなかには、辛い症状の改善より主にアレルギー反応そのものを抑えるものもあります。ただし効果が出現するまでに時間はかかりますが、これらは眠気や喉の渇きなどの副作用も少ないといわれています。そこで、医療機関では、症状に合わせて何種類の薬を選択します。

医師とよく相談し、薬を上手に使いこの季節を乗りきりましょう。

知っていました!?

花粉症で悩んでいるのは人間だけではありません。

実は、アレルギーに縁のない犬や猫も花粉症にかかるのです。

この季節は、人間だけでなく犬や猫にとってもつらい季節なんですね。



看護師募集

TEL 0138-53-5511
(担当：総務課 中畑まで)



働き続けられる職場を目指しています

院内保育・学童保育（24時間対応）

2交代制夜勤



編・集・後・記

今年の冬は例年になく雪が多く、皆さん春が来るのを心待ちにしていたことと思います。

創刊号の「冬」に続き、今回は「春」をテーマに特集を組みましたがいかがでしたか。

見やすい紙面作りを心がけておりますが、なにぶん不慣れな編集員で作業をしておりますので、皆様のご意見やご要望を取り入れながら内容の充実をはかりたいと思い、この度、病院広報誌「スイング」のご意見箱を正面玄関横に設置することに致しました。

今後も、編集委員一同力を合わせ、より一層紙面の充実に努めてまいりますので、多くのご意見をお寄せ下さい。

事務局 佐藤 慶治

【函館協会病院外来診療担当表】

平成22年4月1日

	診療受付 時 間	月	火	水	木	金	土		診療受付 時 間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	午 前 8:15~ 11:30	桑島 羽廣	榮浪 潘	羽廣 鈴木	桑島 潘	榮浪 桑島 鈴木	榮浪	皮 膚 科	午 前 8:15~ 11:30	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	院 外 往 診	眞鍋
	午 後 12:45 ~3:30	潘		榮浪	鈴木	羽廣			午 後 12:45 ~2:30 4:00 ~4:30	眞鍋	手術 処置	眞鍋	眞鍋		
内セ 視タ 鏡	午 前	鈴木 榮浪 潘	羽廣 鈴木	榮浪 潘	羽廣 榮浪	潘 羽廣		泌 尿 器 科	午 前 8:15~ 11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼
外 科	午 前 8:15~ 11:30 ※第2診	田山	向谷	向谷	鬼原	向谷	澤 田		午 後 12:45 ~3:30	田沼	田沼	田沼 13:15~ 14:30	※	田沼	
	午 後 12:45 ~3:30	※	※	※	※	※			午 前 8:15~ 11:30	三澤 橋本	三澤 林	橋本 林	三澤 林	三澤 橋本 林	三澤 橋本 林
整 形 外 科	午 前 8:15~ 11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	交代制 第3土曜日 (出張医)	歯科口腔外科	午 後 12:45 ~5:10	三澤 橋本	三澤 橋本	橋本 林	三澤 林	三澤 橋本	
	午 後 12:45 ~3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 (※)			健診センター	医事課 (健診担当) にお問い合わせ 下さい	担当医 …… 大槻				

※内視鏡センターの1番上が当日メインの検査医師となります

※外科の第2診の診療時間は、下記時間帯となりますが、予約患者さまのみの診療となります

※外科の午後は、**新患及び急患のみ**の受付となります

また、セカンドオピニオン外来の受診を希望される場合は、事前に外科外来（内線1800）へお問い合わせ下さい。

※整形外科の第3土曜日の午前は、出張医となります

※整形外科の第2金曜日の午後は、戸嶋医長となります

※皮膚科の2時30分～4時は、院内往診および回診がありますので、お待ち頂く場合があります

※泌尿器科の水曜日の14:30以降は、院外往診及び検査のため休診となります

※歯科の水曜日と金曜日の午後は手術日にあたるため外来担当医が変わることがあります

※歯科の水曜日と金曜日は夜間診療（最終受付時間6時30分まで）を行っております

5時10分以降は、直接歯科外来へお越しください

※第1・第3・第5土曜日は、全科診療しております。

（第2・第4土曜日は全科休診）

※診療開始時間は、下記のとおりとなっております。

午前8時45分～ ・ 午後1時15分～



交通のご案内

市電

●深堀町電停 …… 徒歩5分

函館バス

深堀町バス停 …… 徒歩5分
系統/5、8、7、10、10-1、10-6、
14、21、41、112

自衛隊前バス停 …… 徒歩5～6分
系統/5

車

●JR函館駅より …… 約15分
●JR五稜郭駅より …… 約10分
●函館空港より …… 約15分

無料巡回バスの 運行について

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

住 所 〒042-0935 TEL 0138-53-5511
函館市駒場町4番6号

発 行 元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行責任者 向谷 充宏

編 集 委 員 榮浪 克也・茂野 達・不嶋 武士・音村 京子・秋元 沙織・阿部 圭子・大上真祐美・永井 沙紀

事 務 局 中畑 登・佐藤 慶治

印 刷 所 株式会社 長門出版社印刷部