

SWING

特集 秋

函館協会病院

SWING

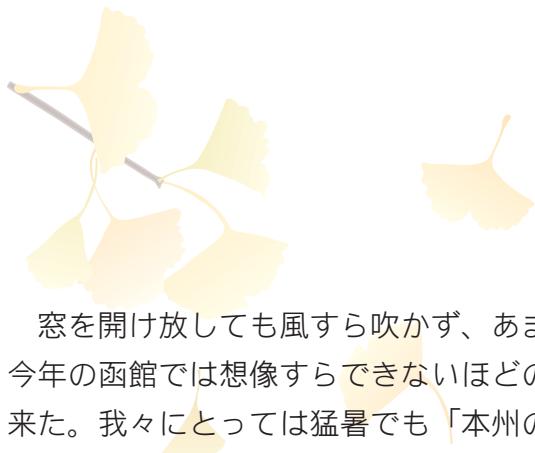
第4号

2010.10.29

目 次

巻頭言	2	からだ喜ぶ健康レシピ（特集 秋）	6
特集 秋	2	あぐすり手帳	7
動脈硬化（特集 秋）	3～4	看護師募集・編集後記	7
ウォーキング特集（特集 秋）	5	病院案内	8

卷頭言



秋



院長代行 向 谷 充 宏

窓を開け放しても風すら吹かず、あまりの寝苦しさに苛々するほどの夜を幾晩過ごしただろうか。今年の函館では想像すらできないほどの猛暑だった。そんな真夏に神戸から友達が家族連れでやって来た。我々にとっては猛暑でも「本州の人間」には清々しい北海道に感じたらしく「これくらいの暑さがちょうど良い」、「本場のイクラ丼は新鮮で実に美味しい」と大変感動していた。イクラは10月過ぎからが旬だろうと思いながらも夢を壊してはならないと美味しそうに食べている姿をニコニコしながら見ていた。

函館に限らず北海道は食べ物が美味しい。イカ、カニ、イクラ、バター、アイスクリーム、ジャガイモ、トウキビなどの海産物、乳製品、農作物などに代表されることが多いが、今年からは新たにブランド米「ゆめぴりか」も登場してきた。何事も自分で確認してみなければ納得できない性分なのでさっそく食べてみたがこれはなかなか美味しい。

1999年にオーストラリアの学会に参加した時にシドニーのホテルの日本食コーナーに出ていた味噌汁があまりにも不味く、チェックアウトの時に「2000年のシドニーオリンピック開催までに味噌汁の味の研究が必要だ」と置き手紙をしたところ帰国して間もなくホテルから謝罪と感謝の手紙が届いた。

客からの苦情を示唆に富む助言として改善に結び付けていくことは大事なことと誰でも知っているが現実はなかなかに難しい。「ゆめぴりか」もこれまでの道産米の欠点を分析し懸命に研究を積み重ねてきたからこそ「日の目を見た」のだろうし、われわれ医療従事者の日常診療でも患者さんとの様々な会話の中から病院の改善点を見つけ出してコツコツと病院作りに結び付けていくことが大事だろう。昨日は炊きたての新米「ゆめぴりか」に自作のイクラ醤油漬けをたっぷりかけて函館産イカ刺しを食べた。大満足の夕飯だったが収穫の秋を謳歌することは心に豊かだが身体には悪いようだ。「運動の秋」も忘れないようにしたい。

第4号 特集 秋

第4号の発行です。暑がつた夏も過ぎ病院の周りでも秋を感じられる日々となっていました。創刊号よりそれぞれの季節に合わせて特集を組んできましたが四季の締めくくりの今回は秋です。今回も秋から連想される話題として動脈硬化、ウォーキング特集、体喜ぶ健康レシピ（野菜のミネストローネ）を取り上げました。また7ページにはお薬の話としておくすり手帳の利用を掲載しました。今まで同様皆様の健康管理にお役立て下さい。



特集

1

動脈硬化

今年は函館でも30°Cを超える真夏日が多く続きましたが、最近は朝晩の気温も下がり、やっと秋らしい季節になってまいりました。秋といえば、「食欲の秋」というように、旬のおいしい食べ物が増え、気がつくといつ食べ過ぎてしまいます。この食べすぎ、体重増加→血液ドロドロという流れを生み、今話題となっている「動脈硬化」のリスクを上げてしまします。そこで今回は「動脈硬化」を特集することにしました。

《動脈硬化とは》

動脈の内側の壁に余分なコレステロールがたまってプラークと呼ばれる大きなコブを作り狭くなったり、血管の弾力がなくなる状態をさします。その血管の中を、脂肪や糖でドロドロになった血液が流れ続けるとプラークが大きくなって血栓ができる、最悪の場合血管が詰またり破裂したりします。

動脈硬化の現れ方は主に3つあります。

- 1) 粘液性(アテローム)硬化 … 脳や心臓などの太い動脈の内膜にコレステロールなどが付着して、盛り上がった部分ができ内皮から、血栓ができる。そのために血管の内腔が狭くなり血液の流れを妨げる。
- 2) 細動脈硬化 … 脳・腎臓などの、非常に細かい動脈が硬化する。コレステロールとの関連はない。
- 3) 中膜硬化 … 太い動脈の中膜が、石灰化して硬くなる。高血圧・炎症などが原因で起こる。

なかでも圧倒的に患者数が多く、**コレステロールとの関係が深いのが1)**です。

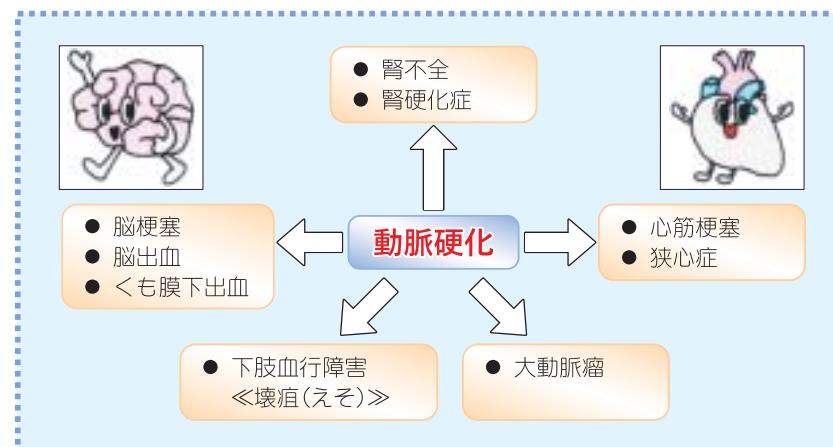
血液中のLDL(悪玉コレステロール)や中性脂肪が多い、あるいはHDL(善玉コレステロール)が少なすぎる状態を脂質異常症といいます。血液中のLDLとHDLの適正なバランスが崩れた状態である高LDLコレステロール血症と低HDLコレステロール血症は注意が必要となります。

	正常値	
中性脂肪	50~149	mg/dl
HDL(善玉コレステロール)	♂40~80 ♀40~90	mg/dl
LDL(悪玉コレステロール)	70~139	mg/dl

《動脈硬化が進行すると…》

平成21年度厚生労働省の調査結果によると、日本の死亡原因の第1位は悪性新生物(癌)30.1%、第2位は心疾患15.8%、第3位は脳血管疾患10.7%であることが明らかになっています。心疾患と脳血管疾患は主として、動脈硬化が原因として考えられています。このことから、約4人に1人が動脈硬化性疾患で亡くなる時代と言えます。

血管の内壁にコレステロールなどが



付着して血液が流れにくくなると、酸素や栄養が細胞に供給されにくくなり、体にさまざまな障害が起ります。さらに症状が進行すると、血液のかたまり等が詰まり、そこから先の血液の流れが止まり、生命に関わる危険な病気を全身に引き起こします。これが動脈硬化の怖いところです。

《動脈硬化の危険因子》

動脈硬化はある種の老化現象とも言えますが、同じ年齢であっても血管の状態には個人差があります。また、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」「高尿酸血症」「ストレス」「喫煙」などの**生活習慣と深く関わりがあります**。

《動脈硬化を抑え血管を若々しく保つには??》

禁 煙

タバコは血管を傷めつけ、動脈硬化の進行を促すばかりではなく、血管の酸素運搬能力を低下させ、心筋梗塞・脳梗塞の発作を起こしやすくなります。最近では禁煙外来を開設した病院もあります。禁煙補助薬など保険適応となる薬剤もあり、より確実に禁煙できるようになってきています。

他にも本やDVDによる禁煙セラピーなど様々なグッズが販売されています。

10月1日より、たばこは値上がりしています。これを機会に禁煙してみてはどうでしょうか？



生活習慣病の予防と治療

高脂血症や高血圧・糖尿病などの人はしっかり治療し続けることが大切です。これらの病気は生活習慣病と呼ばれることからわかるように、その発病や進行に、生活習慣が密接に関与しています。生活習慣病の予防のためには、食べ過ぎや飲みすぎに注意し、適度な運動を心がけ、自分の適正な体重を知り維持することが必要です。生活習慣を見直し、規則正しい生活をしていくことが予防にも治療にもつながっていくのです。



《最後に…》

これからさらに気温が下がり寒い冬がやってきます。寒くなると、私たちの体は血管を収縮させて、体温が低くなりすぎないよう調節しています。血液は血管が収縮した状態が続くと流れが悪くなり、動脈硬化が進んで硬く狭くなった血管を通るときに詰まりやすくなるのです。また、血液の流れが悪くなると心臓はより強い力で全身に血液を送り出そうとするため、血圧が上昇して血管や脳・心臓に大きな負担をかけてしまう場合があります。とくに暖かい部屋から急に寒い場所に移動するときに、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすいので注意してください。

動脈硬化の検査、受けてみませんか？

ABI（血管の詰まり）、PWV（血管の硬さ）の検査を当院でも行っています。検査は10分程度で終わります。詳しくは健診センターにお尋ねください。



特集

2

●代謝アップに効果的!!

ウォーキング特集



秋は紅葉がきれいで、気温も涼しくウォーキングに最適な季節！生活習慣病の予防にも効果的なウォーキングで、運動不足を解消しましょう！

1日に歩く歩数が多いほどHDL（善玉コレステロール）の値が高くなるといわれているため適切な運動を心がけることで、**生活習慣病を予防し高脂血症のリスクを減らす**ことができます。

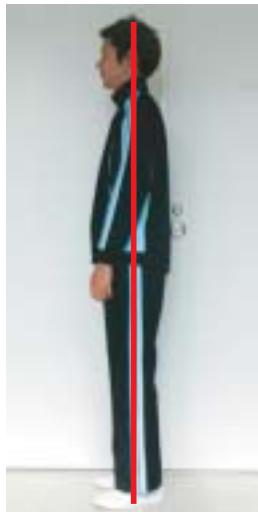
歩 数	2000歩以上	2000~3999	4000~5999	6000~7999	8000~9999	10000歩以上
消費されるHDLコレステロールの平均値	男性 47.4 mg/dl	51.7 mg/dl	51.4 mg/dl	53.4 mg/dl	55.1 mg/dl	55.5 mg/dl
女性 56.4 mg/dl	58.9 mg/dl	60.3 mg/dl	61.8 mg/dl	62.0 mg/dl	62.5 mg/dl	

歩くことは素晴らしい!!

ウォーキングは息をとめない運動『有酸素運動』です。『有酸素運動』は脂肪燃焼に効果的で、脂肪が蓄積しすぎるとおこる高血圧や動脈硬化を予防することができます。ようするに、**体の脂肪を減らすために有効な運動がウォーキングなのです！！**

ウォーキングのポイント

①



基本姿勢は**背筋をしっかりと伸ばした状態**です。頭が空から一本の糸で吊り下げるようなイメージです。視線はまっすぐ正面を見ます。肩の力を抜いてリラックスさせます。

②



肘を90度くらいに曲げて、腕を大きめに振ります。手は軽くこぶしを握るようにするといいでしょう。

③



歩幅は大きめにして、無理のない速度で歩きます。着地はかかとから行い、しっかりと親指を地面につけましょう。

ウォーキングのいいところ…

- ・いつでもどこでも出来る
- ・お金がかからない
- ・身体への負担が少ない

買い物に行く途中や通勤、通学途中などでも行うことが出来ます。
特別大きな出費も無く道具も必要ありません。
運動強度があまり高くなく、身体に安全です。



特集

3

からだ喜ぶ健康レシピ

動脈硬化予防の食事のポイントは①コレステロールの排泄を促す野菜・海藻・キノコなどの食物繊維、特に緑黄色野菜や海藻類を積極的に摂取する。②LDLコレステロールや中性脂肪を減らす効果のある大豆イソフラボンが含まれる大豆・大豆製品を1日1回は摂取する。③コレステロールの上昇を抑える働きのあるEPAやDHAを含む魚を1日に1回は摂取する。④こまめに水分補給を行い血液の濃度や粘性をさげるなどがあります。今回は緑黄色野菜の摂取と水分補給が出来るスープをご紹介します。

《8種の野菜のミネストローネ》

材料(1人分)

トマト	大1/4個(50g)
玉ねぎ	1/6個(30g)
キャベツ	小1枚(30g)
セロリ	4cm(10g)
にんじん	2cm(15g)
かぼちゃ	2cm角(15g)
ズッキーニ	2cm角(15g)
さやいんげん	2本(10g)
ベーコン	1/4枚(5g)
レンズ豆(乾燥)	15g
ローリエ	1/3枚
水	3/4カップ
A	
固体ブイヨン	1/2個(2g)
塩	少しあつまみ(0.8g)
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
オレガノ	少々
パルメザンチーズ(粉)	小さじ1
イタリアンパセリ	適宜

1人分 エネルギー：149kcal 食物繊維：5.6g



冷蔵保存で5日ほどの作りおきが可能な為、たくさん作る事が出来ます。2・3日目になりトロトロに煮詰まれば、パスタソースとして味わえます。味に飽きたらカレーパウダーを適量入れて味がなじむまで煮てカレーにすることも出来ます。

つくり方

- トマト、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニはそれぞれ2cm角に切る。さやいんげんはスジを取り、長さを2等分する。ベーコンは1cm角に切る。レンズ豆は水で戻してあく。
- 鍋にベーコンを入れて弱火にかけ、脂が出るまで炒める。①の玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニを加えてひと混ぜし、さらにレンズ豆、ローリエ、分量の水を加え、中火で煮る。
- 野菜と豆が軟らかく煮えたら、①のトマトとさやいんげん、Aを加えてさらに弱火で5分ほど煮込む。
- 器に盛り、パルメザンチーズをふり入れ、イタリアンパセリを飾る。



「おくすり手帳」利用していますか？

もしも、休日や深夜に急病やケガなどでかかりつけの病院・歯科や薬局にいけない時、あなたは、現在飲んでいるお薬の名前を正確に医師・歯科医師、薬剤師に伝えることができますか？ こんな時、おくすり手帳を持っていると安心です。さらに、このおくすり手帳はあなたのお薬管理だけの手帳ではありません。それ以外にも利用方法がおくすり手帳にはあります。



*薬の重複投与、飲み合せなどのチェック

複数の病院などから処方されたお薬や、ドラッグストアで購入したお薬などを同時に服用すると、薬の重複や飲み合せなどにより、予期せぬ副作用を起こすことがあります。こんなとき、おくすり手帳があると医師・歯科医師、薬剤師は、おくすり手帳の情報を副作用の防止に活用できます。

*薬によるアレルギーを二度と起こさない

以前お薬をのんでアレルギー症状が出た場合、おくすり手帳に記入していると、その成分を含んだお薬を未然に避けることができます。

*お薬をつくる際の連絡事項

入院時にも、このおくすり手帳が活用されています。おくすり手帳による薬歴管理、退院時には入院中に使用した薬の記録をし、さらに医療機関の薬局から調剤薬局への連絡事項を記入することにも使用されています。



インフルエンザが流行る季節になりました。
予防には手洗い・うがいをこまめに行いましょう。
ワクチン接種の予約も受け付けています。



インフルエンザワクチンに関する予約・問い合わせ…
『医事課』までださ／＼

看護師募集

TEL 0138-53-5511
(担当：総務課 中畠まで)



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

正面玄関前に設置しています御意見箱の投書に、「病院誌とは思えないユニークな内容で、特に運動法のページは分かりやすく家族で実行しています」とのご感想を頂きました。大変ありがとうございます。

今後も、皆様の役に立ち楽しめる記事の作成を心がけて編集委員一同取り組んでまいりますが、一層の紙面充実のために、より多くのご意見、ご感想をお寄せいただくようお願い致します。

佐藤慶治

【函館協会病院外来診療担当表】

	診療受付時	月	火	水	木	金	土		診療受付時	月	火	水	木	金	土	
内科・消化器科	午前 8:15~ 11:30	桑島 潘	榮浪 出張医	鈴木 出張医	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	※1	※1	榮浪 (予約のみ)	検査日	※1			午後 12:45~ 2:30 4:00~ 4:30	眞鍋	手術 処置	眞鍋	眞鍋			
内視鏡センター	午前	鈴木 榮浪	潘 鈴木	榮浪 潘	鈴木 榮浪	潘		泌尿器科	午前 8:15~ 11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼		
									午後 12:45~ 3:30	田沼	田沼	田沼	手術	田沼		
外科	午前 8:15~ 11:30	向谷 9:30~	鬼原	澤田	向谷 9:30~	田山	澤田	歯科口腔外科	午前 8:15~ 11:30	三澤 橋本 近藤	三澤 林 近藤	橋本 林 近藤	三澤 林 近藤	三澤 橋本 林 近藤		
	※第2診 10:00~ 12:00	田山	向谷 9:30~ 11:00	向谷 9:30~ 11:00	鬼原 9:30~ 12:00	向谷 9:30~ 10:00			午後 12:45~ 5:10	三澤 橋本 近藤	三澤 林 近藤	橋本 林 近藤	三澤 林 近藤	三澤 橋本 林 近藤		
	午後 12:45~ 3:30	※2	※2	※2	※2	※2		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						
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)			担当医 大槻						
	午後 12:45~ 3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 ※3				担当医 大槻						

○内科の午後(※1)は新患及び急患のみの受付となります
○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(※2)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(※3)の第2金曜日の午後は、戸嶋医長となります
○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)

○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
○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
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 榎浪 克也・茂野 達・不嶋 武士・秋元 沙織・古部 諒・工藤 貴子・大上真祐美・永井 沙紀
山内 真吾・中畠 登・佐藤 康治

印刷所 株式会社 長門出版社印刷部