

しののめ

第 53 号

発 行 者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発 行 日 平成 29年 9月 15日



医療法人 聖仁会 森 病 院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基 本 方 針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

猫先生が質問に答える！

猫先生！

がん細胞Q&A編



↑スマホの前で呆然としている猫先生

【お詫び】猫先生がソーシャルゲームのガチャで爆死したため、

今回のQ&Aの回答が投げやりになっています。代わりに森医師が解説を書いているのでお楽しみください。

Q1. がんとはなんですか？(10代・学生)

A1. ……………人類なんて地球の癌だ。

解説：人体には60兆の細胞があり、日々新陳代謝しています。その中で一日あたり数千個のがん細胞が生まれています。正常細胞はそれぞれが自分の分をわきまえ、協力して人体の健康を保っていますが、がん細胞は自分のことしか考えていません。周りのことを全く気にせず勝手に栄養を奪い、増殖し、持ち場を離れ(転移)、正常な臓器に迷惑をかけ、最終的に命を奪うのです。

Q2. どうしてがんになるのですか？(30代・主婦)

A2. ……………長生きするからだ。

解説：がん細胞は細胞の設計図である遺伝子に異常が生じて生まれ、さらにはがん細胞を排除するしくみで排除しきれない場合に増殖し、肉眼的に見える大きさになるとがんの診断となります。生まれつきがんを排除する遺伝子に異常があるケースもありますが、多くは長く生きると遺伝子の異常が積み重なり、がんになる確率は上がります。他にもウイルス感染、紫外線やタバコなどは特定のがんになるリスクを上昇させます。

Q3. がんにならない食事を教えてください。(50代・自宅警備員)

A3. ……………そんなものはない。

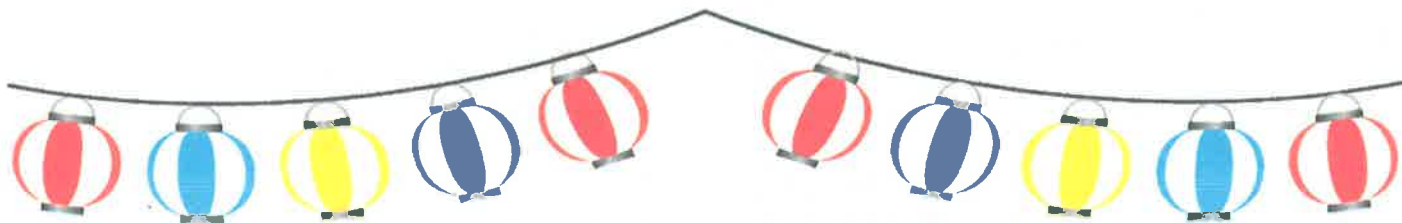
解説：がんになりやすい、あるいはがんになりにくくなるといわれる食事は確かに存在します。例えば大腸がんはソーセージ等の保存・加工肉を食べるとリスクが増し、野菜やビタミンD、カルシウム、葉酸の摂取がリスクを下げると言われています。しかし、がんは食事だけが原因で生じるわけでは無いので、食事だけではがんを完全に防ぐことはできないのです。

Q4. がんと診断されたらどうしたらいいのだ？(年齢不詳・アライグマ)

A4. ……………主治医に聞け。

解説：現在、国民のおよそ二人に一人はがんになり、三人に一人はがんが原因で亡くなります。がんは特別なことではありません。我々ができるのは半年に一回の人間ドックで早期発見に努めることと、がんが疑われたときはすぐにまともな病院を受診することです。まともな病院とは診断後ステージに応じた標準治療を行うか、できる施設を紹介してくれる病院のことです。今後通うことになるので、自宅から近い場所が望ましいでしょう。

=^_^=猫先生は調子が良ければいつでも皆様の疑問に答えます。どんどん質問してください！



行事の様子 ～夏祭り～

8月17日(木) 森病院恒例の夏祭りが開催されました！！



生憎の天気ではありましたが、箱館ちどんさんによるパフォーマンスや、各病棟対抗の玉入れ合戦で会場は大いに盛り上がりました。

フィナーレには恒例のいか踊りも行われ、患者様・職員が一丸となって楽しそうに踊られていました。



焼きそばやおでん、アイスクリームなどの露店メニューも大変好評でした。



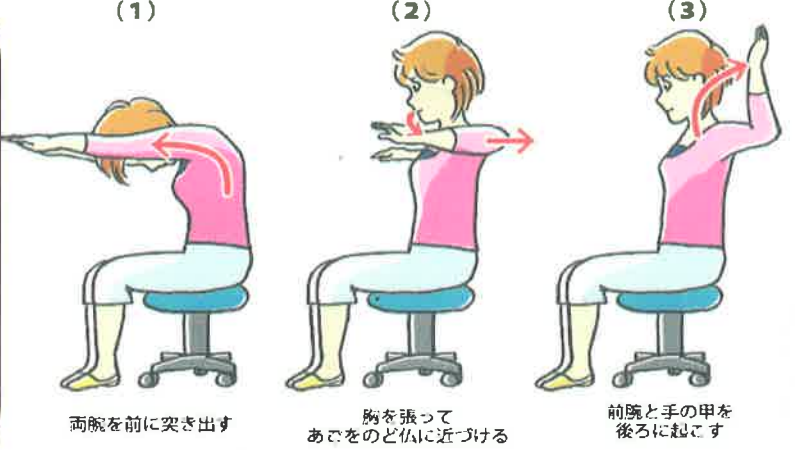
★ 肩の柔軟性について ★

みなさんは、体が硬いですか？柔らかいですか？体が硬い人は、柔らかい人に比べて怪我をし易く、関節炎などの障害をおこし易いと言われております。太ももの裏や肩周りなど硬いところは色々ありますが、今回は肩が硬い人についてお話させていただきます。肩が硬い人が転びそうになった時を想定すると・・・腕が上がらず「目の前の手すりに届かない」「無理に腕を上げたために腱鞘炎になる」など様々な危険が伴います。また肩が硬い状態が続くと、血液循環が悪くなり、「肩こり」「頭痛」といった症状も出てきます。

今回は、肩の筋肉を柔らかくする為に肩甲骨周囲のストレッチを紹介させていただきます。

- 効果**
- 血液循環 ↑
 - 関節可動域 ↑
 - 柔軟性 ↑
 - 基礎代謝 ↑
 - リラクゼーション効果
- などなど…

- 注意点**
- 呼吸を止めない。
 - 伸びている筋を意識する。
 - ゆっくり行なう。
 - 大きく動かす。
 - 痛みがあるときは無理をしない。
- などなど…



肩だけではなく、全身的に体を柔らかくして健康を維持していきましょう。

リハビリテーション室

外来診療割

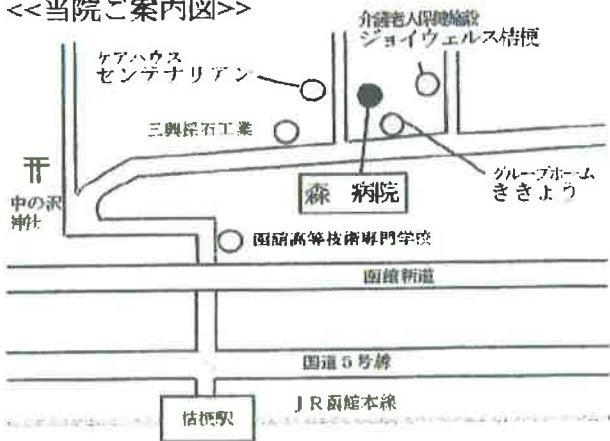
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森・田中 医師	

診療時間

月～金曜日	午前 9:00～12:00
	午後 1:00～ 5:00
木・土曜日	午前 9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編集後記

虫の音に秋の訪れを感じるころとなりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

生活習慣病について



生活習慣予防のための食事療法

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。

以前は成人病と呼ばれていましたが、成人病は子供の頃からの悪い生活習慣によって起こることがわかり、1996年に厚生省が「生活習慣病」と改称しました。

日本人の死亡原因は、脳血管疾患や虚血性心疾患（心筋梗塞など）の循環器病とがんの割合が多くなっています。その多くは生活習慣が関係する生活習慣病です。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを放置しておくと、動脈硬化が急速に進み、循環器病やその他重症の合併症に進展するおそれがあります。

そうならない為にも今から生活習慣病の予防を始めましょう。

生活習慣を予防するためのポイント

ポイント① 1日3食規則正しく食べる

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の各栄養素が、過不足なくきちんと摂れる様、さまざまな食品から適量を摂取しましょう。

ポイント② 野菜摂取量の増加

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり。

1日350gを目標にさまざまな種類から毎食摂取しましょう。

ポイント③ 適正体重の維持

BMIとは体重と身長の関係から算出した、人の肥満度を表す指数です。

BMI22が理想体重とされています。BMIを算出してみましょう！

おすすめレシピ①

<トマトの丸ごとホイル焼き>
1人分 カロリー 193kcal



材料 (2人分)

トマト	2個
ベーコン	2枚
スライスチーズ	2枚
ドライパセリ	適量
クラッカー	適量
塩コショウ	少々

作り方

- ① トマトとへたをくり抜き、横半分に切る。
- ② ベーコンを細切りにし、スライスチーズは半分に切る。
- ③ アルミホイルにトマトを置き、塩コショウを振ってベーコン、スライスチーズをのせる。さらにパセリを振り、アルミホイルでふんわり包む。
- ④ トースターで10分から15分焼き、ホイルを開けてさらにチーズに焼き目がついたら出来上がり。
お好みでクラッカーをトッピング。

BMIの算出方法

$$\text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{BMI}$$

標準体重: BMIが22になる体重

BMIは肥満度に関する指標ですが、必ずしも数値が高い人ほど肥満であるとは言えません。

脂肪が少なくても筋肉が多ければ体重も重くなり、その分BMIの数値は大きくなります。高齢の人より若い人、男性より女性の方が水分量が多くBMIが高くなりやすいです。

④脂肪の摂りすぎに注意しましょう

揚げ物や炒め物など油を使った料理は高エネルギーです。できるだけ控えて網焼きや、蒸し物など、脂を落とす調理を取り入れましょう。フッ素加工のフライパンや電子レンジを使うと更にヘルシーです。

⑤薄味を心掛けましょう

濃い味付けの料理は、ご飯を食べ過ぎてしまいがちです。だしを効かせたり、酸味や香味を利用したりして、薄味を心がけましょう。

⑥運動習慣を身に付けましょう

自分に合った運動を見つけ運動を継続しましょう。

⑦自然のリズムに合わせて生活しましょう

季節の変化に合わせて旬の物を食べ、太陽の動きに合わせて早寝早起きのリズムを身に付けましょう。

おすすめレシピ②

<野菜と鶏肉の甘酢炒め>

1人分 カロリー 381kcal



材料 (2人分)

玉ねぎ 1個

人参 60g

鶏モモ肉 200g

※合わせ調味料

鶏がらスープの素 3

砂糖 10

醤油 30

酢 30

作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、それぞれを4~6等分のくし形に切る。にんじんは皮をむいて乱切りにし、ラップに包んで電子レンジで約4分加熱する。鶏肉は一口大に切って塩、こしょう各少々をふり、片栗粉大さじ2をまぶす。
- ②合わせ調味料の鶏がらスープの素を器に入れて湯3/4カップで溶き、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。

- ③フライパンを中火で熱してサラダ油を入れてなじませ、鶏肉を入れて焼き色がつくまで炒める。たまねぎ、にんじんを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったらパットなどに取り出す。
- ④フライパンをペーパータオルなどでさっと拭き、合わせ調味料をもう一度混ぜてから入れ、中火にかける。
- ⑤煮立ったら鶏肉、たまねぎ、にんじんを戻し入れ、手早く混ぜる。