

旬の食材

金色の稲穂が刈り取られ、食卓には白く光り輝く新米が登場する季節になりました。



雑穀や芋を混ぜない白いご飯をみんなが食べられるようになったのは、戦後の高度成長期を迎えてからです。近年ではパン食化、炭水化物抜きダイエットの流行もあり、米離れが進んでおります。でも、実はご飯を食べた方がダイエットには効果的なのです。

ご飯は粒で食べるため、パンや麺などの粉食よりも咀嚼（そしゃく）が必要で、消化吸収が緩やかになります。このため、余分なエネルギーを体脂肪に変えて蓄える作用があるインスリンの分泌をあまり刺激しません。こうしたことから、ご飯は太りにくく、肥満や糖尿病の予防には有効なのです。また、どんな食材、どんな料理とも組み合わせができ、和食・中華・洋食のいずれにも主食となり得ます。このため、パンや麺に比べ、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜と野菜などをバランス良く摂ることが出来ます。



ChiKaRa

Vol. 16

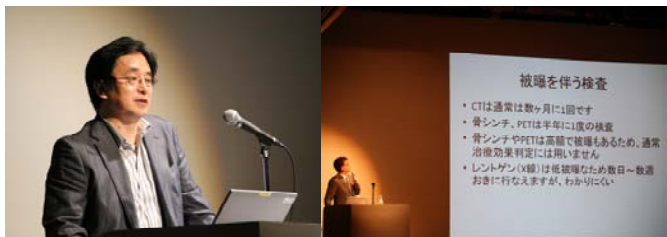
すずかけセントラル病院 広報誌

特集 健診と特定保健指導

INFORMATION

第11回 すずかけ健康講座を開催

9月24日（土）クリエート浜松にて、第11回すずかけ健康講座を開催しました。



当日は、雨天にも関わらず124名の方に参加していただきました。

今回のテーマは第1部「最新画像診断によるガンの治療戦略」、第2部「前立腺肥大症に対する新しい治療戦略」。

質問も多くいただき、みなさん、ガンの治療には興味を持たれていく様子でした。

今回の開催は、前回より1年以上間が空いてしまいましたが、今後も定期的にみなさんの興味を引くテーマで開催していく予定です。

インフルエンザワクチン予防接種予約

11月1日から受付を始めました。お早めにお申し込みください。受付時間は、平日8時30分から17時までとなります。

詳細については、「053-443-0111」へお問合せください。

第4回 すずかけふれあい祭を開催

10月30日（日）に、第4回すずかけふれあい祭を開催しました。

当日は800名と多くの地域住民の方々にお越し頂きました。



無料健康チェックコーナーは今年も大賑わい。お子様向けのゲームコーナーも親子連れので賑やかに行われました。毎年恒例になっている、江西中学校吹奏楽部のコンサートもとても感動的でした。屋外では、職員による屋台販売や、田尻町シニアクラブの皆様による地元の新鮮野菜販売が行われ、大盛況でした。



ご来場いただいた皆様、心より感謝いたします。

編集後記

今年の獅子座流星群は、11月17日の夜にピークを迎えるそうです。数ある流星群の中でも過去に流星が大出現したことでも知られる流星群です。立冬も過ぎて夜は冷え込みますので、ロマンチックな気分で星空を眺める時には、くれぐれも風邪を引かないように防寒具を着て見て下さいね。

CONTENTS

トレーニング教室の開催 お知らせ・イベント情報

浜松市南区田尻町120-1

TEL：053-443-0111 FAX：053-443-0112

<http://www.suzukake.or.jp>

発行 すずかけセントラル病院 広報委員会

発行日 平成28年11月10日



表紙の人 すずかけセントラル病院 健康管理センター

保健師 永田 淳代

健診と特定保健指導

健康診断受けていますか？

「健康だから、健診は必要ない」「忙しくて健診に行っていない暇はない」なんて思っていないですか？

会社などに勤務されている方々は、労働安全衛生法で定められている「定期健康診断」を毎年受けられていることでしょうか。自営業の方やお勤めをされていない方など、国民健康保険に加入している40歳～74歳の方は、「特定健康診査」を受診できるようになっています。（75歳以上の方は「後期高齢者健康診査」となります。）健康に自信のある方もご自身の健康管理のために毎年健康診断を受けましょう。

すずかけセントラル病院健康管理センターにおいても様々な健診を受けることができます。一般的な健康診断に加え、市民がん検診（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）や人間ドックなどがあります。「〇〇科に受診をしているから健診は受けなくても」と考えている方もいらつしやると思いますが、受診している科では罹っている病気の状況を知るための検査が中心となります。従って、今の健康状態を知り、自覚症状のないままに進行している病気が無いことを知るためにも健康診断は必要です。

特定保健指導とは

平成20年4月から、医療保険に加入している40歳～74歳の方を対象として、特定健康診査・特定保健指導という医療制度が開始されました。この制度は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見を目的とした健診を行い、その結果メタボリックシンドロームあるいはその予備軍と判定された方に、保健指導を実施することを義務づけたものです。では、この特定健診で何がわかるのでしょうか。内臓脂肪の蓄積が無い（腹囲の計測等）、高血糖・高血圧・脂質異常が無い（血糖値、メタボリックシンドロームに着目した健診内容となっています。これらの異常は、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの病気の引き金となります。）

トレーニング教室の開催

近年、介護予防が重視されるようになり、要介護状態になる恐れのある高齢者を早期に見出し、介護予防に繋げ、要介護状態となることを未然に防ぐことが求められています。

当院でも介護予防事業として、9月2日～11月18日の毎週金曜日（計12回）、南区の方を対象に運動器機能向上トレーニング教室を開催しました。

① 講義

五十肩や変形性膝関節症、腰痛や廃用症候群など高齢者に起こりやすい疾患について、症状や予防策の講義を行いました。

② 実技

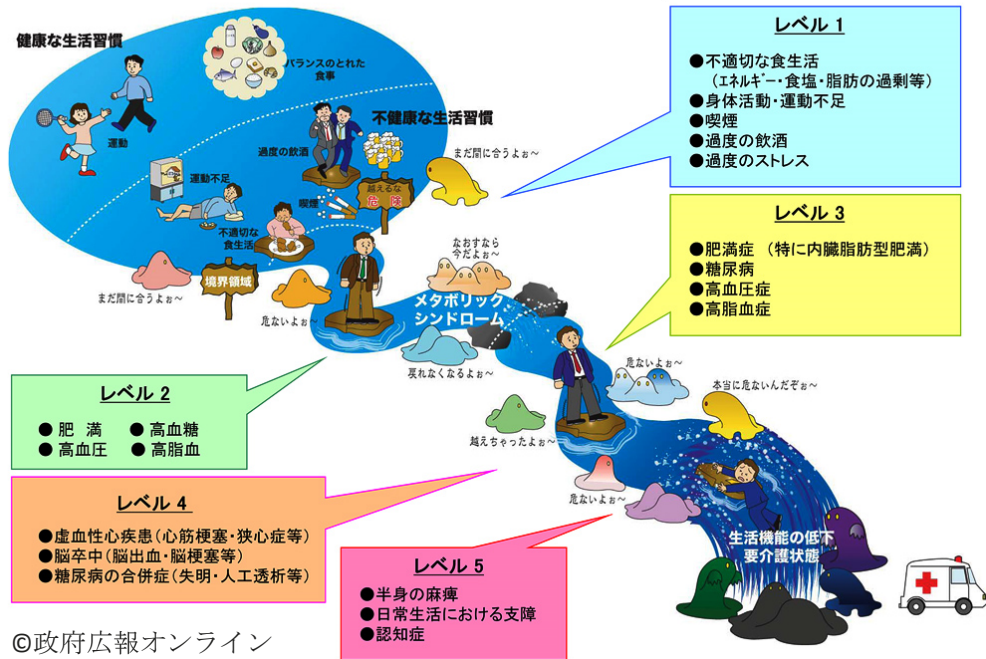
講義内容にあわせ予防策としてのストレッチや筋力トレーニング、体操などの実技を集団で行いました。集団で行うことで、「来てみたら顔見知りが多く安心感が得られた」、「誰かと一緒に取り組むことで、楽しく継続的に通うことができた」との声が聞かれました。



特定保健指導は、このような検査結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対し、生活習慣を見直すサポートを行うことを目的とする保健指導です。このサポートは、メタボリックシンドロームのリスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2タイプに分けられます。当院の健康管理センターにおいても、担当保健師が面接指導からその評価までを担当させていただいています。まずは、メタボリックシンドロームについて知っていただくことから始まります。



生活習慣病のイメージ



自宅で簡単に出来る運動（ロコトレ）

ここ数年「立つ」、「歩く」といった機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことをロコモティブシンドローム（略称ロコモ）と言います。進行すると床から立ち上がることが出来なくなったり、段差も無いのにつまずきそうになったりと、日常生活の中で自立した生活を送ることが出来なくなる恐れがあります。そこでロコモを予防していくために自宅で簡単に出来る運動（通称ロコトレ）を紹介します。

①片脚立ち

バランス能力をつけるロコトレです。姿勢をまっすぐにして床に着かない程度に片脚を挙げて1分間立ち続けます。これを1日左右3回ずつ行います。転倒しないように椅子の背などに掴まって行いましょう。



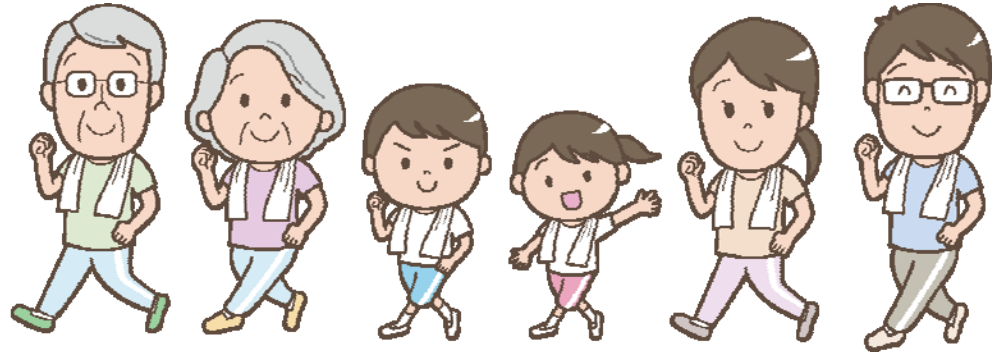
②スクワット

足の筋力をつけるロコトレです。足を肩幅程度に広げて、膝がつま先より前に出ないように、また膝が足先の方を向くように注意して、お尻を引くように身体を沈めます。深呼吸をするペースで5回繰り返して、これを1日3セット行いましょう。



そして、ご自身の日常生活の上での食事や運動習慣の振り返りをしながら保健師と相談をし、健診結果改善に向けて取り組むべき目標、実践が可能な行動目標を作成していきます。

その後は食事や運動などの実践状況、体調の変化などを、電話やメール、面接で確認・相談をさせて頂き、目標の達成に向けてサポートを行っていきます。（個人の目標達成シートやご家庭で腹囲測定をしていたく様に、メジャー等も用意させていただきます。）生活習慣を変えて重篤な病気に罹らないようにするために、そして、ご自身の健康管理のためにも、健診の受診や必要があれば特定保健指導の受診をお勧めします。



また、喫煙や飲酒、肥満などの生活習慣が「がん」発病の誘因となる場合もあります。がん検診の受診とともに、生活習慣の改善も行っていくしましょう。



筆者

千葉 美由紀

（健康管理センター看護課長）

「冬に多い脳卒中」

脳卒中は以前に比べれば死亡率は下がっていますが、命は助かって後遺症が残ったり、寝たきりを余儀なくされることが多い危険な病気です。脳卒中は大きく「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つに分けられます。今回は冬場に多い「脳出血」について、その原因と予防法をお話します。

脳出血の原因は、主に血圧の急上昇によるものと言われています。冬場は室内と室外、部屋と風呂場、脱衣所、玄関先、トイレなどで気温の差が大きくなり、その寒暖差が血管に負担をかけます。急激に気温が下がることで血圧は上昇し、血管が破れ、脳出血を起こしやすいとなります。脳出血の発症は、血圧の上がりやすい日中に多く見られます。一方、トイレでの脳出血は、排便時の踏ん張りによる血圧の急上昇が発症の原因となることだけでなく、寒い夜にトイレに起きた時にも多く発症しています。

冬の時期の脳出血を予防するには、防寒（外出時の厚着、脱衣所や浴室の暖房）が重要です。加えて、脳卒中発症の危険因子である高血圧、肥満、脂質異常症、動脈硬化などを予防するために、生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

新任医師紹介

呼吸器外科

松下晃三 医師

平成28年9月から勤務しています。今まで呼吸器外科医として手術を中心に診療を行っていましたが、これからは現在までの経験を活かしつつ、総合診療科としても地域医療に少しでもお役に立てるように努力していきたいと思っております。また、浜松医師会による肺がん・肺結核健診2次読影も担当させていただきますので、よろしくお願ひ申し上げます。

学生時代は漕艇部に所属していました。今後また漕げるように体力作りもしたいと思っています。

