No.339号　2010年7月号

あゆみ

社会保険
二本松病院
二本松市成田町1−553
TEL0243-23-1231
FAX0243-23-5086
http://www.shaho-nihonmatsu.com
発行責任者:院内外報編集部

開院記念講演会

講演をする紺野教授

去る５月13日（木）、47回目の開院記念日を向かえ、毎年恒例となりました記念講演を今年は福島県立医科大学整形外科学教授紺野愼一先生をお迎えし【腰痛の病態と治療】と題して開催いたしました。

腰痛は、経験したことがないという方はいないほどで、しかも完治したという実感がなかなか沸いてこない病態です。脊椎脊髄外科、脊椎内視鏡手術などを専門領域とする先生ですが、現在、傷みの度合いを脳の反応から数値化する試みや、精神科とのコラボレーションを図り、ストレスなどとの関係を医学的に証明する試みなど、整形外科だけに留まらずさまざまな角度から「痛み」に向き合っておられ、有意義なお話を聞くことができました。

また、一般講演として二本松病院内科部長の柳沼健之先生より【私ってデブ？　ボクって肥満？　知って得するメタボの話】と題した現代の悩みの種である生活習慣病に対する現状を語って頂きました。講演内容を次ページに掲載しましたのでご覧下さい。

今回の講演会には病院関係者は基より、百数十名にのぼる地域の方々の出席を賜り、盛大に開催されましたことを心より御礼申し上げます。

講演風景

講演の場内

「メタボリック症候群（メタボ）」と「肥満」

内科部長　柳沼　健之

二〇〇六年に流行語大賞にノミネートされた「メタボ」。あなたも気になりますね。いわゆる中年になるとどうしても、太りがちになってしまいます。この理由は、加齢とともに、基礎代謝（身体を維持するのに使われるエネルギー）が減り、運動によって消費されるエネルギーも減り（運動不足）、一方で食べ過ぎ、飲み過ぎ（暴飲暴食）の生活習慣がしみついてしまうからです。

この「メタボ」が怖いのは、心血管疾患（心筋梗塞や狭心症）になる確率が「メタボで無い人」に比べ約2倍に増えることです。さらに、「脳梗塞などの脳血管疾患」や「慢性腎臓病」などになりやすいことが分かっています。

「メタボ」の定義は、「肥満」に加えて、心血管疾患の危険因子（高血圧、高血糖、血清脂質以上）のうち、ふたつ以上を合わせて持っていることです。「肥満」に加えて、危険因子を一つだけ持っている人は「予備軍」といわれます。いまのところ「肥満」については「腹囲が男性では八五cm以上、女性では九〇cm以上であること」です。現在、女性の場合八〇cm以上とする新基準が検討されています。「肥満」のみでは「メタボ」ではありませんが、「肥満」の人では、危険因子である高血圧、高血糖、脂質代謝異常を起こしやすく、また危険因子がひとつでもあると、他の危険因子をさらに持ちやすくなることが知られています。そしてこの危険因子は、それぞれが重症でなくとも、すなわち軽い高血圧や軽い糖尿病などであっても、危険であるということがポイントです。

さて、この「メタボ」の根底には、遺伝的な要素や誤った生活習慣による「肥満」がありますが、この基準になっている「腹囲」はどの程度のものなのでしょうか？　人口二〇〇人（男性一〇〇人、女性一〇〇人）の村に例えてみましょう。男性一〇〇人を腹囲の少ない人から順番にならべると、八五cmの人は、前から六二番目にあたります。女性一〇〇人を同様に並べると、八〇cmの人は六一番目、九〇cmの人は八七番目になります。「腹囲」だけを「肥満」の基準と考えると、新基準の場合、男性女性ともに約四割の人が「肥満」ということになります。「肥満」のみで他の「危険因子が無い」人は「メタボ」ではありませんが、かなりの方々が「肥満」ということになります。

「メタボ」が流行語となり、多くの方々が、「肥満」を気に懸け、「生活習慣」を改め、「心血管疾患」や「脳血管疾患」を予防することによりご自身の健康を維持することが「メタボリック症候群」という言葉の普及の意味ですので、四割の方々に注意を促すことができる新基準はよい契機になるかもしれません。

一度、ご自分の「腹囲」を測定し、「肥満」でないかどうかを検討してみて下さい。そのことにより「暴飲・暴食」や「運動不足」などの不健康な生活習慣から脱却し「健康生活」をお続けいただければ幸いです。

メタボリック症候群の定義

A．肥満（内蔵脂肪蓄積）　必須項目

…腹囲　（男性）85cm 以上
…腹囲　（女性）90cm 以上
●※男女とも、内蔵脂肪面積 ≧100scm に相当

B．血圧代謝異常（下記のうち2項目以上を満たす）

…①脂質代謝異常
　TG ≧ 150　mg／dl
　HDLコレステロール ＜ 40mg／dl
…②高血圧
　収縮期血圧 ≧ 130mmHg
　拡張期血圧 ≧ 85mmHg）
…③耐糖能異常
　空腹時血糖 ≧ 110mg／dl

講演をする柳沼医師

平成二十二年春の叙勲
大森名誉院長【瑞宝双光章】受章

瑞宝双光章（ずいほうそうこうしょう）

「生涯を医療と福祉に捧げたい」と抱負を語る大森名誉院長

公務等に長年にわたり従事し、功績を挙げられたことにより、大森名誉院長におかれましては、春の叙勲で【瑞宝双光章】を受章されました。

この度の受章は、二本松病院にとってもたいへん名誉ことで、職員全員で喜びたいと思います。

なお、九月十一日に病院及び関係団体との合同による「受章を祝う会」が計画されておりますので、後日職員全員にご案内いたします。

地域医療運営委員会

地域医療運営委員会は退院支援・訪問診療部門、医療相談部門と病診連携・院内連携部門の三部門で活動しています。

退院支援・訪問診療部門は、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、訪問看護ステーション、老健ケアマネージャーで構成されています。地域社会と連携を図りながら、患者さんが退院後も安心して在宅医療を継続出来るよう、調整しています。

医療相談部門は、メディカルソーシャルワーカー（MSW）が患者や家族が抱える悩み、社会的問題等の相談活動や地域の医療機関・福祉施設の情報提供やアドバイスを行っています。

病診連携・院内連携部門は、地域医療機関からの紹介患者さんがスムーズに受診出来るように予約の調整、転院の調整等や放射線部と協力して高額医療機器の受託検査を行っています。また県北地区の病院で活動している、福島県北地域医療連携ネットワークへも参加しています。

柳沼室長を中心に、地域医療連携室を強化発展させ、医療・福祉の充実を図り、病院完結型から地域完結型の医療を目指して努力していきます。急性期病院として、地域医療機関との連携はこれからもっとも重要な業務の一つになると思いますので、皆さんのご協力をお願いします。

栄養課より

ためしてレシピ！

カレー風味のサラダうどん

めんつゆにカレー粉を混ぜるだけで
夏の食欲アップをする一品です。

＊材料　4人分

- 海玉うどん …… 4個
- レタスミックス …… 2袋
- 豚こま切れ肉 …… 200g
- トマト …… 1個
- オクラ …… 2本
- めんつゆ・カレー粉… 適量

＊作り方

①カレー粉を少量のお湯で溶き、めんつゆに入れて混ぜ合わせておく。
②トマトをくし形切にしておき、オクラ・豚肉は、茹でて氷水で冷やしておき、オクラは小口切りにする。最後にうどんを茹で、流水で洗い、氷水で冷やす。
③器にうどんを盛り、具をのせて①をかけて出来上がり。

フォトギャラリー

『6月の恋』

カメラの醍醐味は自分が感動した瞬間にシャッターを切ることだと思います。只今勉強中！　カメラの好きな方、一緒に撮りに行きませんか？

撮影地：蛇の鼻遊楽園
撮影者：放射線部　高橋登

理学療法部

転倒予防教室を終えて

5月29日サンビュー二本松にて転倒予防教室が開催されました。マシーンなどによる筋力強化やバランス運動、加齢による歩き方の変化や転倒しやすい環境などを紹介しました。皆様交流を持ちながら教室に参加し、加齢や転倒に対する関心や共感を得ることが出来ました。今後も地域の皆様のために定期的に行っていきたいと思います。

地域クリーンアップ活動結果報告

平成22年5月15日（土）、開院記念行事の一環として、例年実施している係長主催の「地域クリーンアップ活動」を行いました。

当日は、天候にも恵まれ16名の参加者で病院をスタートすることができました。

クルマ中心の生活を送っているとなかなか気付かない草花などの小さな変化も、歩いてみると新鮮な発見があるなか、途中の景色も楽しみつつ、心地良い…を少しだけ超えた疲労感を抱きながら病院から城山周辺を周回しました。

大きなゴミこそあまりなかったものの、目に付くものを拾い集めていくと、空き缶、空き瓶、ペットボトルが多くみられ、整理してみると大きなゴミ袋５袋ほどになりました。

実施までの準備期間があまりない中、取組みの周知が不十分であったことや運動会等と重なってしまったことなどから、昨年に比べて参加者が減ってしまい反省点となりましたが、忙しい日程を調整し、参加いただいた皆さんありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

今回参加できなかった方も来年は是非とも、少しだけ派手なエメラルドグリーンのスタッフジャンパーを着て一緒にクリーンアップ活動に参加しませんか。

人事異動

退職者

・室本由里子（5月31日退職）
・本田のぞみ（6月30日退職）

こんにちは赤ちゃん

・看護師　本多ヒデ子（5／7女児）

二十二年度の行動規範
笑顔　真心　思いやり

今月の目標
良い医療
チームワークで
成せる技

江井　洋

編集後記

今年も気が付けば早くも折り返し地点を過ぎました。

上半期を振り返ってみると、バンクーバーオリンピック、鳩山首相・小沢幹事長の辞任、相次ぐ相撲協会の不祥事、南アフリカワールドカップでの日本代表の健闘などがありました。結構忘れてしまっていることが多いことに気が付きます。

個人的には２０１０年の目標を年明けに密かに経てましたが、現在のところ…。

時の流れにただ何となくズルズルと流されず、７月からの下半期ではなんとか目標を達成できるように強い意志をもって日々過ごしていかなければならないなぁと感じる今日この頃です。

（R・K記）