

# かしま

# ほっと HOT ほっと hot 通信

2月号 Vol.289

平成29年(2017年)2月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会  
 ■発行/社団法人養生会  
 〒971-8143  
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1  
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088  
 ご意見・ご感想は...  
 上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。  
 かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで  
 k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、  
 クリニックかしまの診療情報をご覧ください。



## 巻頭特集

### 「減塩の勧め」

～みなさんも美味しく減塩して、  
 健康長寿を目指してください～

かしま女子的ちょっと井戸端会議

### 乳がん一口メモ⑨

「アイリスの会」のお知らせ

かしま乳腺疾患チーム

### コラム ひんがら目(116)

「パラリンピックに思う」

呼吸器科 部長 山根 喜男

### ようこそ家庭医療へ!

### リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

## 社団法人養生会 主催 特別講演会のお知らせ

来る2月20日(月)18:00~19:30  
 いわき明星大学 AV 講堂にて特別講演  
 会が開催されます。

基調講演は「夢あふれる医療者になろう!」と題して三宅良彦先生(聖マリアンナ医科大学学長)、山崎洋次先生(いわき明星大学学長)をお迎えして行われます。

参加無料(定員400名)です。医療職を目指す方、医療職に興味のある方は、奮ってご参加ください。保護者の同伴も可能です。

お問い合わせ先  
 かしま病院 TEL.0246-58-8010(代)

社団法人養生会かしま病院 特別講演会  
**夢あふれる医療者になろう!**  
 医療に関わる職種の多様性・多職種による連携の実際を知る  
 参加費 無料  
 平成29年2月20日(月)18:00~19:30  
 会場 いわき明星大学 AV講堂 定員 400名  
 第1部 基調講演 講演者:三宅良彦先生(聖マリアンナ医科大学学長)、山崎洋次先生(いわき明星大学学長)  
 『夢あふれる医療者になろう!』  
 ■「医学部の立場から」 聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生  
 ■「医学部・看護学部の立場から」 いわき明星大学学長 山崎 洋次先生  
 第2部 パネルディスカッション 講演者:三宅良彦先生(聖マリアンナ医科大学学長)、山崎洋次先生(いわき明星大学学長)、吉川 貴一先生(いわき明星大学学長)、高木 文子先生(いわき明星大学学長)  
 『医療系職種を目指す君たちへ』  
 パネリスト ■いわき明星大学学長 山崎 洋次先生 ■聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生

## 巻頭特集

# 減塩の勧め

～みなさんも美味しく減塩して、  
 健康長寿を目指してください!～



生命を維持するために必要な塩分量は、1日1〜2gだけです。塩分を摂ると、腸管からほぼ100%吸収され、血液中のナトリウム濃度が上昇します。すると、血液中のナトリウム濃度を一定に保つと中枢神経が働き、喉が渇いて水分を多く摂取します。塩っぱいものを食べた後に喉が渇くのはこのためです。水分が吸収され、血液が増えると、結果として血圧が上昇します。

長期間に渡って必要以上に塩分をとり続けると、その量に依り加齢に伴いゆっくりと血圧が上昇していき、という研究結果もあるそうです。塩分の摂り過ぎは、高血圧をはじめとして、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの危険性が高がる他、腎結石、骨粗鬆症、胃癌などの原因にもなるといわれています。

「敵に塩を送る」上杉謙信が、敵である武田信玄に塩を送ったように、人が生命を維持するために塩分は

### 塩分を沢山摂ると どうなるの?

必須です。しかし、塩分は、摂り過ぎるといろいろな病気の原因にもなります。今は健康な人であっても、将来のために「減塩」に取り組むことが望まれます。

### 私たちの身のまわりは 塩分の誘惑に満ちている

私たちの身の回りには、塩分の含まれた食品が溢れています。梅干し、たくあんなどの漬物、干物、たらこ、筋子などの塩蔵品は、保存のために沢山の塩分が使われています。寒い時期に美味しいおでんの具材の練り製品は、粘りを出すために沢山の塩分が使われています。ハム、ソーセージなどの加工食品も、多くの塩分を含んでいます。素麺やうどんの麺にも塩分が含まれています。煎餅やスナック菓子は勿論、食べた時にあまり塩味を感じないパンにも意外な程塩分が含まれています。

私たちが生命を維持するために、塩分は必須です。そのため、人間の脳は、塩分摂取に対して少し寛容にできているようです。生命維

本人の主食は、なんとと言ってもお米ですね!炊きたての新米は、堪えられない美味しさです。これにご飯の友があれば、それだけで何杯でも食べられそうです。ご飯の友といえは、生卵、筋子、明太子、塩辛、佃煮、漬物、納豆...数えきれません。でも、ご飯に合うおかずって味の濃いものが多いですね。主菜、副菜、香の物にお味噌汁、一日三食で塩分はどれくらいになるのでしょうか?

世界的にも減塩が勧められている昨今、健康長寿のためにも減塩について考えてみましょう。



持のため体が塩分を欲し、身のまわりには塩分が溢れている。私たちは、何気なく生活していると、知らず知らずのうちに沢山の塩分を取ってしまいがちなのです。

**日本人は塩分を摂り過ぎている**

日本人の平均塩分摂取量は、1日当たり成人男性で11〜12g、女性で9〜11gです。中でも東北人は、冬場の保存食である漬け物など塩蔵品の嗜好が強く、他の地域より塩分摂取量が多いようです。厚生労働省は、成人男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標値として推奨しています。また、日本高血圧学会によると、高血圧患者の目標値は、男女ともに6g未満となっています。

一方、海外に目を向けると、成人の塩分摂取量は、アメリカは38g未満、イギリスは3g未満、WHOは5g未満が目標値となっています。国際的に見ると、減塩したとしても、まだまだ日本人は塩分の摂り過ぎのようです。

**美味しく減塩するには**

東北地方は、塩分摂取量が多いことで有名ですが、南東北に位置するいわき市も、ご多分に漏れず味付けの濃い地域です。海産物の宝庫で干物や蒲鉾などの名産品もあり、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎている人も少なくないでしょう。

濃い味付けに慣れていると、塩味の少ない食べ物は味気なく感じるものです。ついつい醤油などの調味料を足したり、漬け物を追加したりしていませんか。減塩が必要なのは分かっていますが、美味

**1 徐々に減塩する**

一気に減塩すると、味気なくて食事の楽しさがなくなってしまう。徐々に減塩することで、薄味に慣れていくことができます。一品だけしっかり味付けしたおかずを用意するのみの一つの方法です。三食の内一食を減塩することから始めるのもいいでしょう。

**2 緑黄色野菜や果物を積極的に摂る**

緑黄色野菜、果物、海藻、豆、芋などに多く含まれるカリウムは、ナトリウムの排出作用があります。積極的に摂りましょう。ただし、腎機能の悪い方は、カリウムの摂取制限がありますのでご注意ください。

**3 薬味や香辛料を活用する**

山葵、生姜、唐辛子、胡椒、カレー粉などの薬味や香辛料を上手く使うと、味付けにメリハリが利いて、塩味が薄くても美味しく食べられます。

**4 酸味を利かせる**

酢、レモン、柚など酸味を利かせることで、塩分を殆ど使わなくても美味しく食べることができます。

**5 旬の食材を使う**

旬の食材は栄養豊富で味も濃く、素材自体が美味しいので、薄味の調理に適しています。季節の旬の食材は、健康にも良いとされているので積極的に活用しましょう。

しくないものは食べたくないし、食事の度にストレスを感じるようでは続けられません。それでは次に、美味しく、続けられる減塩の方法をご紹介します。

**6 汁物は具沢山に**

味噌汁やスープなどの汁物を具沢山にすると、具の分だけ汁の量が減るので、結果として減塩になります。具を緑黄色野菜にするとカリウムも摂れ、一石二鳥の効果も期待できます。

**7 減塩調味料を使う**

普段使う調味料を、減塩の醤油や味噌などに切り替えましょう。塩分控え目でも、沢山使うと意味がないので注意が必要です。料理酒には2〜3%の塩分が入っていますし、薄口醤油は濃口醤油より塩分が多いので、使い際は注意してください。

**8 隠れ塩分食品に注意する**

ハム、ソーセージなどの加工食品や、蒲鉾、竹輪などの練り物類は、思っているより多く塩分を含んでいます。あまり塩味を感じませんが、パン、素麺、うどんなども塩分を含んでいるので注意してください。

**9 外食、ファストフード、カップ麺、スナック菓子を避ける**

外食やファストフードは味が濃く、中華料理で多く使われるうま味調味料もナトリウムを含んでいます。カップ麺やスナック菓子も塩分が多いので、できるだけ控えた方がよいでしょう。

**みなさんも、楽しく美味しく減塩を続けて健康長寿を目指してください。**

R a s h i m a G i r l s ' s T a l k

かしま女子的  
ちょっと

井戸端会議

看護部健診課 須田瞳

「家族」

朝の健診センターは、満員電車のように受診者が並び、出勤前の受診者も多いため、少しでも待ち時間を減らし、スムーズに検査が進むよう誰もが必死です。

そんなドタバタが一段落し、ホッとした頃・・・誰もいない待合室に80代の女性が一人ウトウト・・・(健診で疲れたのかな?歩行器を押しながらの移動は大変でしたわ)

そこに、車を横付けし呼びにきた80代の男性。女性の荷物を持ち、優しく起こします。女性に手を添え歩行器を押し、笑顔で挨拶され帰って行きました。そんな支えあう姿に心が温かくなりました。長い年月共に歩んできたお二人だからこそ信頼しあえる行動なのでしょう。(素敵なご夫婦ですね。今年もお二人揃って健診に来てくれると嬉しいな)

一般的に人は、生涯二種類の家族と関わります。一つは、自分子供として生まれ育った家族、もう一つは自分が結婚して新しく作る家族。そして、多く

の家族に共通する家族周期(新婚時期・子育て時期・成人した子と暮らす時期・子供が婚出後の老夫婦の時期)があります。私にも、結婚・出産によって作り上げた家族があります。今では、かけがえのない存在であり、一番身近な相談相手でもあります。(年をとっても、この素敵なご夫婦のように支え合う二人になれるかなあ・・・)日々、口に出さなくても感謝の心を忘れず過ごしていきたいです。

そして、今の心の支えは私の次男くん。去年から一緒に通勤し、託児所パンビに通う次男くん。よちよち歩き始めた次男くん。ドライヤーが嫌いで、髪を乾かし始めると裸のままゆ〜っくり背中を回り「今だ!!」とばかりに必死に逃げる後ろ姿に『明日も頑張ろう』と思えます。小さな体に支えてもらっています。皆さんを、支えてくれる人は誰ですか?

家族のためにも、健康診断を受けて健康維持に役立てましょう。



Pink Ribbon 乳がん一回×も 91 「アイリスの会」のお知らせ

**か** しま病院では、乳腺疾患患者さまの交流の場として「アイリスの会」を開催しており、発足して6年目を迎えました。

みなさんは「アイリス」という花をご存知ですか？アヤメ科で、暑さや寒さ・乾燥に強く、多年草なので一度植え付ければ何年でも続けて楽しむことができる、丈夫で育てやすい植物です。

花言葉は、「信じる心」「あなたを大切にします」「メッセージ」といった、愛を伝えるものになっています。患者会のみなさんはこれらの意味に思いをこめて「アイリスの会」と名付けました。

同じ病気や症状など、何らかの共通する患者体験を持つ人たちが集まり、患者さん主体で運営しています。お互いの悩みや不安を共有したり、情報を交換したり、気軽に本音で語り合える。また、自分の体験がほかの患者さんを支援する力になることを望んでいます。

私たち医療従事者もほんの少しお手伝いさせていただいております。

今年度のスケジュールを参考に、ご参加お待ちしております。

乳腺疾患チーム 鈴木 則子・飯ヶ谷 奈央子

**アイリスの会** 2017年スケジュール  
毎月第3水曜日 かしまコミュニティーホール

日 程	一部(14:00~14:30)	二部(14:30~)
2月15日(水)	これでわかった！検査値のみかた	フリートーク
3月15日(水)	何が本当なの？食事のポイント	
4月19日(水)	自分を癒そう！アロマセラピー	
5月17日(水)	髪の手入れについて	
6月21日(水)	これならできる！リンパ浮腫ケア	
7月19日(水)	七夕会	
8月16日(水)	これで安心！薬のあれこれ	フリートーク
9月20日(水)	ワンポイント講座！最近の話題	
10月18日(水)	すぐに役立つ！副作用対策	
11月15日(水)	お化粧のポイント	
12月20日(水)	クリスマス会	

\*参加費無料 (7月、12月は500円程度予定)



Pink Ribbon Pink Ribbon Pink Ribbon Pink Ribbon

パラリンピックに思う  
健障同列

オリンピックとパラリンピックを区別するのではなく、一体化させるように、競技種目を工夫しましょう

障害者スポーツの目的はどこにあるのでしょうか。障害の有無に関係なく人間が等しくスポーツを楽しむことにあると思います。障害者スポーツは2種類に分けられます。障害を克服するスポーツと、障害がハンディにならないスポーツです。足を切断した人が義足で補うようなスポーツは前者であり、足に障害のある人が腕相撲をするようなのは後者に当たります。ところが、後者のようなスポーツはオリンピックでは見かけません。前者のようなスポーツが見る人には感動を与えるようです。障害を克服したとして・・・しかし、障害とは克服すべきものでしょうか。障害と共存するという生き方もあります。現実には、目の悪い人は聴覚が鋭くなり、手の不自由な人は足で字を書いたりします。嘗て人類は障害を代替機能で補って克服してきましたが、科学の進歩は障害そのものを矯正することを可能にしました。義足の進歩は跳躍力の点で健全な足を凌駕しました。人工知能が進歩すればやがては本物の裸眼視力より全盲者のほうが動体視力などは良くなるかもしれません。



目の悪い人に伴走者をつけてマラソンなどもやっているようですが、自立した競技にすべきではないでしょうか。どうしてもというのならアイマスクをつけた人と健常者のペアが二人三脚のように走るとか、健常者には鈴をつけ視覚障害者がそれを頼りに併走するとか、競技を工夫したら健障同列になります。

現在のパラリンピックは人工臓器の機能を争っている面があるようです。障害者(という選ばれた人)に限定された集団が人工物の機能競争をしているとも言えます。走り幅跳びなどでは、オリンピックよりパラリンピックのほうが好記録が出るようになっており、これに違和感を感じている方も少なくないと思います。

これを解決するには、ジャンプの踏み切りを義足でなく健側に義務付けるという方法があります。あるいは、ジャンプ競技はパラリンピックから撤退させることです。車椅子バスケットもパラリンピックから撤退すべきだと思います。どうしてもというのなら、健常者にも門戸を広げ、正式にオリンピック種目に入れたらどうでしょうか。五体満足でない人はオリンピックには出場できないなどという規則は無いはずですが、右手に障害のあるアポット投手が、アメリカの大リーグで活躍しました。障害を特権と考えず健常者と対等に戦ったのですから驚異的でした。でも、これこそが健常者と障害者の共存社会ではないでしょうか。上肢の不自由な人にとっては、上肢機能不全があってもハンディにならないような下肢の競技を。下肢の不自由な人にとっては、上肢を使う競技をオリンピックの競技種目に取り入れればよいわけです。視力障害にはいろいろの程度があるようので、パラリンピック内ですら、アイマスクを義務つけられているようですが、それなら、アイマスクをつければ健常者も参加させてあげればよいでしょう。

(呼吸器科) 部長 山根 喜男



# ようこそ 家庭医療へ!

## 第84回 ご存知ですか? 「セルフメディケーション税制」



～ いわきに生きる家庭医療への挑戦 ～

診療部 石井敦

2017年1月1日から、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が始まりました。「セルフメディケーション税制」は、きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。「セルフメディケーション」は、英語で「自分自身」という意味を持つ「self:セルフ」と「薬物療法」という意味を持つ「medication:メディケーション」を合体させた言葉です。世界保健機関(WHO)で「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」定義されています。軽度な身体の不調を自ら手当てすることは、自身の生活の質の改善に役立つだけでなく、国の財政を圧迫している医療費の適正化にもつながることが期待されています。

具体的には、2017年1月1日以降に、対象となる市販薬を、年間1万2000円を超えて購入した際に、1万2000円を超えた部分の金額(上限金額:8万8000円)について所得控除を受けることができます。ただし、この制度は「医療費控除の特例」とあり、医療費控除の一部であるため、従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。従来どおり、10万円を超えた医療費の所得控除を受けるか、このセルフメディケーション税制で所得控除を受けるかは、申告者自らがいずれかを選択することになります。(こ

の特例は、2017年分の確定申告から適用できます。なお、2017年分の確定申告の一般的な提出時期は、2018年2月16日から3月15日までです)

適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を進める観点から、所得税や住民税を納めていて、以下のいずれかを受けている人が対象となります。

- ① 特定健康診査(いわゆるメタボ健診)
- ② 予防接種
- ③ 定期健康診断(事業主健診)
- ④ 健康診査
- ⑤ がん検診

厚生労働省のWebサイトに掲載されている医薬品(2017年1月17日現在、1577品目)が対象となります。なお、対象製品の多くに共通識別マークが入っています。

セルフメディケーション  
税 控除対象

多くの方が、上手にセルフメディケーションできるよう「こんな時はこうしましょう!」といった具合に、日頃から適切に指導していくことも家庭医の大事な役割ですね。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第71回

### 退院に向けての取り組み

今月号は、リハビリ患者様の退院に向けての取り組みについてお話ししたいと思います。当院では、リハビリを目的とした患者様が数多く入院されます。入院後はリハビリスタッフ、医師、看護師、医療ソーシャルワーカーでチームを組み、そのチームで治療にあたってゆきます。入院経過中に、チーム全員が参加して治療状況や短期的・長期的目標そして退院時期・退院先をどうするか等の話し合の場が設けられています。そしてリハビリが進み、退院時期が近くなると私達医療チームは、必要に応じて退院調整を行います。退院調整とは具体的に、退院後のリハビリプログラムの提供やご家族への介助指導及び退院後生活される自宅の

環境調整等をいいます。また、退院後に介護保険サービスを利用する患者様に対してはケアマネジャーと連携をして、デイサービス・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション・ホームヘルパー等の利用をご家族及びご本人様と共に検討していきます。当院では、クリニックかしま通所リハビリテーション・かしま訪問看護ステーションという施設を有しており、その為病院から在宅へとスムーズな支援体制を図れるとともに、医療・介護・福祉の領域で患者様が安心して生活できるように支援するシステムができております。

今後も、患者様が安全に自宅で生活できるよう医療スタッフ一丸となり支援していきます。ご不明な点がございましたら当院へお問い合わせください。

作業療法士 村山 綾子



## かしま荘通信

初 釜

1/30(月)



1月30日(月)かしま荘2階食堂にて「初釜」が開催されました。かしま荘をはじめ、デイサービス・ケアハウス・グループホームの利用者様が集い、今年の干支「酉」の焼印入りのお菓子と、箱崎社中の皆様心が込めて点てて下さるお抹茶をいただき、和やかなひとときを過ごしました。ご協力頂きました箱崎社中様、ありがとうございました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00~10:20  
会場 クリニックかしま会議室  
・2月3日(金)  
・3月10日(金)  
以降未定

### 家庭医療セミナー~実践家庭医塾~

時間 19:00~20:00  
会場 かしま病院コミュニティーホール  
・2月16日(木)  
以降未定

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30  
2回目 15:00~16:00  
会場 クリニックかしま会議室  
・2月4日(土)  
・3月11日(土)  
・4月15日(土)

### 乳がん患者のついで アイリスの会

日時 毎月第3水曜日 14:00~15:30  
会場 かしま病院コミュニティーホール  
・2月15日(水)  
・3月15日(水)  
・4月19日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。