

# かしま

## ほっと HOT ほっと hot 通信

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、  
QRコードを読み取り、アクセスしてください。  
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

9月号 Vol.344

令和3年（2021年）9月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目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。

かしま病院広報企画室（江坂 宛）まで

r-esaka@kashima.jp

## 1 卷頭特集

9月1日～30日は  
「健康増進普及月間」です。

## 2 糖尿病のおはなし

『暑い日は  
ペットボトル症候群にご注意』  
かしま糖尿病サポートチーム

## 3 コラム ひんがら目(171)

『コロナ禍の対策』  
呼吸器科 部長 山根 喜男

## 4 ようこそ家庭医療へ！

リハビリPOST  
「看護学生インターンシップ」開催報告  
かしま荘通信

### 新入職員フォローアップ研修会 開催報告



新入職員を対象にしたフォローアップ研修会が、8月に実施されました。入職からの4ヶ月を振り返ることで、自分の役割や抱えている課題を再確認し、同期の仲間と情報を共有することで解決策を模索したり、仕事の悩みや不安を分かち合うことができました。

新型コロナ感染症拡大の影響で4月の入職式、新人研修が内容・期間とも大幅に短縮され、同期の顔と名前が一致しないまま各部門へ配属となったこともあり、最初はぎこちなく遠慮がちでしたが時間が経つにつれて次第に打ち解け、終始リラックスモードの研修会となりました。

## 卷頭特集

## 9月1日～30日は 「健康増進普及月間」です。



NEXT PAGE  
健康寿命を  
のばそう

右図のワーストランクイングを下げるためには、生活習慣を改善して健康を増進し、病気の発生を予防する「一次予防」や認知症や寝たきりにならない態で健康に生活できる期間「健康寿命」をのばすことが重要とされています。今月号では、当院職員に「運動」・「食事」・「禁煙」における健康づくりについてお聞きしました。

### 福島県は何位？ 都道府県別ランキング

死因別死亡率 [人口10万人当たりの死亡数] 2020年人口動態統計(概数) -厚生労働省-

心疾患  
ワースト 11位

がん  
ワースト 14位

脳血管疾患  
ワースト 6位

FUKUSHIMA 福島県は・・・

喫煙率  
全国 3位  
国民健康基礎調査  
-厚生労働省 2019年-

メタボリック  
症候群  
ワースト 4位  
特定健康診査・特定保健指導  
に関するデータ  
-厚生労働省 2019年-

糖尿病  
ワースト 7位  
死因別死亡率  
[人口10万人当たりの死亡数]  
2019年人口動態統計(概数)  
-厚生労働省-

人の高齢化や社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の重要性について国民一人ひとりの自覚を高めて健康づくりの実践を促進する期間を「健康増進普及月間」と厚生労働省は定めています。



# 健康寿命をのばそう

健康増進普及月間 9月1日～30日



健康寿命（健康で日常生活に支障がない期間）をのばすには、脳卒中予防そのための生活習慣病と転倒や認知症を予防することが大切です。運動は有酸素運動（少しきがはすむ）と筋力トレーニングを組み合わせるとよいでしょう。今回は自宅でできる運動を紹介します。



## 野菜

皆さん、1日に野菜をどのくらい摂れば良いか知っていますか？

## 塩分

コレステロールの排出を助ける食物纖維や、ナトリウムの排出を促して血圧を安定させるカリウムが多く含まれています。ただし、ポテトサラダやマカロニサラダは炭水化物多く含むため、副菜はおひたしや生野菜のサラダ等で摂るようにしましょう。

③漬け物を1切れ減らしてみる（漬け物は5切れで塩分1g前後のため、1切れ減らすと約0.2g減らすことが出来ます）

もう一つ食事で気を付けていただきたいのが塩分です。日本人の食塩摂取量の平均値は男性10.9g、女性9.3gと、男女とも目標値より約3g多くなっています（令和元年度国民健康・栄養調査より）。そこで、1日3食のうちのどこかで副菜（小鉢1皿約70g）を1品プラスすることことで目標量の350gに近づけることが出来ます。野菜やきのこ類には、食後の血糖値の上昇を抑え、

### ① 麺類の汁を残す（ラーメンやうどん）



栄養課  
管理栄養士  
片寄 優香

健康寿命（健康で日常生活に支障がない期間）をのばすには、脳卒中予防そのための生活習慣病と転倒や認知症を予防することが大切です。運動は有酸素運動（少しきがはすむ）と筋力トレーニングを組み合わせるとよいでしょう。今回は自宅でできる運動を紹介します。



## 運動

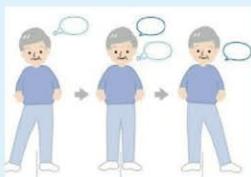
### 立った（座った）状態で太ももあげ

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす



### ステップ運動

- 有酸素運動には、上げた脚を前後左右へ踏み出して戻すを繰り返す
- 認知症予防のためには、  
ステップ運動と一緒に引き算をしていく（ $100 - 7 = 93$ 、 $93 - 7 = 86 \dots$ ）  
ひとりをするなど2つの事を同時に使う



### 日常生活の活性化

- 姿勢を正し、歩く時は少しだけ速めに歩く  
ながら運動もおすすめです



リハビリテーション部  
理学療法士  
坂本 貴子

### 運動時の注意点

- 転倒予防のため、ふらつく場合はテーブルなどにつかまって行いましょう
- 息を止めずに、ゆっくり1（い～ち）、2（に～）と回数を数えましょう
- 水分補給も忘れずに



吸わない人は眞いと感じるタバコを喫煙者は何故おいしいと感じるのか？

喫煙時に放出される快感物質ドーパミンによりおいしいと感じてしまいます。タバコ自体がおいしいわけではありません。「ニコチンによってそう思われているだけです。はじめてタバコを吸っておいしいと感じる人は、ほほいないでしよう。繰り返しタバコを吸うことで脳がおいしいと誤認識し、タバコを吸うことをやめられなくなり「ニコチン依存症サイクル」が完成します。

タバコが発がん性物質を多く含んでいることは、全世界の常識です。「タバコを止めたい」と考える方は多いと思います。しかし、いざ実行…といつても簡単に禁煙できないのがニコチン依存症という病気です。

### 禁煙するチャンスは今！

コロナ禍の今…飲み会がない、喫煙仲間に誘われることがない、遠出できない、パチンコなど密集場所に行けないことは禁煙チャンスです。

①タバコをやめる理由をはっきりさせましょう  
②タバコをやめる口をはつきりさせましょう

タバコが頭から離れない時には、代替行動（タバコを連動させない行動）を考えましょう。離脱症状の多くは、禁煙後3日～1週間がピークです。

ひとりでの禁煙に不安を感じたら「禁煙外来」を利用してください。



看護部 健診課  
看護師 須田 瞳

## ○糖尿病のおはなし

## かしま糖尿病サポートチーム



コロナの感染対策や熱中症対策などで大変な夏を過ごされていることと思います。まだまだ残暑が続いているですが、脱水予防に欠かせない水分補給は十分に行えていますか？ ついつい口当たりのよい冷えた清涼飲料水やスポーツドリンクを飲みすぎてしまいがちですが、そこには大きな落とし穴が…

## ○ ペットボトル症候群とは

ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど糖を含む清涼飲料水を多く摂取することで発症する病気で、正式には「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーシス」と呼ばれています。

飲料水中の糖によって血糖値が上がり、高血糖の状態が長く続くとケトン体と呼ばれる毒性を持った物質が血液中に発生します。それが体内に蓄積されると「全身の倦怠感」「腸痛」や「嘔吐」場合によっては「意識障害」から「昏睡」に至ることがあります。



### ○ 発症しやすい人

- お茶や水変わりにペットボトル飲料を大量に飲んでいる人
  - 運動後に大量にスポーツドリンクを飲む人
  - 10代～30代の男性に多い

#### 清涼飲料水に含まれる砂糖の量



### ○ 上手な水分補給の仕方

糖分が含まれない水やお茶（カフェインが含まれていない麦茶など）や経口補水液をこまめに摂取し、ソフトドリンクを飲むのであれば過剰にならないように気をつけましょう。

コーヒー・紅茶などのカフェインが含まれる飲料、アルコール類は利尿作用があるので水分補給には適しません。

かしま糖尿病サポートチーム  
臨床検査科 太平 敦子

コロナ禍の対策

「コロナ禍対策における、最高の成果と最小の損失」  
押してだめなら、引く手も考え方

科学や医学の進歩のおかげで病気を一つ一つ克服してきた人類が、努力をすれば感染症も克服できると考えたのが傲慢でした。微に入り細を穿つ対策はそれぞれ効果はあるのでしょうか、費用対効果はまちまちです。僅かな生活習慣の改善で効果抜群の対策（言い換えば、ちょっとした不注意や怠慢が原因で重大な不幸をもたらすこと）もあれば、大山鳴動して鼠一匹ほどの効果しかない対策もあります。完璧な予防策はないのですから、感染を「必ず拡大します。一定時間に限り感染を「ントロールする事は可能でも、長時間となると無理です。また、鎖国やロックダウンを継続しない限り、世界のどこかで感染が

中国武漢の悲惨な犠牲を目の当たりに  
禍か似た状況を連想させます。  
し、恐怖に緊張しました。  
厳重な防疫体制をとった筈  
でしたが、国内蔓延は防げ  
ませんでした。

感染症の予防の原則は感  
染機会の遮断です。三密を  
避け人流を減らすことで感  
染機会を減らす事はできま  
すが、社会生活を続けるに  
は人流をゼロにする事はで  
きません。一人では生きて  
いけない人類が微生物によ  
る感染症に悩まされるのは  
必然です。



くすぶつていればいすれ火の粉は飛んできます。  
諸外国に比べて日本はうまく行っているとか、失敗したとか言つのは、現象を断面的に見て一喜一憂しているだけです。諸外国とは時差が異なるだけでしょう。長期的に見れば山あり谷あります。感染の拡大や収束は等比級数的ですのに、日々捉えているのは感染者数・重症者数・死亡者数の増減です。数のグラフは対数軸で見ないと冷静な判断は出来ません。「増えた減ったと騒ぐじゃないよ、昨日と今日の比率が大切なのよ」。急に数が減ってきたときにも要

注意です。対策が一時的に効を奏したとはいえ、無理な対策で感染拡大を先送りしている可能性があります。

専門家はそういう視点で現象を眺めないといけないのに、数が増えたから対策をもつと強力にと叫んでいます。

ボニーブームは迎合して  
いる政府や都道府県知事は、  
感染者数が増えれば強い対  
策を訴え、不要不急と見な  
される業界を圧迫します。緊  
急事態宣言にはジャブジャ  
ブの材政出動が半います。

オリンピックを開催したことの総括を問われた總理はそれは僭越だと迷言を吐きました。總理への不信任は、笛吹けども踊らなくなつた國民を見れば明らかです。政府の失態に隠れて表面化していませんが、専門家會議も今までの提言や対策が妥当であったかどうか総括して欲しいものです。専門家會議は軍部に似ています。感染をゼロにしようと躍起です。しかし、最高の結果を得るように檄を飛ばすのではなく、コロナ禍の損失を最小化させる視点を考える人はいないのでしょうか？

(呼吸器科部長 山根喜男)



# ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医育成への挑戦～



明責任・利他主義の4つの柱で支えられるものと定義しています。

医師は医療のプロというわけですが、この定義に則ると、医学という科学を追究するだけでは医師として不充分で、その科学技術が医療として有効かつ倫理的・合法的に社会に適用されるように、また、医療の利用者である患者さんが安心して治療に臨めるよう、解りやすく説明することができるコミュニケーション能力、信頼される人間力が求められるということになります。

## 第139回 医師のプロフェッショナリズム

診療部 石井 敦



確かに、医療の現場では、医学専門的知識やスキルのみで診療が完結することではなく、常に心理社会的問題へのケアが必要です。ときに不確実性や医師・患者間における価値観の相違などが複雑に絡み合い混沌とした状況になることも少なくありませんし、これぞまさに医師のプロフェッショナリズムが問われる場面です。

医学教育研究の権威である大生定義氏は「プロフェッショナリズム総論」の中で、プロフェッショナリズムの教育は、学習者が重要な経験を繰り返し、その経験を振り返ることができるような環境整備が重要で、さらにプロフェッショナリズムのあり方を示してくれるロールモデルの存在、良いあり方を模索する文化や環境に身をおくことの重要性を指摘しています。かしま病院での臨床研修が、医師のプロフェッショナリズムの教育の場として最適な環境になるように、まずは自身を磨き、職場全体を「良いあり方を模索する土壤」に変えていきたいと思います。

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。

## リハビリ POST 第126回

### 老化について

からだはどういうふうに変化していくでしょうか。身体機能、認知機能、免疫機能など人間が生きる上で必要な機能が衰えてゆきます。それは筋力や記憶力が落ちたり、病気になりやすくなったりするということを意味します。また、人間のからだは互いに影響し合っているため、一つの機能の衰えで多くの事ができなくなる場合もあります。例えば、認知症になると転倒しやすくなると言われており、転びそうになった時に咄嗟にバランスをとったり、手をついたりする

間は歳をとっていき、それを止めることはできません。誰にでも「老化」は訪れます。加齢によるからだの機能が衰えていくことを「老化」と言いますが、今回は「老化」についてリハビリの視点からお話ししようと思います。

これが難しくなります。筋肉自体に問題がなくても、認知の低下によって体が反応しづらくなるのです。「老化」に限ったことではありませんが人間にはこのような相互作用があります。

そのため、「老化」を予防するためには一つの事に囚われのではなく、さまざまな視点から予防策をとるのがお勧めです。例えば、家事をやっている最中に明日の予定を考える（二重課題）という作業においては身体機能と認知機能の2つの訓練として効果が期待できます。会話をしながら運動をするなどでも良いでしょう。体と頭を同時に使うことがポイントです。

加齢は止めることはできませんが、「老化」を遅らせることは可能です。数年後、日常生活を楽に過ごせるよう早いうちから予防しておくのも良いかもしれません。

理学療法士 長岡 哉



## かしま荘通信

### ペットボトルで風鈴作り

8/7(土)



新型コロナウイルスによって、行事等が制限されている中で職員によるアイデアでレクリエーションを行っております。

今回はペットボトルで風鈴を作成し飾り付けを行いました。入居者様にも楽しんで頂けました。また夏に向け職員も様々な計画を立てており、今後も入居者様が楽しめるよう一緒にレクリエーションを考えていきます。

## 看護学生 Internship インターンシップ

開催報告



8月、看護大学・専門学校在学中の学生を対象にインターンシップが開催され、3名の学生に参加いただきました。市内、新型コロナ感染症流行の影響で内容が変更となりました。

病棟見学や認定看護師の活動など説明を受け、かしま病院看護部の雰囲気を感じ、理解を深めていただく時間となりました。