

# さいせい

第37号 (H27年1月)

済生会みすみ病院  
健康と福祉の情報誌

咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも

発行者：藤岡 正導

## ● 済生会みすみ病院の理念と方針 ●

**理念：**医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

**方針：**『地域医療を支援します』『救急医療を実践します』『健康的な生活を支援します』



健康フェスタ2014

目次	●年頭のごあいさつ	2
	●インフルエンザについて・認定看護師	7
	●健康フェスタ	8
	●病院だより	9
	●リハビリだより	10
	●外来一覧表・部署紹介	12



# 年頭のございました

院長 藤岡正導



## 今年も三つの柱を中心に

みなさん、あけましておめでとうございます。済生会みすみ病院は今年で創立12年目を迎えますが、これまで救急医療、リハビリ、それと予防医療の三つの柱を中心に取り組んできました。

まず救急医療に関しては、昨年1年間に救急外来を受診された患者さんは5,200人で、そのうち救急車搬入例は1,031人と、相変わらず救急を要する患者さんが多いことがわかります。二番目のリハビリは特に力を入れてきた分野で、風光明媚な自然を利用したりリハビリ庭園を増設し、療法士も創立時の7人から40人に増員しました。最近のリハビリの進歩はめざましく、寝たきりだった患者さんが装具を使って歩けるまでに回復されることも稀ではなくなりました。

最後の予防医療については「上天草地域住民の7割近くが健康診断を受けたことがない」という調査報告があります。また、かなり病状がひどくならないと病院を受診されないという患者さんが後を立ちません。本年も「病気に予防に勝る治療はない」を念頭に、健診事業や毎年60回を超えている「出前健康講座」をさらに充実させたいと考えております。

本年も上の三つの柱をさらに強化して、みなさんの健康を守ります。どうぞよろしくお願いいたします。

名誉院長 瀬井圭起



明けましておめでとうございます。光陰矢のごとしと言いますが、ほんとうに月日のたつのは速いですね、ついこの前午年の新年のご挨拶を申し上げた気がしますが、あっという間に羊年になりました。最近は数年に一度、何十年に一度、かつて経験した事のない台風、豪雨、寒波、豪雪とか屢々耳にするようになりまして、あまり驚かなくなりました。暮れにはそれこそ、かつてない寒波の襲来とかでほんとうに寒かったですね、皆さんの体調は如何でしたでしょうか。私は三角に赴任しまして（単身）12年になりましたが、この地域は住めば都、居心地が良く大好きになりました。自宅は熊本市内で、週初めにこちらに参りますが、三角に行くのではなく、三角に帰ると言うのがごく当たり前の様になりました。みすみ病院での私の主な仕事はリハビリ病棟、整形外科と外科の手術のお手伝いです。リハビリのスタッフは皆んな若いのですが、大変やさしく熱心で極めて優秀です。整形の西口先生は今時、珍しい整形外科領域全般の手術ができるスペシャリストです。お世話になった方が沢山いらっしゃることでしょう。外科の田辺、甲斐両先生も経験豊富な優秀な医師です、そして私も済生会熊本病院の25年間で多くの手術を経験しています。不幸にして手術が必要な病気になるからどうぞ安心してお任せ下さい。その為に私達みすみ病院はあ



副院長 庄野弘幸



新年あけましておめでとうございます。皆さん、新しい年をどのように過ごしておられますか？

国立病院を引き継いで、みすみ病院が開院して12年が経過しました。

この地域の皆さんに頼りにしてもらえそうな病院を作ろうと、職員一丸となって努力して参りました。おかげさまで多くの患者さんの治療をすることができております。

しかしながら、現在の病院の建物は、国立病院としてできてから、すでに30年以上が経過しており、あちらこちらにガタがきています。雨漏りをするところもあります。空調も古いので、患者さんには寒かったり暑かったりとご迷惑をおかけしている状況です。将来的には病院の建て替えを考えなければいけないと検討を始めました。これからになります。皆様のご意見などを聞きながら検討を進めていこうと考えています。どうせなら素敵な病院を作りたいと考えています。宜しく御願います。

私も三角にきて12年になります。干支も一回りして、今年も還暦です。私の体も病院の建物と同じく古くなってきて、あちこち痛んできました。しっかりした診療を続けられるように、できるだけ健康を維持しようと、朝晩に歩いたり少し走ったりしています。減量を目指していますが、なかなか大変です。でも継続することが大切だと考えて運動を続けています。皆さんも、私が歩いているところを見かけられたら声をかけて下さい。今年も宜しく御願います。

副院長 藤本貴久



新年明けましておめでとうございます。

今年が地域の皆様にとっても、済生会みすみ病院にとっても実り多い、幸多き年であるように願っています。

昨年は、心配していた電子カルテの全面入替えも終了し、診療にまた管理運営にとさらに発展する力を得ることができるようになりました。また晴天のもとに開かれた、健康フェスタでは850名を超える地域の方々の参加を得て大成功に終わることができ「みすみ」病院のパワーをあらためて感じることもできました。

さて、今年は私の所属する消化器科の大きな目標として、皆様もテレビや雑誌などでよくご存知と思われるピロリ菌の除菌を第一に考えています。もちろん除菌すれば100%胃がんが予防できるといいうわけではありませんがピロリ菌の除菌が非常に大切だということも事実です。さらに潰瘍や癌以外の病気もピロリ菌が関与しているものが最近多数わかってきています。地域の健康のためにもピロリ菌除菌を消化器科の最も力を注ぐこととして頑張っていく一年としたいと思います。今年もどうかよろしく御願います。

## 診療部長 田辺大朗



あけましておめでとうございます。

今年も例年より寒い年越しではなかったかと思いますが、皆様いかがお過ごしですか。

正月の年頭のあいさつのことわざとして、「笑う門には福来る。」があります。常日頃より元気に話したり笑ったりしている人は、「免疫力」があがり、病気に強くなるというふう

に勝手に解釈している方がいます。とはいえそんな方も病気になることが、別です。そうなられたときは気軽に相談下さい。

地方の高齢化は全国的な傾向で今後ますます進行すると予測されていますが、地域に生活される方が、慣れ親しんだ土地で今までと変わりなく生活が続けられるようにと、在宅医療の重要性が増しています。高齢者夫婦、同居高齢者を支えるためさまざまな介護・医療サービスが作られています。まだまだそれらの制度が十分にいきわたっていない面があると思えますが、当院でも急性期には入院加療を行い、元気になるようにと地域のいろいろなサービスとの連携を深めております。

また入院中から様々な基礎疾患を持つているご高齢の患者さんにも安全に手術が受けられるよう、患者さん一人ひとりの病状に加え生活環境にも配慮したきめ細やかな医療の提供をできるように取り組んでおりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 整形外科部長 西口雅彦



明けましておめでとうございます。

整形外科の西口です。

整形外科では新規骨粗鬆症治療薬が登場し、治療効果をあげています。

骨粗鬆症患者さんは1200万人以上いると言われていますが、治療を受けておられるのは20%程度です。

背骨や足の付け根の股関節を骨折すると、寿命が短くなります。

あなたは健康な老後、自立した老後を幾つまで送れるでしょう。

脚腰の骨がもろくなれば、筋肉も衰えます。

歩かなければ寝たきり、認知症、死が待っています。

正月早々怖い話です。

自分の健康はまず自分で守る必要があります。

骨の老化は、検査をすればわかります。骨折する前に、あなたの骨が弱っていないか整形外科で調べましょう。

## 消化器内科 築村哲人



新年明けましておめでとうございます。昨年の12月より寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

年末年始の暴飲暴食などで、胃の調子などがなんとなく気になるという方は多いのではないのでしょうか。胃潰瘍や十二指腸潰瘍の患者さんに感染者が多く、胃癌の原因の一つとして知られているのが、ヘリコバクター・ピロリ菌です。これまでピロリ菌の除菌治療は胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気に健康保険が適用されていましたが、一昨年の2月から慢性胃炎も健康保険の対象になりました。最近、テレビ、新聞、雑誌などでピロリ菌の話題が取り上げられることも多く、ピロリ菌検査を希望される方が当院でも増えてきました。内視鏡検査で慢性胃炎と診断された方はピロリ菌検査を是非お勧めします。また、ピロリ菌除菌後の方も油断は禁物です。胃癌の発症要因には他にもたくさんあるからです。除菌後でも年1回は内視鏡検査をお受けになることをお勧めします。何事も備えあれば憂いなしです。

本年も初心を忘れずにがんばりますのでよろしくお願いたします。

最後に皆様健康で不安のない生活を送れますよう心からお祈りいたします。

## 内科 宮川比佐子



あけましておめでとうございます。親戚も知人もいない、三角という地域に赴任してきて、今年の春で早4年になります。今回は、2014年10月より定期接種が始まった肺炎球菌ワクチンについて、お話ししたいと思います。その前に「肺炎」とは、肺に炎症がおこること、主に細菌やウイルスなどの病原微生物による感染性肺炎が「肺炎」の大部分を占め、その原因としては、肺炎球菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌、レジオネラ菌などといった細菌があります。肺炎の分類には患者さんの背景によるものがあり、通常の社会生活を営んでいる人にみられる肺炎である市中肺炎、療養型病床群、介護施設や在宅医療の患者による肺炎である医療・介護関連肺炎、入院している患者さんが基礎疾患により感染しやすくなり、病院内で感染した肺炎である院内肺炎の大きく3つに分けられます。市中肺炎の中で一番多いと言われている病原菌は肺炎球菌で、この細菌による肺炎は重篤化しやすいとも言われています。肺炎球菌性肺炎の予防法の一つとしてワクチン接種があり、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの両方を接種することによって、予防効果が高まるといわれています。しかし、アメリカでの肺炎球菌ワクチン接種率が約70%と言われているのに対して、日本での65歳以上での肺炎球菌ワクチン接種率は約20%と未だ低いのが現状です。そのため、2014年10月より65歳以上の方を対象に定期接種が始まりました。5年間かけて65歳以上の方にできるだけ接種してもらおうというものです。補助が出る年齢が決まっております。各自に1年しかありません。本年度該当の方で、まだ接種していない方で接種する予定の方は早めに忘れずに接種されることをお勧めします。

## 外科 甲斐幹男



明けましておめでとうございます。毎年、新年にお餅をたべるのを楽しみにされている方も多いとおもいます。おいしい食事を摂れることが健康の第一歩だと思えます。おいしい食事をとるために、皆さんいろんな事をされています。食事に気をつけたり、健康食品を食べたり、運動をしたり、病院にかかったり。意外と忘れているのが、痛むことがないときの歯の健康です。大人の歯は32本あります。親知らずを除くと28本です。65歳頃までは全国平均で残っているのは数は20本くらいありますが、その後80歳になる前に10本を切り込んできます。歯がなくなっていく一番の原因は虫歯ではなく、歯周病です。以前は歯槽膿漏といっていました。これは、ばい菌によって起こる口の中の感染症です。痛くないため、歯がなくなる大きな原因になっているようです。歯磨きをしていても歯周病が進行していることがよくあるようです。歯科にかかり、歯石を取ったり、歯周ポケットの評価をしてもらったりすることで歯周病の改善ができます。健康な、おいしい食事のために、歯を磨くことに加え、歯医者さんで年に一回でも歯の健康診断をうけて、元気に過ごしてみてはどうでしょうか。

## 腎臓内科 町田健治



新年おめでとうございます。済生会すみ病院に勤務して2年目を迎える年となりました。昨年やり残したことが、今年行いたいと思うことを考えるのがいつも年の初めです。主に慢性腎臓病（CKD）の診療を軸に、患者さんだけでなく、ご家族、サポートされている方々、かかりつけの先生方との連携を大切にし、それらの方々に微力ながら貢献することを、最近では毎年の目標の一つとしております。その意味ではこの地域の患者さんを取り巻く環境を理解することが大事なことであります。省しております。今年は昨年よりも少しでも医療を通じて地域社会に貢献できるように努力を続けたいと考えています。また、昨秋当院でありましたすみ病院フェスタで地域の皆様に慢性腎臓病の健康講演を行う機会がありました。慢性腎臓病は予防や早期発見・早期治療が重要ですので、地域の皆さまと話す機会を増やしたいと考えております。皆さまのこの一年がより良き年となりますように祈念いたします。

## 神経内科 原靖幸



明けましておめでとうございます。昨年5月より勤務しております神経内科の原と申します。

よろしくお願いいたします。

昨年末から大変な寒さが続いています。冬はインフルエンザなど様々な病気が起こりやすい季節ですが、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）も例外ではありません。そのため、冬の脳卒中のリスクと予防法について少しお話ししたいと思います。リスクとして重要なものは、脱水と温度差です。家の中で脳卒中が起こりやすい場所は寝室、玄関先、お風呂です。寝室、お風呂では、脱水に気を付けましょう。脱水状態では血液が濃くなって固まりやすくなり、脳梗塞のリスクが高まります。普通にお蒲団をかけて眠るだけでコップ二杯分の汗をかきます。眠る前と起きた後に一杯ずつくらいの水分を摂ると良いと思います。また必要以上の長湯は脱水のもとですので、こちらも注意が必要です。玄関先、お風呂では温度差に気を付けてください。急に寒いところに出ると、寒さで血管が収縮し血圧が上昇します。急激な血圧上昇は脳出血のリスクです。外に出るときは十分に着込んで寒くない格好を心がけてください。また脱衣所やお風呂場で急に体が冷えた場合も同様にリスクが高まります。脱衣所を十分に暖めてから服を脱ぐ、一番風呂ではなくお風呂場が暖まった二番風呂に入る、などをお勧めします。

末筆ながら皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

## 麻酔科 尾方信也



新年明けましておめでとうございます。

奔馬の午（うま）年の昨年、世界・日本では、紛争や災害に激動の一年だったような気がします、皆様はいかがでしたか。

今年は、温和しい未（ひつじ）年、中国では「羊到清和」と言われ天下に太平をもたらすとの事です。羊は未とあらわし未だ未完成のなかにも、穏やかで芯の強さを持ち合わせ群れ（家族）の安泰を図るていると言われています。きつといい年になるのではと年頭に当たって祈念しています。

昨年、当院の麻酔症例は約240で一昨年より若干減少しました。事故や大きな合併症もなく手術・麻酔が出来るのも患者さんや家族の方々、院内各職種の協力の依るものと感謝しております。限られた資材と人材をいかに有効に活用していくかが今年の課題です。無理をせずに頑張りたいと思いますので、皆様よろしくお願い致します。

## 内科 磯部博隆



地域の方々の支えになることができるように、毎日の診療を行って参ります。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

# インフルエンザにならないために

インフルエンザを予防する有効な方法としては、次のことが挙げられます。 ～厚生労働省HPより～

## 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、「発病する可能性をさげる効果」と、「インフルエンザにかかっても重症化を防ぐ効果」があるとされています。

## 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、「咳」や「くしゃみ」の際に口から出た小さな水滴による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザ感染リスクは大きく減少します。

- (1) 「咳エチケット」を心がけ、「くしゃみ」を他人に向けて発しない
- (2) 「咳」や「くしゃみ」が出るときはできるだけマスクをする
- (3) 手のひらで「咳」や「くしゃみ」を受け止めた時はすぐ手を洗う

## 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指などについてインフルエンザウイルスを除去ことに大変有効です。またアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

## 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、呼吸の通り道にある粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

## 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

## 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入らなければならない場合は、不織布製マスクを着用することで程度の飛沫等を防ぐことができますが、人混みに入る時間を極力短くするなどしましょう。

## 脳卒中リハビリテーション

# 認定看護師紹介

4病棟 高永 志保



### 院内での業務内容を教えてください

昨年7月から4階回復期リハビリテーション病棟で勤務しています。こちらでは、医師、看護師だけではなくリハビリやソーシャルワーカーなどさまざまな職種のスタッフと協働しながら、積極的に患者さんの身体機能回復と残された身体機能を高め、自分らしい生活を取り戻すためのリハビリテーション看護を行っています。また入院患者さんが療養に必要な栄養摂取ができる様に、「摂食機能療法の勉強会」、「マニュアルの見直し」、「嚥下評価表の監査」などを行っています。当院には私のような認定看護師が2名います。リハビリが必要な患者さんに最適な環境を提供できるように院内連携に努めながら、今後は地域で脳卒中予防について出前講座等でお話ししたいと思っています。

### 認定看護師を取得しようと考えたきっかけは何でしょうか

私は学生の頃から地域看護に興味があり、済生会熊本病院の脳卒中センターで勤務していた時は、「脳疾患患者の重篤化回避」、「再発予防や機能回復の為に必要なケア」を行い、「入院早期から退院支援、地域連携」に力を入れていました。みすみ病院では急性期から回復期の脳卒中の患者も少なくなく、自分にできる地域貢献は何かを考えました。その際、脳卒中リハビリテーション看護について専門性を高めたいと思い認定看護師を目指しました。

### 認定看護師を取得してよかったと感じる・感じたことがあれば教えてください

病状が重い時期のリハビリは、患者さんの持てる力を最大限に引き出し、脳の回復を高めるといわれています。脳卒中患者さんが回復する過程を学び、患者さんがもつ力を活用すること”を常に考えるようになりました。看護師がすべてのケアを提供するのではなく、本人ができることを段階的に実施してもらうこと、それを伸ばして次につなげる「お手伝い」を心がけるようになりました。患者の回復の兆しが実感できた時などやりがいや魅力を感じています。

# 健康フェスタ2014 開催



平成26年10月19日(日)に「健康フェスタ2014」が開催されました。好天にも恵まれ、過去最高の852名の方にお越しいただきました。院内では例年行っている各種相談ブースに加え、上天草高校生による介護体験ブースなど、地域の方々にご協力いただくイベントをこれまで以上に増やしました。

また屋外ステージではみすみ保育園、わかき保育園児による体操や太鼓、病院スタッフによるアタップによるアカペラ、居宅介護支援事業所を分かりやすく説明した寸劇など、スタッフ参加の催しも増やしました。

さらに今年からチーム対抗「長縄跳び大会」を企画し、上天草高校や青照館の

学生、救急隊、社会福祉協議会の方々など、総勢9チームに参加いただきました。企画段階では本当に参加チームが集まるのか、企画自体盛り上がるのか不安が多くありましたが、いざ開催してみるとTKUの「若っ人ランド」でおなじみの高村公平さんと緒方由美さんを巻き込み、イベントの中では一番の盛り上がりでした。

フェスタも今年で5回目を迎え、第1回目には11ブースだったものが、今では23ブースにもなり、規模が大きくなっております。来場者の方々から「今年も来て良かったです。普段体験出来ないことがたくさんありとても勉強になりました。」「普段ゆっくり聞けないことも分かりやすく説明していただき、良かったです。来年も是非続けてください。」というご意見をいただき、スタッフはやりがいを持って取り組んでいます。

来場していただいた方々が楽しんで学んでいただけるよう、様々なイベントを企画していきたいと思っておりますので、次回も是非ご来場ください。

## 済生会横浜市南部 病院研修医研修

10月6日～31日までの約1カ月間、済生会横浜市南部病院研修医の松本亮先生がみすみ病院で地域医療研修を受けられました。なかでも湯島診療所での研修と在宅介護での宿泊研修に深い感動を得られたようです。湯島診療所で石塚先生が一人であらゆる疾患の患者さんの診察を受け持たれ、診察のしかたや往診にいたるまで多くのことを学ばれたそうです。また在宅療養中の患者さん宅で、おむつ交換や胃瘻での食事介護などを体験し、改めて在宅介護の現状を目の当たりにしておられました。健康フェスタにも積極的に参加していただき、大変充実した研修を送れたと感想を述べておられました。すばらしい先生となつて、また来てくださいます。お待ちしてお

## クリスマスの集い

12月6日(土)に入院患者さんを対象にクリスマス会を行いました。今年度は三角大正琴会、三角小学校、吹奏楽部、熊本学園大学生の皆さんにご出演して頂きました。クリスマスソングや琴の演奏を聴き笑顔になつた患者さんが多く、とても楽しい会とすることができました!少しの時間ではありましたがクリスマス気分を味わって頂くことができましたのではないかと思います!今後このような取り組みを続けて行こうと思います。



## 出前健康講座開催400回突破

おかげさまで出前健康講座を始めて11年目となり、昨年12月17日に通算400回目の開催となりました。当院スタッフが地域の公民館や集会場にお邪魔して、健康作りや病気予防に関する話をさせていただきながら、今年は80回を超える勢いで地域の皆様から「うちに来て話して」とお声かけいただいております。当院に通院される患者さんの多数を占める宇城市三角町・上天草市大矢野町が中心ですが、近隣の宇土市や三角町以外の宇城市町からのご依頼も増加し、近年TVなどで話題になっている認知症に関する講座の人気も高くなっています。

昨年度は「待つ医療から出向く医療への転換」をキーワードに、医師、看護師だけではなく、リハビリテーション室33回、診療部13回、栄養管理室12回・・・と、全職員一丸となつてこの活動に取り組みしました。健康で過ごすために大事なことは「病にかからない事」で、「二番目は「もしかかっても大事に至らないこと」早期発見、早期治療」です。我々は「地域の皆さんに病気の予防法や発症初期の対処法を理解していただくことで、ひとりでも多くの方が重い病気にならないようにすること」を目指しています。講座を聞かれた方が重い脳卒中や心臓病にならずにすんだ事例もあり、スタッフ一同大いに手応えを感じているところです。

地域に出向くことで、医療者の観点だけでなく地域の生活者としての視点に気づくこともあり、また、講座内容の見直しを繰り返すことで医療者としてのスキルアップにもつながっていると感じています。

今後も「医療・福祉を通じて安心して生活できる地域創り」をすすめるため、本活動をさらに進めていきたいと思っております。



# リハビリ室だより 運動をする前に知っておきたい 「体重」と「栄養」について

リハビリテーション室 財津 岳士

ご自身の適性体重がどのくらいかご存じですか？  
もしくは、自分が1日に必要なエネルギー量はご存じでしょうか？

最近、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣からくる肥満などには、運動が大切との認識は高まってきました。しかしながら「健康のために毎日散歩をしよう!」と思って実施することは重要ですが、正しい栄養管理が行えていないと運動が十分に効果を発揮できない場合があります。また、逆に肥満傾向が強い方は、急な運動を行うことで膝や腰を悪くしてしまい、逆に運動を制限することにつながることも散見されます。自分にあった栄養を知ることによって運動の効果をあげることが大切だと考えます。

## 1. あなたにとってふさわしい体重とは・・・

まずは、自分に適した体重(標準体重)を知ってもらうことが大切です。標準体重の出し方は、「標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22」で計算すると確認することができます。ちなみに身長が160cm(1.6m)の場合は、「1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56(kg)」という計算式になり「56kg」が標準的な体重になります。ご自身の標準体重を出して頂き、現在の自分の体重と比べてもらい目標にしてもらうと思います。

また、自分が「肥満」なのか「やせ」なのかを調べるためにはBMI(Body Mass Index)という体格指数をみることで、自分の体格を確認できます。BMIの計算は「BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))」となっています。

BMI判断指標	
30以上・肥満	30 ~ 25・肥満傾向
25 ~ 20・正常範囲(22が標準)	20 ~ 18.5・低体重域
18.5未満・栄養障害	

例えば身長が160cm(1.6m)で体重が70kgの場合には、「70 ÷ (1.6(m) × 1.6(m)) = 27」となり、BMIは肥満傾向であると判断します。仮に5kg減量したとして、肥満の人が減れば適性体重に近づき好ましいことですが、やせ気味の方が5kgやせると「栄養障害」となり、運動に適していないだけでなく生命を維持する上でも危険性が表れてくる場合が考えられます。特にBMI18.5未満の方は、日常生活を送る上でも体調管理が難しくなると言われていますので、適切な栄養摂取を行うことで、体重を管理する必要があると考えられます。

男性は65歳以上になると肥満傾向の人が減少する傾向にあり、**女性の場合は70歳を越えても健康であれば肥満傾向が変わらない**とのデータもあります。特に、男性は急激なやせに対して注意が必要です。また、BMIが30を越えていくと家事・趣味・仕事などの動作に影響がでてくると言われていますので肥満傾向にも十分な注意が必要です。

## 2. あなたにとって適正な栄養摂取とは・・・

次に適正な栄養摂取について考えてみましょう。仮に「筋力や体力をつけよう!」と運動をしようと仮定します。しかし「運動で燃焼するエネルギー量V食事で摂取したエネルギー量↓必然的に痩せる」とことにつながります。「筋肉を増やす」為に運動をしているのに「やせていく」という矛盾は自分自身に必要な食事を知らないことで生じます。家を建てるのに建材がないと家が建たないのと同じように、栄

養をしつかりととって筋肉の材料になる物がないと十分な運動の効果がみられません。

適性な栄養(適性なエネルギー摂取量)の出し方は、「エネルギー摂取量(kcal/day) ÷ 標準体重(前述した計算式で確認) × 身体活動量」にて計算されます。

身体活動量は、

・軽作業(デスクワーク)が多い方は25〜30程度

・普通の作業(立ち仕事が多い)は30〜35程度

・重労働(力仕事が多い)は35程度にて計算されます。

例えば、身長が160cm(1.6m) 標準体重56(kg) × 25(軽作業) ÷ 1400(kcal) となります。あまり1400kcal

と言われてもわかりにくいですが、最近はお弁当や外食の際もメニューにカロリー量が記載されていることがありますので、ぜひ参考にしてください。代表的な食事で言うと

ご飯1膳(140g)・・・約230kcal 程度 6枚切りの食パン1枚・・・約160kcal チョコレート1枚・・・約450

kcal カレーライス・・・約600kcal ラーメン一杯・・・約800kcal などと言われており、食事によっては想定したカロリーと異なる栄養が含まれるものもありますので、注意が必要

です。若いときは食べ過ぎ、歳を重ねる次第に栄養摂取量が低下することにも注意が必要です。「リハビリを行っている患者さんでも約4割に**栄養障害**が認められる」という調査結果もあり、運動と食べるは切り離して考えることはできません。

### 3. 目的に合った栄養摂取と運動が必要です

体重を「増やすこと」や「減らすこと」を考える場合は、適性なエネルギー量と合わせて、「食べる量を増やす(減らす)」か「運動量を増やす(減らす)」ことが大事になってきます。体重を増やす場合は、1日の適性なエネルギー摂取量から200〜500kcal増やすこととなります。適性なエネルギー量より多い栄養を摂取することで筋肉や脂肪として蓄えられます。蓄積された栄養が「7000kcalになると1kg体重が増える」と

言われており、毎日エネルギーを200kcal過剰にとつていくと、約一月後に体重は1kg増えることとなります。(200kcal × 35日 ÷ 7000kcal)。高齢になると1kg増やすのに、8000kcal必要と言われており、年齢により体重変化には差があります。逆に、体重を減らしたい場合は、同様に200〜500kcal減らすといのですが、適性なエネルギー量以上に減らしすぎると身体を維持できなくなることも考えられます。肥満傾向の方は、明らかに過剰なエネルギーを摂取している場合が考えられます。急激に食事を減らすより、適性なエネルギー摂取量に近づけることで自然と体重の改善がみられると考えます。

自分の適性体重から適性なエネルギー摂取量がわかればそれに合わせた運動が必要になります。運動をした際の、消費エネルギーの計算式の出し方としては、「消費エネルギー(kcal) ÷ 1.05 × 体重 × メッツ × 時間(h)」で計算します。

メッツとは「運動の強さ」を表す単位です。1メッツが安静にしている時の運動の強さを表しており、2メッツ、3メッツと数字が大きくなるたびに2倍、3倍のエネルギーが消費されます。

#### メッツ指標

- 1メッツ・・・横になって静かにテレビを観る、睡眠
- 1.5メッツ・・・座位で会話をしたり、食事をしたりする程度
- 3メッツ・・・歩行(4km/時間、平らで固い地面)
- 4メッツ・・・早歩き(5.7〜6km/時間)

例えば体重60kgの人が、散歩(3メッツ相当)を30分(0.5時間)実施する場合は、「1.05 × 60(kg) × 3 × 0.5(時間) ÷ 94.5(kcal)」になります。

散歩を30分しても約95kcalしかエネルギーを消費しない為、食事を減らさずに運動のみでやせることはかなり難しいと思いませんか？基本的には、3〜4メッツの運動で無理のない範囲から実施をおこなってもらうことが大切です。自分の体重と栄養を考え、適切な運動をすることで健康な生活をエンジョイしてください。

# 平成27年1月～ 外来医師一覧表

		月	火	水	木	金
診察室 1	午前	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	呼吸器科 ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子
	午後	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ペースメーカー外来(予約制)	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	循環器科 ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸
診察室 2	午前	泌尿器科	泌尿器科	内科	呼吸器科	消化器科
	午後	済生会熊本病院医師	済生会熊本病院医師	イソベ ヒロタカ 磯部 博隆	ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子	フジモト タカヒサ 藤本 貴久
診察室 3	午前	外科/乳腺 タナベ ダイロウ 田辺 大朗	消化器科 フジモト タカヒサ 藤本 貴久	外科/乳腺 タナベ ダイロウ 田辺 大朗	外科 カイ ミキオ 甲斐 幹男	肝臓外来 フクバヤシ コウタロウ 福林 光太郎
	午後	禁煙外来(予約制)	動脈硬化外来(予約制)	腎臓病外来		禁煙外来(予約制)
診察室 4	午前	整形外科 ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	整形外科 ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	脳神経外科 フジモト タカヒサ 藤岡 正導	整形外科 ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	脳神経外科 フジモト タカヒサ 藤岡 正導
	午後		整形外科	脳神経外科/脳TUK(予約制)		
診察室 6	午前	呼吸器科	内科	消化器科	消化器科	腎臓病外来 マチダ ケンジ 町田 健治(4週) 内科(糖尿・予約制)
	午後	神経内科 ハラ ヤスユキ 原 靖幸	イソベ ヒロタカ 磯部 博隆	ツキムラ テツト 築村 哲人	ツキムラ テツト 築村 哲人	心臓血管外科 オシノ アキヒコ マフオ ケイト 星乃 明彦(2週)、松尾 靖人(3週) ツキムラ テツト 築村 哲人 サツサ トシハル 佐々 利明(3.5週)

※基本的に午後は予約となります。初めての方は午前11時まででいらして下さい。

## 部署紹介 【薬局】



質問	答え
どんな部署ですか？	900品目もの医薬品の管理を担う、薬剤師(6名)と事務スタッフ(2名)、「若手」と「ベテラン」がうまく融合した!? 活気と落ち着き双方を兼ね備えた部署です。外来患者、特に高齢の患者さんが多く、薬局窓口では、聞き取れるように大声で対話している薬剤師、身体の不自由な患者さんに寄り添って優しく対話している薬剤師、時にはバスを止めに行く事務スタッフ(バスの本数が少ないローカルならではのバス会社サービス?)、と常に患者さんに気を配りながら、安心して安全な医薬品の提供に努めています。
部署での最近のホットな話題やPRしたいことを教えてください。	女性が多い薬局ではやはり食事の話題が尽きません。毎日休憩時間には雑誌を見て何を食べようかなと話は盛り上がります。おすすめの食材は天草の天領岩かきです。大きさは手のひらより大きく生で食すとまるで濃厚でクリーミな海のチーズのようです。亜鉛、タウリンを多く含み、ビタミン類の含有量も多いことから疲労回復・滋養強壮にばっちりです。ぜひ一度食べてみてください。



発行日/平成 27 年 1 月  
 発行所/ 熊本県宇城市三角町波多 775-1  
 社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院 広報委員会  
 医事代表/ TEL 0964-53-1656 FAX 0964-53-1657  
 病院代表/ TEL 0964-53-1611 FAX 0964-53-1618  
 ホームページ http://www.sk-misumi.jp



明治 44 年創立 100 周年