

まるののうち

No.38

2017年6月26日発行
MARUNOUCHI HOSPITAL

特
集

生活習慣病

生活習慣病ってなに？

生活習慣病	01
ラクシアについて	05
5月12日は看護の日	07
季節のレシピ	08
減塩教室のご案内	09
骨粗鬆症教室のご案内	10
院外処方箋への検査値等	11

「自分は大丈夫だ」と思っていますか？

生活習慣病 特集

「生活習慣病」という言葉をよく耳にしたいと思います。

体に良くないことであることは分かっているけれども実際にはどんな病気なのか、どんなことになるのかなど、あまり詳しく知らない方が多いのではないのでしょうか。

今回はそんな「生活習慣病」について特集します。



■生活習慣病って何？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、発症・進行に関与する疾患の総称です。糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満・循環器疾患などがあげられます。これらの疾患は以前、加齢が関係するとして「成人病」と呼ばれていましたが、成人病の発症には生活習慣が深く関与していることが明らかになり、今か

ら20年ほど前、厚生労働省において生活習慣に着目した疾病概念の導入の必要性が検討され「生活習慣病」という呼称が用いられるようになりました。代表的な生活習慣病は、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満の4疾患で死の四重奏とされています。

■生活習慣病をそのままにしてしまったら…

糖尿病・高血圧症・脂質異常症は痛みなどの自覚症状が無いいため、気付かないうちに進行していきます。生活習慣病は「サイレントキラー」とも呼ばれ、放っておくとある日突然脳卒中や心筋梗塞など命に関わる恐ろしい疾患を引き起こします。



D (要再検査) ・ **E** (要精密検査) ・ **F** (要治療)

判定はありませんか？

■健康診断の結果で…

健康診断書の「糖尿病」「血圧」「脂質」の結果にD・E・F判定はありませんか？

上記の結果に該当する項目がある方は、「生活習慣病」又は「生活習慣病予備軍」の可能性がります。放っておくと関連した重篤な病気を発症するリスクが高まります。健康診断は自覚症状のない「生活習慣病」を発見するいい機会です。疾病の早期発見や早期治療は医療費抑制にもつながります。結果をそのままにせず、早めに医療機関を受診しましょう。

■恐ろしい合併症

「糖尿病」で恐ろしいのは、細い血管が傷ついて起こる以下の三大合併症ですが、太い血管が傷ついて起こる「脳梗塞」・「狭心症」・「心筋梗塞」もあります。

三大合併症

【糖尿病性網膜症】

眼底の血管の障害を引き起こし、ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。

【糖尿病性腎症】

腎臓機能の障害を引き起こし、タンパク尿やむくみが現れます。進行すると慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。

【糖尿病性神経障害】

末梢神経の障害を引き起こし、全身にさまざまな症状をもたらします。足のしびれや痛みで始まることが多く、ひどくなると足の神経が麻痺します。下肢閉塞性動脈硬化症も合併すると、壊疽を起こし、足の切断を余儀なくされることもあります。

【脳梗塞】

脳の血管が細くなったり、詰まることで発生します。原因の大きなものとして動脈硬化などの生活習慣病が要因としてあげられます。脳細胞に血流が行き渡らず、酸素や養分を送ることが出来なくなって脳細胞に障害が起きます。

【狭心症】

心臓に栄養と酸素を運ぶ冠動脈の内部が狭くなり、心臓への血流が悪くなるために一時的に酸素・栄養不足状態になることで起きます。胸の痛みや圧迫感が数十秒から10分程度続きます。

【心筋梗塞】

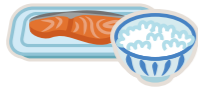
冠動脈が完全に詰まってしまい、心臓の筋肉に酸素と栄養がいかなくなり、その部分の壁の動きが悪くなってしま病病です。胸の痛みが30分以上続きます。狭心症と心筋梗塞についても動脈硬化などの生活習慣病が要因としてあげられます。

生活習慣病になってから治療するのではなく、**日常生活の見直し**をすることが大切です。



生活習慣病は**予防**が大切

食 事



1. 主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻類)を組み合わせ、バランスの良い食事をしましょう。
2. 自分の適量を知りましょう。年齢や性別、1日の活動量などによって必要な食事は異なります。バランスの良い食事をするには自分の適量を知ることが大切です。
3. 塩分は控えめにしましょう。塩分の摂りすぎは血圧の上昇につながり、循環器疾患のリスクが高まります。低塩の調味料などを使用するなどして減塩に心がけましょう。

運 動



1. 日頃からからだを動かすことを心がけましょう。適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。普段運動習慣のない方は、まずは10～20分、今より多くからだを動かすように努力しましょう。(自転車通勤に変えるなど。)
2. 無理はしないこと。病気や痛みがある場合は、無理をせず医師などに相談してください。

飲 酒



お酒の飲み過ぎは高血圧や糖尿病の危険性が高まります。「節度ある適度な飲酒」の量としては、1日にビールなら500ml、日本酒なら1合程度、ワインなら240ml(グラス2杯)が目安とされています。

禁 煙



喫煙は糖尿病、高血圧、脂質異常症の全てに影響を与えます。禁煙の方法としては、自分で禁煙する、禁煙補助剤の利用、専門外来を受診するなどがあげられます。喫煙がからだによくないことはわかっているにもかかわらず、タバコに含まれるニコチンには依存性があり、自分ひとりでやめることが難しい場合もあります。

睡 眠



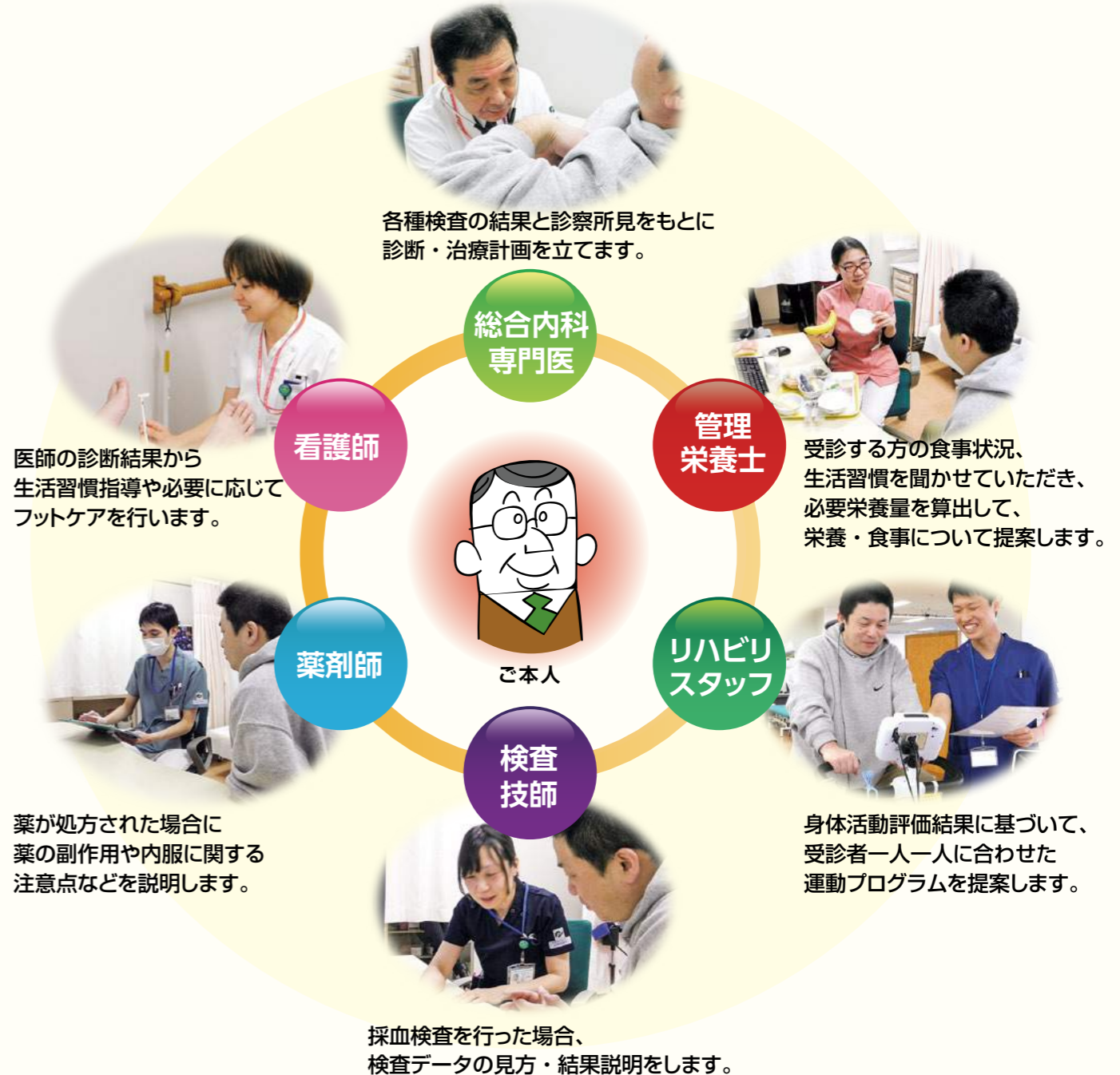
睡眠不足や不眠の人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠時無呼吸症候群(睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる)は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、虚血性心疾患などの危険性を高めます。睡眠不足や不眠を解決し、良い睡眠をとることが生活習慣病の予防につながります。



生活改善はしたいけど、自分一人ではどうしたらいいかわからない…

専門スタッフが**サポート**します!

丸の内病院生活習慣病センターでは、皆様お一人おひとりに合わせたライフスタイルを提案し、続けていけるように**専門スタッフがサポート**します。



お問い合わせ先

(丸の内病院健診センター外来 予約専用電話)

TEL : 0263-28-0051

受付時間 : 14:00 ~ 17:00 (土・日・祝祭日を除く)



地域密着型特定施設 入居者生活介護

まるのうちラクシア

地域密着型特定施設入居者生活介護「まるのうちラクシア」とは

要介護者の方が**住み慣れた地域**で安心して生活ができるための介護付きの地域密着型サービスです。地域密着型特定施設とは、介護保険の指定を受けた入居定員が29人以下の介護付有料老人ホームなどをいいます。「まるのうちラクシア」には、松本

地域の住民で入居条件に該当する方のみ入居することができます。入居者生活介護とは、入居している利用者に対して入浴・排せつ・食事等の介護、その他必要な日常生活上の支援を行います。

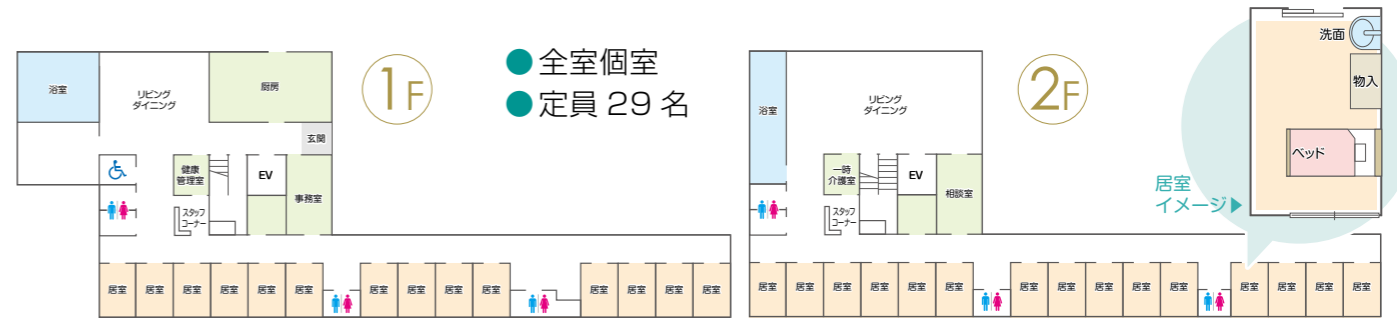
「まるのうちラクシア」への入居の条件

松本市在住で、要介護認定制度において要介護1～要介護5に該当する方

入居のメリット

施設で全ての介護サービス(ケアプランの作成、入浴、排せつ、食事の介護、機能回復訓練、健康管理)を受けられます。介護スタッフが24時間常駐しています。社会医療法人が運営しているため、容体が悪化した場合や、急変時には病院で対応・入院・治療ができるため安心。

施設概要



ある入居者さんの1日

時間	内容	備考
5:30	起床	
7:30	血糖検査 インスリン注射	自己管理にて実施
8:00	朝食	食堂にて
10:00	入浴	
11:30	昼食	食堂にて
14:00	カルチャー教室	2階ホールにて週1回開催。 うたの会、花の会、お料理の会など
14:30	お茶の時間	
16:00	リハビリ	
17:00	血糖検査 インスリン注射	自己管理にて実施
17:30	夕食 自由時間	食堂にて
21:00	就寝	お料理の会
21:30	巡室	スタッフによる巡室
24:00	巡室	スタッフによる巡室



花の会



お料理の会



入居者さんの作品

ご利用料金

入居一時金なし 入居時敷金：居室料の1ヶ月分

居室料 55,000円 **食費 約54,000円** (30日分) (朝500円 昼700円 夜600円)

管理料 50,000円 (施設維持費・水道光熱費・冷暖房費)

※消費税別途/介護保険負担別途 (自己負担1割もしくは2割) ●別途自費料金 (オムツ・理美容・医療費等)

入居に関するお問い合わせ・ご相談は、お気軽に下記までご連絡ください。

TEL：0263-87-0501 担当：金子

5月12日は 看護の日



看護の日とは

5月12日は「看護の日」です。12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。市民・有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動が、きっかけでした。

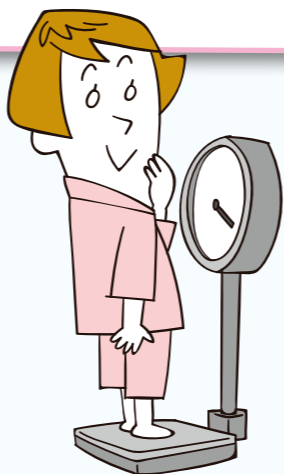
なぜ「5月12日」なのか?この日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日であることから、それにちなみ5月12日に制定されました。

1965年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。



イベント開催!

5月12日「看護の日」の前日5月11日に、お隣のスーパーツルやなぎさ店でイベントを開催いたしました。当院の看護師12名が血圧測定、体脂肪率や筋肉量を測定する「体組成チェック」、血管年齢測定などを実施いたしました。このイベントは10年前から行っており、今年も多くの方にご参加いただき、盛況のうち終わることができました。



季節の レシピ

じめじめとした梅雨は食欲も低下しやすい時期です。夏に備えさっぱりとした和え物で栄養を確保していきましょう。

ささみとオクラの 梅おかか和え

《材料》4人分

ささみ……………2本
オクラ……………1袋(100g程度)
しいたけ……………4枚
梅干し……………1個
濃口醤油……………小さじ1
かつお節……………適量

《作り方》

- ① ささみは筋を取ってゆでて手で裂いておく。
- ② オクラは塩ゆでし、斜めに3等分する。
- ③ 梅干しは種をとって刻み、濃口醤油を加えて①②に和える。
- ④ かつお節を加えて和え、器に盛り付ける。

《栄養成分》1人分

エネルギー: 37kcal
たんぱく質: 6.8g
塩分: 0.5g



【ペクチン】

食物繊維の一種であり生活習慣病の原因であるコレステロールを減らしたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。また腸の調子を整え、便秘の改善にも役立ちます。

ここが
ポイント!

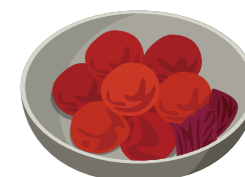
オクラといえば「ネバネバ」しているのが特徴的な野菜です。このネバネバには「ペクチン」という成分が含まれています。また梅干しを併せて使用することで細菌が増えやすいこの時期に食中毒を予防することができます。



管理栄養士

【梅干しの効果】

梅干しに含まれるクエン酸には強い殺菌作用があり、おにぎりやお弁当に入れておくとおかすが腐るのを防いでくれる働きがあります。また疲労回復やカルシウムの吸収を促す効果もあります。ただし、梅干し1個当たり1~2gの塩分が含まれているため、食べすぎないように気をつけましょう。



減塩教室のご案内

当院で治療
されている方が
対象です。

ご家庭でできる減塩のコツを、
管理栄養士がわかりやすくお教えします。



日 程 毎月第3火曜日の14時から
約1時間

※予約制です。教室の前週の金曜日までにお申し込みください。

7月18日	8月15日	9月19日
10月17日	11月21日	12月19日
1月16日	2月20日	3月20日

場 所 丸の内病院

対象者 高血圧症、心臓病、腎臓病等で塩分制限が必要な患者さん
(当院で治療されている方)、およびご家族の方。

- 内 容**
- ご家庭でできる減塩のコツについてのお話
 - お味噌汁の飲み比べによる味覚チェック
 - お味噌汁をご持参いただければ、塩分測定いたします

費 用 保険診療の適用(集団栄養指導料)になります。
3割負担の方で240円かかります。

お申し込み方法

申込期限は教室開催日の前週(金曜日)です。
担当医にお申込みいただくか、丸の内病院 栄養課にお電話ください。
☎0263-28-3003(代表)

参加費
無 料

骨粗鬆症教室のご案内

いつまでも若々しく元気に過ごすために、
骨を丈夫にする生活をしませんか？



日 程 毎月第2金曜日の14時より約1時間
(8月のみ第3金曜日)

※予約制です。教室の前日までにお申し込みください。

教室内容	日 程		
食 事 編	7月14日	10月13日	1月12日
運 動 編	8月18日	11月10日	2月9日
薬 編	9月8日	12月8日	3月9日

場 所 丸の内病院

対象者 どなたでもご参加いただけます。

内 容 (食事編・運動編・薬編の全3回)

食事編 「食事で骨を強くしよう」	運動編 「運動で骨を強くしよう」	薬 編 「薬で骨を強くしよう」
<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは？ ●食事のポイントフードモデル(食品模型)を使ってカルシウム量を確認しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは？ ●運動のポイント運動の実践(実際に簡単な運動を行います。)*動きやすい服装でお越しください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは？ ●どんな薬があるの？ <p>※薬の種類や服用方法についてなど 当院薬剤師がお話しします。</p>

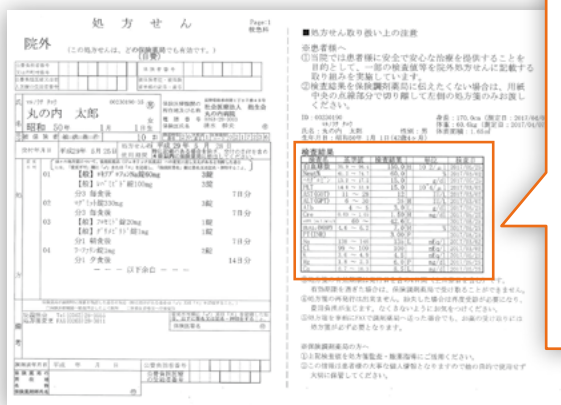
お申し込み方法 (①・②のいずれか)

申込期限は教室開催日の前日(木曜日)です。
①丸の内病院 栄養課にお電話ください。 ☎0263-28-3003(代表)
②整形外科外来にお申込みください。
※教室当日は病院正面玄関受付前・教室案内板の周辺でお待ちください。
教室開始10分前に会場へご案内します。

院外処方箋への 検査値等の記載について

平成29年6月1日より開始しました。

当院では患者さんに安全で安心な治療を提供することを目的として、
院外の保険薬局と連携をとり一部の検査値等を院外処方せんに記載することとしました。



検査結果

検査名	基準値	検査結果	単位	検査日
白血球数	35.9 ~ 96.4	150.0 H	10 ² /μl	2017/05/25
Neut%	41.2 ~ 74.7	60.0	%	2017/03/02
ヘプパト	13.2 ~ 17.2	15.0	g/dl	2017/05/25
PLT	14.8 ~ 33.9	15.0	10 ⁴ /μl	2017/03/02
AST (GOT)	11 ~ 28	12	IU/L	2017/03/02
ALT (GPT)	6 ~ 30	35 H	IU/L	2017/03/02
Alb	4 ~ 5	3.0 L	g/dl	2017/05/25
Cre	0.63 ~ 1.05	1.50 H	mg/dl	2017/05/25
eGFR (ml/min/1.73m ²)	60 ~	42.6 L		2017/05/25
HbA1c (NGSP)	4.6 ~ 6.2	7.0 H	%	2017/05/25
PT (INR)		3.00 P		2017/05/25
Na	138 ~ 146	135 L	mEq/l	2017/03/02
Cl	99 ~ 109	100	mEq/l	2017/03/02
K	3.6 ~ 4.9	4.5	mEq/l	2017/05/25
Mg	1.8 ~ 2.3	6.0 P	mg/dl	2017/05/25
Ca	8.7 ~ 10.3	8.5 L	mg/dl	2017/05/25

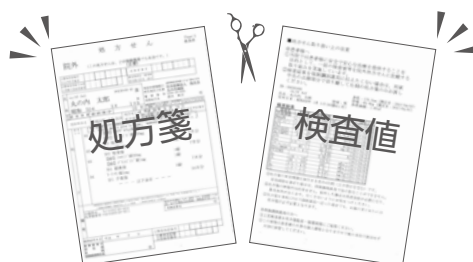
どんなメリットがあるの？

- メリット1 保険薬局で薬剤師が検査値などを確認することで、お薬の内容が患者さん一人ひとりの状態に合っているか確認できます。
- メリット2 薬剤師が検査値等を含めた処方監査を行った際に、気になる点があれば丸の内病院に問い合わせをします。
- メリット3 保険薬局では、表示された検査値から丸の内病院だけでなく他院から処方されたお薬の安全性も確認出来ます。



検査結果を保険薬局に伝えたくない場合は？

- 院外処方せんの中央の部分を切り離し、左側の「処方せん」だけをお渡し下さい。
- お薬による安全で安心な治療を行うためには、検査値も表示された処方せんを渡すことをお勧めします。



お問い合わせ先

丸の内病院 薬剤部

電話 0263-28-3555 (薬剤部直通) FAX 0263-28-3015

※月～金 9:00～18:00
土・日・祝日を除く