

健康だいいち通信

2019
VOL.41
秋
AUTUMN

令和元年10月1日 編集・発行/津山第一病院 制作/(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 総合病院 津山第一病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

秋から始めよう健康づくり!!
夏の生活習慣を見直し
秋仕様へと切り替えましょう



— PICK UP! —

ジェネリックとは!?

病気のイロハ シリーズ②

『健診と検診②』

健康体操

運動療法で痛みを緩和

膝痛体操



在宅支援かわら版

通所リハビリテーションって?

ごんごおどりに 参加しました

ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

新人な〜すもがんばってます!



まめ子さんの健康レシピ

食物繊維

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル



『健診と検診 ②』



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



『生活習慣病』と「がん」から我が身を守るために！

前回は2つの「けんしん」についてお話をさせて頂きました。今回は多くの皆さんに関係の深い、「けんしん」の実際について説明しましょう。少し難しいですが我慢して最後までお読みください。

けんしん事業というのは本来に多種類です。この中から代表的な「特定健診 特定保健指導」、「がん検診」、「人間ドック」について説明します。

1 特定健診・特定保健指導

対象：保険加入者の40歳から74歳のす

- すべての被保険者・被扶養者
 目的：メタボリックシンドロームの予防と改善
- 内容：身体計測、診察、血圧測定、血液・検尿検査。他に心電図、問診が付加される
- 費用：無料あるいは少額の自己負担
- メタボリックシンドロームとは内臓肥満という病気です。皮下に脂肪がたまる単純性肥満とは異なり、お腹の中に脂肪がたまる病気です。
- 腹囲やBMI（体重kg÷身長mの二乗で肥満の程度を表す指数で判定します。腹囲では男性85cm、女性90cm以上、これに該当せずともBMIが25以上の人がメタボリックシンドロームと考えられ

ます。これは高血圧、脂質異常症、糖尿病などの大きな原因となります。

この健診は生活習慣病（肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病など）を早期に見つけ、指導することによって予防改善を行い、罹患数を減少させることを主眼としています。特に事後指導が重要となります。

2 がん検診

現在は国民2人のうち1人ががんにかかる時代になりました。それだけにこの検診は国民から注目されなければならぬと思います。しかし現実には少し違っているようです。まず、受診率が一向に向上していないということです。

対象：がんの種類によって性差・年齢や回数が異なる

- ◎胃がん：50歳以上（2年に1回・胃部X線検査は年1回）
 - ◎子宮頸がん：20歳以上（年1回）
 - ◎肺がん：40歳以上（年1回）
 - ◎乳がん：40歳以上（2年に1回）
 - ◎大腸がん：40歳以上（年1回）
- 方法：がんの種類で異なる
- ◎胃がん：胃部X線検査か胃内視鏡検査（最近の内視鏡検査が主体）
 - ◎子宮頸がん：問診、内診と細胞診
 - ◎肺がん：問診と胸部X線検査、喀痰細胞診

- ◎乳がん：問診、視診とマンモグラフィ
 - ◎大腸がん：問診と便潜血反応検査
- 他に前立腺がんの検査でPSAというものを測ります。血液検査がオプションになっています。

これらのがん検診は市町村が行います。がん死亡率の減少を目指す対策型検診です。公的資金を使用し自己負担がほとんどありませんので、こぞ受けて欲しいと願っています。ただし、市町村によって検診内容、料金が異なりますので一度ご確認ください。

3 人間ドック

対象：希望する個人

内容：サービスを提供する検診機関や医療機関によって異なる

- 一般的な検査項目を挙げます。
- 身体計測：一般採血（生活習慣病を中心に）・検尿・便潜血反応検査（希望であれば大腸内視鏡検査）・心電図・胸部レントゲン検査（場合によっては胸部CT検査）・腹部エコー・上部消化管内視鏡検査など。
- 他に少し特殊なものとして、脳のMRIやPETを組み合わせたドックなどもあります。
- 費用：全額自己負担（企業の健康保険組合や市町村から一部補助される場合がある）

ジェネリック医薬品について

ジェネリックとは？



最近、テレビコマーシャルなどで「ジェネリック医薬品」という言葉が聞かれた方も多いと思います。

実は、同じ成分でも安くなるお薬が発売されています。

特許が切れて発売されるお薬のことを「ジェネリック医薬品」または「ジェネリック」といいます。これに対して、最初に発売されたお薬のことは、「先発医薬品」または「先発品」と呼ばれています。

ジェネリックだとなぜ安くなるの？

お薬にも特許が存在します。製薬会社等が研究開発し、新薬を発売しています。一つのお薬を開発するためには、百億円～一千億円という莫大な費用が必要です。その莫大な費用をかけて開発したお薬を簡単に他社にマネをされたらたまりません。

ただ特許にも期限があり、通常は二十年で特許が切れます。特許期間は独占販売ができませんので、高い価格を維持することによる、開発費用



を回収することができます。

特許が切れた後は、他社がマネをしてそのお薬を製造することが可能となります。莫大な開発費用はかかりませんので、安価に発売することが可能となります。

安いけれど効き目は大丈夫？

ジェネリック医薬品の成分は、先発医薬品の特許期間中に効き目や安全性が十分に確認されたものです。さらに医薬品医療機器等法に基づく厳しい基準や規制をクリアし、国の



承認を受けて初めて皆さんのお手元まで届けられるので安心です。

どんな病気のお薬にジェネリックがあるの？

ジェネリックには様々な種類のお薬があります。

高血圧症・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病のお薬だけではなく、花粉症のお薬に抗生物質、さらには抗がん剤までたくさんのお薬に対応したジェネリック医薬品があります。

使っているお薬にも「あるかな？」と思ったら、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



以上のように健診検診の代表的な3種類を挙げただけでも検査は多項目にわたり、重複するものもでてきます。

この他にも企業健診(法律に従って、年に1回会社が行う)などもあります。

以上、今回は少し話の内容が難しくなつてしまいました。そこで結論をまとめてみたいと思います。少し独断も入ります。

- ① 数々のけんしんがありますが、特定健診は生活習慣病中心の健診であり、平素、生活習慣病で医療機関にかつている方には余り必要ないと思います。通院されている病院と相談して頂ければと思います。
- ② ①に該当する方でもがん検診は是非とも受けて頂きたい。なぜなら、生活習慣病で通院している方は主治医がそれを中心にみているために、がんの検診は日常の診療ではできないことがあるからです。
- ③ ここに挙げた5つ6つのがんは死亡順位も高いものばかりです。従つてこれらを早期に見出し治療すれば、患者さん自身の治療における侵襲度も軽くなり、費用も安くすむという訳です。

最後に、貴重な楽しい人生を少しでも多く、長く生きていただくことを心から願っております。

第41回 津山納涼ごんごまつり

ごんごおどりに
参加しました!!

今年も2019年8月3日に行われた、第41回 津山納涼ごんごまつりのごんごおどりに参加しました。今年で早3回目の参加となりました。有志での参加なので、初めての年は人数も少なく、おそろいのTシャツで参加させて頂きました。2回目は鈴を付けて音でにぎやかさを図り、3回目の今回はバージョンアップし、念願の法被を着ての参加となりました。



法被は職員の投票でデザインを決め、背中中のロゴも職員が考えて作成しました。参加人数は年々増え、亀山副院長をはじめ、多職種の約70名がおどりに参加しました。事前に踊りの練習の機会を設けましたが、本番では踊るのに精一杯で笑顔や声がもう少し足りないように感じています。それでも職員一丸となって、一生懸命最後まで踊りきることが出来ました。

今回も賞には届きませんでしたが、地域の病院としてお祭りに参加できたことが嬉しく感じました。次回も練習を重ねて踊りますので、よろしくお願いいたします。





半年を振り返って
印象に残ったこと

業務のなかで

<業務の優先度>

仕事をする中で優先順位を考慮することや時間配分がとても重要ということを感じました。効率よく業務することを知ると、視野が広がりいろいろなことに目を向けることができ、それが患者さんの為にも繋がると、先輩方にアドバイスをいただき、実践に生かすことができています。



<不安が和らぐ声かけ>

不安が少しでも軽減すればと処置の流れを分かりやすく説明し、検査中は背中をさすり、声かけを行いました。検査が終わりその患者さんから「優しいね。ありがとうございました。」と言っていただき、これからも声かけを行っていきたいと思いました。

先輩からの言葉

「何が出来ないか、先輩に伝えること、それも大事なコミュニケーション。」

「悩む事は悪い事ではなく正常な過程。そこから何を学んだかが一番大切だ。」

「先輩の助言を一つの視点として捉えると、自分の視野が広がっていく。」



新人な〜すもがんばってます!

医療・看護の現場では、新人看護職員に研修を受ける機会を確保した上で、新人看護職員育成において周囲の職員が関心と支援をすること、さらには職員同士も協力し合い成長できることを目指しています。その成長が垣間見える文章をご紹介します。

患者さんとの関わり

<痛みの強い患者様>

疼痛に対する訴えが強く、鎮痛剤の点滴をしないと治まらない痛みでリハビリが続くのかという不安を抱えていました。様々な課題をリーダー看護師・理学療法士と連携をとり、点滴をしなくてもよい状態で行うことができました。観察や声かけなどといった関わり方、医療スタッフとの連携によって、患者の身体面、精神面のサポートがより良くなされるのだと実感できました。



<私の人生で初めての看取り経験>

ほんの数分間で患者さんの状態は変化し、その変化に対して小さなことでも見逃してはいけないのだと強く感じました。観察では何が大事なのか、どこに焦点を当ててみるべきなのか、また自分が見た情報だけではなく、自分が訪室していない間の経過も知っていなければならない事を学びました。

<患者さんとの信頼関係を築くこと>

意思疎通が難しい方や認知症の方とどう接していけばいいのか悩んでいたところ、「患者さんのことをよく知ることが大切。」とアドバイスをいただきました。しっかりと情報収集や会話を行い、患者さん個人を理解し、個性のある看護につなげていきたいと思いました。



通所リハビリテーション 全体の流れを簡単にご紹介

1 通所リハビリテーションを利用開始前に、本人様やご家族・各担当スタッフと相談しながら【困っている内容に対してどのように解決していくのか】を具体的に決めていきます。



2 通所リハビリの利用開始。個別リハビリで動作の練習や自主訓練の中でパワーリハビリや自宅で行えるトレーニング指導などを行います。



4 自宅で困ることが解決できれば、通所リハビリから卒業となります。



3 通所リハビリテーション室のみで行える訓練から、実際に自宅でも必要な動作ができたかの確認をし、難しかった場合や工夫が必要な場合には本人だけでなく家族の方にも相談・アドバイスをしていきます。

在宅支援かわら版

通所リハビリテーションってなんだろう？

通所リハビリテーションとは、「介護保険」を利用したサービスです。名前の通りリハビリテーションがサービス内容に組み込まれており「デイケア」と呼ばれることもあります。【デイサービス】とは別物となります。介護保険を持たれている人が対象となり、医師の指示のもと療法士がリハビリテーションを行います。

1回分の利用時間としては1時間30分程度で、地域によっては送迎サービスも可能です。皆さんと一緒に困ったことを減らしていきませんか？ 気になる事の確認・見学はお気軽に井上までご相談ください。
◆お問い合わせ：津山第一病院 通所リハビリテーション(担当 井上) TEL.0868-28-5658



平成28年の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因を見ると、要支援となる原因の1位に関節疾患が入っています。関節疾患をはじめとする運動器の障害が生じて歩行機能が低下し、生活機能の低下や社会参加の機会の減少、要介護が必要となる状態はロコモティブシンドロームと呼ばれ、健康寿命が縮む要因となることが知られています。

膝痛体操の方法と効果

膝に痛みがあるからといって安静にしてばかりでは筋力が低下して、関節も硬くなり、さらに膝への負担が増して痛みの悪化にもつながります。痛みが出ない範囲で無理なく体操を行うことで筋力アップを図り、柔軟性を促して膝への負担を軽くしましょう。運動を行うことで血流もよくなり、痛みの緩和も期待できます。体操はウォーミングアップで全身の血流、関節の循環をよくしてから筋肉の柔軟性を促すストレッチと、筋力アップを図る筋力トレーニングを合わせて行いましょう。それぞれ2セットから3セットずつ、朝・夕の2回行うのが理想的です。痛みが出ない範囲で行いましょう。

運動療法で痛みを緩和しよう

椅子に座って足上げ体操
(左右交互に5~10回ずつ)

片足をゆっくり上げて床と水平にする

5秒キープ

足裏を床につける

痛みが辛い人は床に座って膝伸ばし
(3~10回)

両脚を投げ出して座る
つま先を上げて、膝を伸ばす
5~10秒キープし、脱力

太もも前面に力を入れる

大腿四頭筋をストレッチ
(左右交互に3~5回)

足の甲をつかんで膝を曲げる

膝の血が床に向くように太ももの前面を20秒間伸ばす

食物繊維を積極的に摂りましょう!

食物繊維は便通を良くしたり、食後血糖の急激な上昇を抑える働きがあります。また、コレステロールの吸収も抑えられます。食物繊維の摂取基準は、(※)男性 20g、女性 18gですが、十分な摂取が出来ていない方も多いようです。今回は食物繊維を普段の食事にとりいれて、どの年代の方でも食べやすいレシピをご紹介します。(※)日本人の食事摂取基準 18歳～69歳

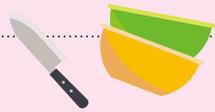


1人分の食物繊維量 12.5g

炊き込みご飯 (4人分)

米	300g (2合)
もち麦(無いときは米でOK)	150g (1合)
鶏肉	60g
油揚げ	20g
切り干し大根	20g
水煮大豆	20g
ひじき	20g
しめじ	20g
まいたけ	20g
人参	20g
ゴボウ	20g
カイワレ大根	20g
だし汁	調味料と合わせて3合の目盛りまで
酒	40ml
みりん	40ml
しょうゆ	40ml
塩	4g

- ① お米をとぐ。もち麦と合わせる。
- ② 切り干し大根はさっと水で洗い、たっぷりの水につけてもどす。もどしたら絞って1cmに刻んでおく。ひじきもさっと洗ってもどし、ざるにあげて水を切っておく。
- ③ 鶏肉は1cm角に切り、分量の醤油を小さじ1杯取り、下味をつけておく。人参はいちょう切り、ゴボウはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておく。キノコ類は石附を除いてほぐす。油揚げは3cmの細切りにする。
- ④ 炊飯釜に米、もち麦、だし汁、調味料、具材を加え、10分程おいてから炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら別の容器に移し、広げておく。
- ⑥ 茶碗に盛り、カイワレ大根をトッピングして出来上がり。(今回は季節のさつまいもと一緒に炊いてみました)



まめ子さんの
食欲わくわく
健康レシピ
VOL.34
「食物繊維」

食物繊維を摂れる
レシピをご紹介します。

もずくのスープ (4人分)



1人分の食物繊維量 1.5g

もずく	200g
オクラ	4本
豆腐	50g
卵	2個
コンソメ	8g
水	600ml

- ① もずくはさっと水洗いして、ざるにとる。
- ② 水を沸かし、沸いたらコンソメ・豆腐・もずくを加え、沸く寸前に溶いた卵を加えて再度沸く前に火を切る。
- ③ 器に盛り茹でたオクラを添える。



秋の風味ハンバーグ (4人分)

ひき肉(鶏・豚・合いびき肉などお好みで)	320g
塩	0.2g
玉ねぎ	100g
切り干し大根	20g
オリーブ油(1回目)	2g
パン粉	2g
牛乳	20ml
ひじき	3g
卵	50g
オリーブ油(2回目)	2g
まいたけ	100g
シメジ	100g
えのき	100g
バター	5g
塩コショウ	少々
大根(卸す)	100g
大葉	8枚
味付けポン酢	60ml
すだち	2個

- ① 切り干し大根はさっと水で洗い、たっぷりの水につけてもどす。もどしたら絞って1cmに刻んでおく。ひじきもさっと洗ってもどして水を切っておく。
- ② パン粉に牛乳を加えて浸しておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしてオリーブ油で炒める。
①を加えさらに炒め、塩コショウで下味をつけて冷ましておく。
- ④ ひき肉に塩を加え粘り気がでるまでこねる。
- ⑤ ④に②と③とひじき、卵を加え、混ぜて4等分にする。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を敷き、⑤を焼き、フライパンから取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにバターをしき、きのこを炒め、塩コショウを振っておく。
- ⑧ お皿に⑥を置き⑦を添える。ハンバーグの上に大葉と大根おろしをのせてポン酢醤油をかけてできあがり。さつまいもとすだちを添えて秋らしく!



1人分の食物繊維量 4.5g

編集後記



9月20日より、ラグビーのワールドカップが初めて日本で開催されています。前回の大会では4試合を戦って3勝しながらも5チーム中3位で一次リーグで敗退となりました。今回は開催国というアドバンテージを生かして、初めての決勝トーナメントに進出できるよう応援したいと思います!

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。



ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ1: J1サッカークラブチーム、
○○○アントラース
- タテ2: 井戸でくみ上げる
- タテ3: 宇多田ヒカルのデビューシングル
「○○○マチック」
- タテ4: バレーボールの基本“レシーブ、
○○、スパイク”
- タテ6: 走行中の自動車が路肩などから
車輪をふみはずす
- タテ8: 板の上ののっている練り製品
- タテ10: ○○○に腕押し
- タテ11: 果実の表面の皮
- タテ13: 野球のボールがバウンドしたり、
転がりながら進んでいく

●ヨコのカギ

- ヨコ1: 人間に飼われている牛や馬、鶏など
- ヨコ3: 人間の耳に聞こえてくる
- ヨコ5: 奈良公園にいる野生の動物
- ヨコ6: 鉛筆など12本を1組とする数量の単位
- ヨコ7: ぶどうの種類、シャイン○○○○○
- ヨコ9: 佐賀県の有田地方の代表的な磁器
この港から積み出されたので
この名がつけられた ○○○焼
- ヨコ12: アサリをたくさん使ったパスタ
- ヨコ14: 今年女子全英オープンゴルフで
優勝した、渋野○○○
- ヨコ15: ことわざ“○○より証拠”

答えはこのページの右下にあります。

	A	B	C	D	E	F
答え						
1		2 B			3 A	4
5				6		
7			8			
		9 F				10
11			12 C		13	
14 D					15 E	



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL(0868)28-2211 FAX(0868)28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



＜印刷用紙＞ / 背景の11x11ドット印刷