

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2019.10
vol. 68
free paper

ご自由にお持ちください

『健康科学』

現代の健康志向の風潮は客観的に考えるだけでなく、受動的な面よりも自己制御的な行動面が強調されるようです。健康の目標は個別的となり生きることに目標（生き方）との調和を保ち、日常生活習慣との整合性を重視するようになりました。そして、医療に全面的に依存するのではなく、自分の人生・健康についての自己責任を自覚して、予防的に健康診断、人間ドックなどを自主的に受診するようになってきました。今後は、早期発見、早期治療にとどまらず、一人一人の生活習慣に着目し、心身の観察を通じて必要な行動変容・変革を実践継続することが望まれるでしょう。

「健康とは身体的・精神的・霊的・社会的に完全な良好な動的状態であり、たんに病気、虚弱でないということではない。1998年WHO（世界保健機構）憲章」この「健康」の定義では、医療に限定しない広い視点から、身体と精神の関係性、自らの内外の環境や社会文化環境、基本的な人間の尊厳、その生活全般等を含めた内容となっています。また、身体と精神と同様に、健康とそうでない状態は動的連続的であり、いわば不可分の実体であることを示唆しています。

健康科学の理念は、このような生体の恒常性を健全に維持するため、そして健康科学を有用な実学として成り立たせるための中核的理念であり、また自己実現の理念でもあります。それでは、このような健康志向と生体の恒常性維持のメカニズムを理解するために大切なことは何でしょうか？

身体と精神の関係性を探りつつ、医療の不確実性を補完する行動科学、心身の自己防衛を可能にするリハビリテーション、運動・身体活動、生命活動を保全する食と栄養科学、睡眠と休養などの機能を知ると共に、これらがいかなる原理によってコントロールされ、統合されるかを研究することが望まれます。それらは、制度化された既存の学問を横断することで、模索を続ける動的・実験的試みですが、同時に健康科学の理論的な根拠とその産業的な健康プロモーションの応用理論の構築に示唆を与えるものと考えられます。今後は、人間が自律的、主体的に健康を追求し、心身の快適な状態（Wellness）の維持を目的とした総合科学的な研究領域（Wellness Science）が期待されるでしょう。新たな予防医学のパラダイムシフトを目標に、皆様と共に力を結集し日々邁進していきましょう。

ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



青木 陽一郎先生

担当 人間ドック

日本医師会認定産業医
日本乳がん検診マンモグラフィ読影認定医

診療科目

- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会
吉田病院

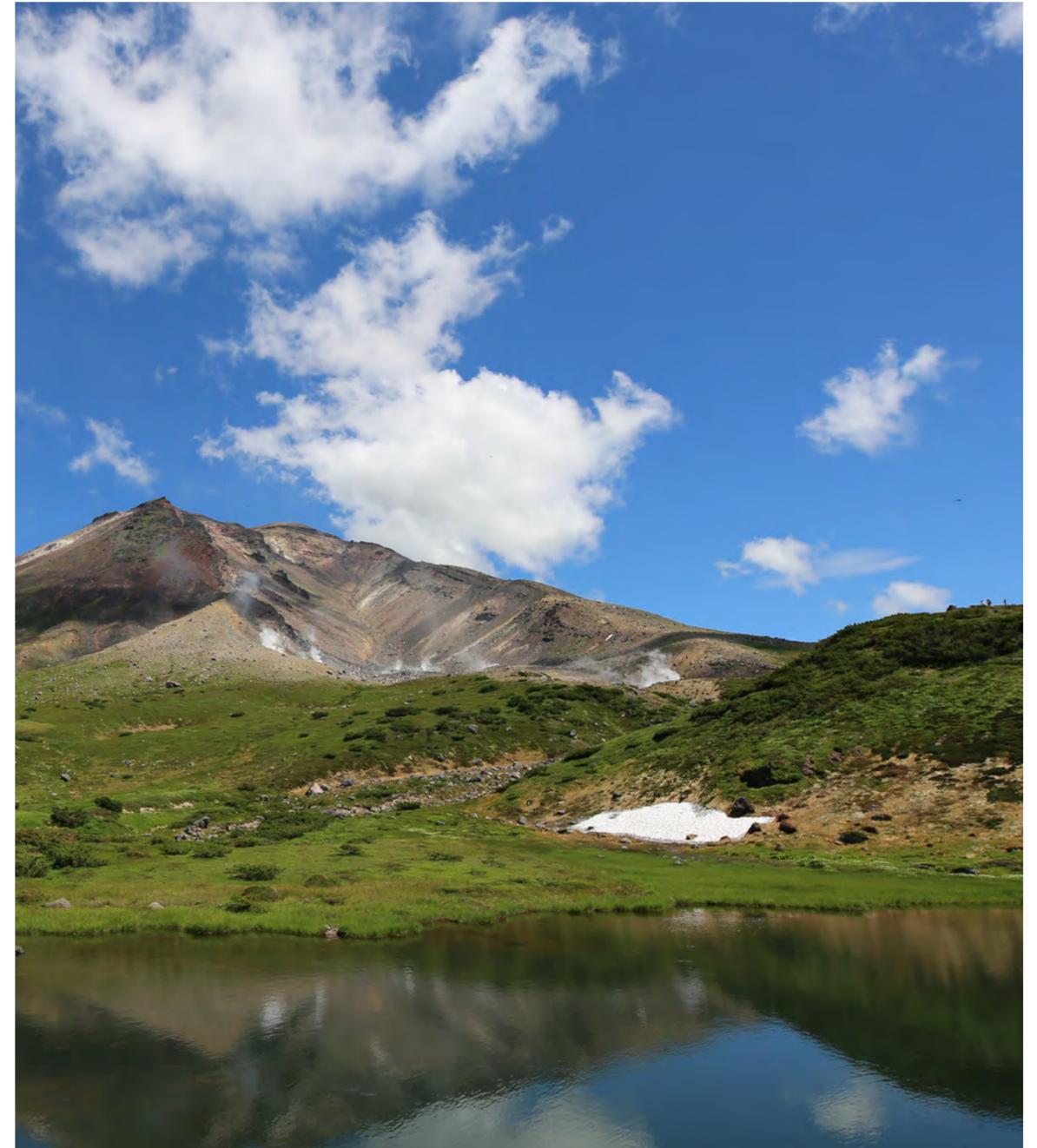
■診療受付時間

- 【平日】 午前 8:00～12:00 13:00～17:00
- 【土曜日】 土曜 8:00～12:30
- 【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市4条西4丁目1-2

0166-25-1115

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>



(撮影者 予防医療センター長 横田 欽一)



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

マスタープランの先の慶友会

吉田課長：ずっと考えていたんですけど、考えれば考えるほどぼやけてしまっ。来年のことを言えば鬼が笑うじゃないですけども、今はまずはこのマスタープランを信じてやろうっていう段階ですね。ただ、3年後にこうなっていたらいいというのは僕の中であって、それは職員みんなが余計なことは考えずに患者さんと真剣に向き合っている、そうならいいなと思うんです。健康創造とかも、「お前が健康創造できてないじゃん」って飲みの席とかで言えちゃうような。

次の世代へ

吉田課長：50年後とかの話になるんですけど、人生100年時代って言われていますよね？だから、僕自身も80歳後半までは働かなくてはいけないなと思っているんです（笑）そう考えると、今後、吉田病院が一番していかなければならないことって、高齢者の健康を支えていくことかもしれないですね。職員に風土として残したいものは、人としての温かさが一番大事っていうことですね。人は基本温かい人に安心するし、惹かれますよね。なのでその温かさを持っていることが、慶友会の職員として働く第一条件であってほしいと思います。AIとかもこれからどんどん進歩していくと思うんですけど、進歩すればするほど人間としての位置づけって大事になると思うんです。なので僕たちは、人間にしかできないことに真剣に取り組んでいく。そうすれば、医療の質は良くなっていてもプロフェッショナルを侵すような変革は、僕はないと思っているので。

健康とは

馬場院長：僕自身にも言えることなんですけれども、医者としてある程度専門的な知識を持っていたとしてもどうしても生活習慣って変えることが難しく。長生きする為にはこうしたほうが良いっていうのは皆さんもよく分かってはいると思うんですけど、どうしてもやめられなかったりすると思うんですよね。そこに我々が予防医学などで介入していければいいなと思っています。

吉田課長：そうですね。一言で健康といっても人によって考え方は違いますし、その人自身の年齢によっても健康に対する考え方って変わってくると思うんです。そう考えると人に合った健康って十人十色



あって、その中でもその人が精神面であったり身体面であったり、その人らしく生き生きとした生活を送れるように僕たちがお手伝いをしていく。それが難しいことなんですけれども、今後そういうことができたらいいなと思います。

経営戦略課 課長 吉田 琢哉

病院長 馬場 勝義



今後の慶友会の位置づけ

馬場院長：まずは吉田病院が持っている外来診療を、ドクターを中心に地道に努力しながら伸ばしていってもら。そして生活習慣病であったりをしっかり診てくれる病院だということを地域の人に分かってもらう。それがたとえ即効性はなかったとしても、吉田病院がまずはやっていかなければならないことだと思います。そこをきちんとしながら、予防医療や在宅医療、そして緩和ケアの認知度を今よりも更に上げていって、予防医療から最期までを診ることができるグループだという位置づけを確立させていければと思っています。

未来の病院の姿

吉田課長：病院とか慶友会とかはとりあえず置いておいて、利用する人がストレスなく迷わずに病院を選ぶことができるツールがあっても良いと思うんです。例えば病院版の食べログのようなものなんですけど、お店選びをするときとかに「焼肉」とかのキーワードを入れると点数が出てきて、その点数のいい所を予約するじゃないですか。それと同じで病院でも全部がいい病院というのではなくて、ここは循環器科が強い、ここは消化器科が強いというのが一目でわかる。そうすると患者さんは、自分が受診したい診療科の高い水準の病院を選ぶことができます。そう考えると、これからはやりたいことというよりもその病院の強いところを伸ばしていく方が、これからの時代には合っているのかもしれないですね。

馬場院長：病院の姿もだいぶ変わってくるでしょうね。血液を何滴か採っただけで生活習慣病からガンまで分かるという、そういう時代がもうすぐそこに来ていますし。内視鏡だってカメラを飲まなくても、カプセルみたいなものを飲めば診断できるという近未来がありますよね。どうなるかは分かりませんが、もしかしたら病院という形が30年後には無くなるかもしれないですね。

そして未来に向けて distance



リハビリ紹介

第3回 腰痛体操

続けることが肝心です。「腰痛体操」のご紹介

「腰痛の原因」

日本人の4人に1人は悩んでいると言われている腰痛。

動くとき痛むため、横になることが多くなりがちです。しかし実際は適度な運動や普段の生活に気を付けることで痛みを軽減することが可能です。

腰痛は姿勢の悪さや、重いものを持つなど腰の負担が原因になることが多いです。人間の骨は椎骨と椎間板で構成されていますが、椎間板の中の髄核がずれてしまうことが痛みの原因になっているそうです。

【3秒で出来る！これだけ腰痛体操】

- ① 足をやや広めに開いて立ち、両手を腰の下の方（骨盤のすぐ上辺り）に当てる。
- ② 両手を支点にして、息を吐きながら骨盤を前に押し出す。
- ③ 腰を反らせた状態でゆっくり息を吐きながら3秒保つ。



POINT

- ・ 腰をそらせるのではなく、手を当てた腰を前に出すイメージで！
- ・ 両手はなるべく近くでそろえるように
- ・ 膝は曲げずに顎が上がらないように

< 画像：「これだけ体操」：京都大学付属病院 松平 浩（まつだいら こう）先生、考案より引用 >

今回、「腰痛」について紹介させて頂きましたが腰痛と一言で言っても実際は痛みの部位・強さ・原因が違うなど様々な種類があります。当院に受診される患者様にも腰痛で悩まされている方が多くいらっしゃいますが、私たちリハビリのスタッフはその人に合わせたリハビリを個別に指導しております。

腰痛でお困りの方、お力になれると思いますので無理をしないで是非当院へ受診してください。



リハビリテーション課
坂本 卓彌 さん

栄養士リレー 笑顔の食事をつくろう！！

「ちりめん山椒」 & 「梅ちりめん」

完成品の栄養成分

	ちりめん山椒	梅ちりめん
エネルギー(kcal)	147	119
たんぱく質(g)	13.4	12.9
脂質(g)	4.8	6.2
炭水化物(g)	4.7	2.4
食塩相当量(g)	2.0	2.7
カルシウム(mg)	322	379



ちりめん山椒

材料

- ちりめんじゃこ・・・30g
- 粉山椒※・・・小さじ1/2
- 大根の葉・・・15g
- 白いりごま・・・大さじ1
- 酒・・・30ml
- みりん・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- ※粉山椒は実山椒に変更可

作り方

1. 大根の葉を粗みじんにする
 2. サラダ油以外の全ての材料をボールに入れ、よく混ぜる。
 3. フライパンにサラダ油を熱し、2を中火で炒める。
- ほんのりときつね色に色づき、水分が飛んだらできあがり。

梅ちりめん

材料

- ちりめんじゃこ・・・30g
- 大葉・・・10枚
- 小梅（カリカリ漬）・・・4個
- 白いりごま・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・一つまみ

作り方

1. 大葉と小梅を粗みじんにする。
2. ごま油を熱したフライパンでちりめんじゃこ、大葉、小梅、白いりごまを弱火で炒める。
3. 水分が飛び、砂糖で味を整えたらできあがり。



梅ちりめんを使った料理動画が見れます。



「カルシウムが不足すると・・・」

カルシウム不足は骨粗しょう症や骨折のリスクになります。また、痙攣（けいれん）やこむら返りが起きやすくなりますので、色んな食材からこまめに摂るようにしましょう。
*一日に必要なカルシウムの量 約600mg（年齢性別によって異なります）

管理栄養士、NR-サプリメントアドバイザー。予防医療に従事し、生活習慣改善の支援を行う。

医療法人社団慶友会 吉田病院
健康サポート室 管理栄養士

柿崎 郁美 さん
(ニックネーム かっまー)



【次回は！！】

吉田病院 栄養課の左近さんを予定しています。

放射線科医師 北川 尚広先生

Q1. 休みの日は何をしていますか？

家族が愛媛県にいますので、休みの日には帰って妻と買い物に行ったりして過ごしています。今年の8月には妻と子供たちが北海道に来て、一緒に観光しました。

Q2. 最近あった嬉しかったこと？

娘が就職したので、仕送りをする必要がなくなったことですかね。

Q3. 仕事のやりがいは？

私は読影医師なので直接患者さんの診察をしたりしているわけではないのですが、自分の出した読影結果によって病気が見付き、診断治療につながることにとてもやりがいを感じています。

インタビュー けいゆうかいで はたらくひと



ITソリューション課 澤村 和華さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

日がな一日ごろごろしていることが多いですが、この前友だちと見に行った「ブリティッシュ・オートマタ展」がすごくおもしろかったです。10cmほどの小さな箱に収まる仕掛けだけで何故あんなに複雑な動きが出るか不思議で、一つ一つ食い入るように見てしまいました。

Q2. 仕事のやりがいは？

月並みですが、「ありがとう」とか「便利になった」と言ってもらえる時が一番です。作ったシステムが思い通りに動いてくれた時も結構嬉しいのですが、実際に使ってもらって感想を言ってもらえた時が一番達成感もありますし、活力になっています。



栄養課 我妻 香奈子さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

高校生の娘が2人と小学生の息子が2人いるので、休みの日は部活の送り迎えや家事をして終わってしまいますね。病院で患者さんとお話しをしている時間が私の癒しです（笑）

Q2. 仕事のやりがいは？

患者さんの今までの人生やライフスタイルのお話を聞きながら、その患者さんに合わせた糖尿病治療の指導をしていくことにやりがいを感じています。最近では10代・20代の方でもⅡ型糖尿病や脂肪肝になる方も増えてきているので、改めて『食育』の大切さを皆さんに知って頂きたいと思っています。



上記の職員は、『輝いている職員』にて選ばれた職員となっております。



■ 慶友会グループ系列施設

グループホーム ハッピーヴィラ しんまち

〒070-0056 旭川市6条西1丁目1-2

☎ 0166-21-5353

✉ shinmachi@keiyukai-group.com

お気軽にご連絡ください！！

■お問い合わせ時間のご案内

09:00 ~ 17:00

「自宅に居た時と近い生活を」
ハッピーヴィラしんまちは家庭的な雰囲気な大事にした認知症対応型共同生活介護のグループホームです。
身体面においては月に1回の往診（在宅診療）や訪問歯科、週1回の訪問看護師による身体のチェックを受けながら健康維持を図り、心身ともに穏やかに毎日を過ごして頂ける様、サービス提供をしております。

「和気あいあい」
入居者様が日々、笑って楽しく心身ともに健康で朗らかに過ごせられる様、多彩な行事を行いご家族様、地域の方々にも呼びかけ取り組んでおります。
お近くにお越しの際には見学共々、是非お立ち寄り下さいませ。
ホーム長・管理者
そごう 十河 富美子



ホーム長・管理者
そごう 十河 富美子

吉田病院 訪問看護ステーションとは？

当院は院内に訪問看護ステーションがあります。訪問看護についてよくある質問をまとめてみました。

Q1. 訪問看護ってなんですか？

病気や障害を持った人が住み慣れた地域で、その人らしく療養生活を送れるように、生活の場へ訪問し、医師の指示のもと看護ケアを提供し自立した生活を送れるよう支援するサービスです。

Q2. 訪問看護と訪問介護の違いは何ですか？

訪問介護員が日常生活のサポートをするのに対し、訪問看護は病気や障がいに応じた看護を行います。

当院に通院されている患者様を中心に訪問看護を行っております。ご利用をご希望の方は、担当ケアマネージャーや主治医、当院訪問看護ステーションへお問い合わせください。

■ お問い合わせ先

☎ 0166-25-1115 (病院代表) 平日：8:00～12:00 13:00～17:00 土曜：8:00～12:30

