

『生活習慣病について』

ドクターリレーコラム
\あしたのヒント/\



岡田 瑞穂先生

担当 糖尿病・生活習慣病センター
日本動脈硬化学会認定指導医

生活習慣病

生活習慣病とは、ある遺伝的背景に加えてそのヒトの生活習慣が発症の誘因となる疾患の総称です。具体的な例では、メタボリック・シンドローム、肥満を伴う2型糖尿病、一部の高トリグリセリド血症（高中性脂肪血症）があります。これらの疾患に共通することは、肥満あるいは肥満症を背景としている事です。

A. 肥満、あるいは肥満症の原因

肥満の原因は、よく食べ過ぎと運動不足と言われます。その通りなのですが、主な原因は過食による事がほとんどです。ヒトは思ったよりもエネルギー効率が良い（燃費が良い）生物なので、少々の運動では過剰に摂取したエネルギーを消費することが出来ないのです。余ったエネルギーは体脂肪として蓄積されてしまいます。この体脂肪の蓄積された状態が肥満であり、さらに蓄積の限界を越えてしまうとエネルギーがあふれて肥満症に至ります。

B. 肥満症の治療

肥満の原因はエネルギー摂取過剰であることから、その治療はエネルギー制限をする事です。過食がそのヒトの生活習慣になっているので、これを治療することはかなり難しい事です。その肥満者の食習慣、食行動パターンを分析して、生活のどの部分に過食があるかを見つけ出しそれを修正する、具体的なアドバイスをすることが重要です。残念ながら、肥満に有効な治療剤はほとんど無いのが現状です。現在本邦で、保険適応になった「胃スリーブ切除術」は、かなりの有効性が報告されています。これは高度先進医療病院で、行われています。

診療科目

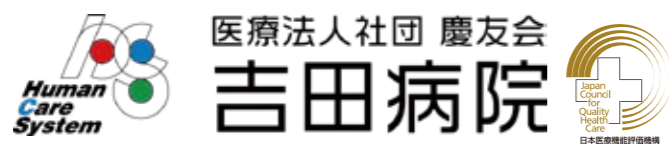
- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・精神科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

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/>



人と自然との共生

photo by tomoki murata(医療相談課)



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

新年度のご挨拶 2

就任のご挨拶 3

リハビリ紹介 5

栄養士リレー 6

インタビューけいゆうかいではたらくひと 7

お仕事紹介 8

老人保健施設 さくら館 9

しんまち 10

病院用語集 11

グループ施設紹介 12



地域の皆様の生涯を通じた

健康管理を目指す為に



医療法人社団慶友会 理事長 吉田 良子
社会福祉法人慶友会

2月・3月は、新型コロナウイルスの影響によって世界の景色は一変してしまいました。私たち慶友会グループも「面会制限」「検温・消毒の徹底」等、対応したことにより影響を最小限に抑えることができたと感じております。その一方で面会が困難となったご家族様に関しては心中お察しします。

さて、4月より素晴らしいニュースがあります。

旭川医科大学病院よりドクターをお迎えさせて頂く事となりました。呼吸器内科 大崎先生・精神科 千葉先生をお迎えし更なるチーム医療を向上すると同時に、「呼吸器内科、がんの診断、緩和医療、化学療法、在宅医療」といった体制を更に強化しより質の高い統合医療サービスの提供に努めてまいります。

みなさま、慶友会グループでは「健康創造」という言葉を理念に掲げております。『地域の皆様の生涯を通じた健康管理』を目指し、新年度も One Team で活動していきます。

どうぞご支援・ご指導のほどよろしく願いいたします。





医療法人社団慶友会
吉田病院

大崎能伸

私の父方の祖父は永山の駅前で大崎医院を開院していました。今は再開発によって駐車場になっていますが、以前は永山駅の入り口に向かって右側に石造りの住宅兼病院が建っていました。祖父は小児科医でしたが、成人の気管支喘息の治療も行っていて、大人の患者さんも沢山通っていました。子供のころから、札幌から旭川を通って永山に年に一回は家族で行っていたと思います。そのような理由で、札幌生まれではありますが、旭川市は第二の故郷のように思っています。

1974年に縁のある旭川市に開学した旭川医科大学に入学し、1年生のときは、永山から汽車通をしていました。2年目からは旭川市内の下宿に引っ越しました。私の父は北海道大学第一内科で呼吸器内科医として勤務をしていました。祖父は喘息医、父は呼吸器内科医でしたので、呼吸器科に進んでしまうといつも監視されると思いました。外科系に進もうと漠然と考えていました。

旭川医科大学卒業とともに、救急医療もできると考えて母校の第一内科に入局しましたが、このときも呼吸器内科医になろうとは全く思っていませんでした。2年目に専門が決まったときには肺癌培養細



医療法人社団慶友会
吉田病院

学術顧問

令和二年四月一日より、吉田病院の学術顧問として、また、メンタルヘルス・睡眠外来医師として勤務させていただきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。私は、旭川医科大学を四十一年前に第一期生として卒業いたしました。卒業後はただちに母校の精神医局に所属し、精神科医の道を目指しました。現在、私はいくつかの病気の専門医の資格を有しておりますが、その中の一に睡眠専門医がおります。

人類の歴史の中で、現代程「睡眠」に高い関心が寄せられた時代はありません。ストレス社会、二十四時間社

会、高齢化社会へと変化する中で、人々の「睡眠」は次第に蝕まれてきました。すなわち、「睡眠」の質は低下し、「睡眠」の時間は減少し、「睡眠」をとるタイミング（リズム）が崩壊してきたのです。医学の進歩によって、「睡眠」が、食べ物と同様に、からだやこころの活動のために不可欠なものであることが科学的に明らかになりました。「睡眠」が不足すると、生活習慣病やうつ病になりやすいことも分かりました。慶友会グループのパ

「医の知」をつなげ



リハビリ紹介

第5回 姿勢を良くする筋力訓練

続けることが肝心です。“姿勢を良くする筋力訓練”のご紹介

本項では姿勢について簡単に説明します。

姿勢は、身体に痛みや麻痺等があると正常に保っていることが難しくなりますが、そうでなくとも普段の動きの癖、生活パターンが結果として姿勢に現れます。例えば肩下げバッグを日常的に同じ肩に下げて生活を続けていると、片方の肩周囲の筋肉だけが固くなり不良姿勢を引き起こす原因となります。常に真っ直ぐでいる必要はありませんが、同じ姿勢をなるべくと繰り返さないことが大切です。

▶ 不良姿勢の悪影響

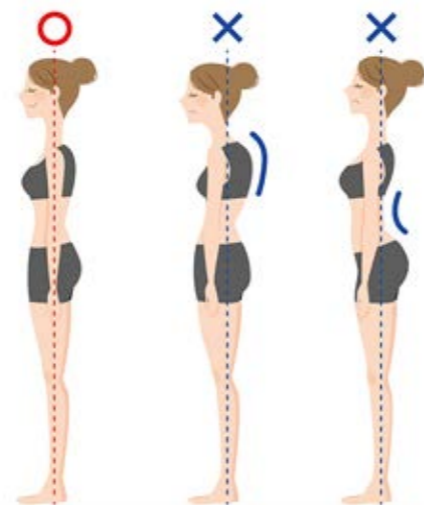
- ①筋肉への影響
- ②肥満を助長
- ③精神的にも影響

▶ 良姿勢ポイントを意識して

自分の姿勢を確認してみましょう!

CHECK!

- ・肩と耳が同じラインにある
- ・手の甲が外側を向く
- ・頭、肩甲骨、お尻が一直線上にある
- ・壁に背中をくっつけたときに、首と腰の間に少しすき間ができる



姿勢を良くする筋力訓練・ストレッチの紹介

● 背中・肩のストレッチ

1. 骨盤を立てて座る。
2. 右手で左足のつま先を触るように前屈する。
3. 同様に、左手で右足を触るように前屈する。
4. 左右交互に 10回 × 2~3セットが目安。

● 背筋トレーニング

1. うつ伏せになり、手脚を伸ばす。
2. 右手と左脚を上げる。
3. 左手と右脚も同様に行う。
4. 左右交互に 15~20回 × 2~3セットが目安。

● 腹筋トレーニング

1. 仰向けに寝る。
2. 下腹部を支点として、膝を伸ばしたまま脚を持ち上げる。
3. ゆっくりと脚を下ろす。
4. 10~15回 × 2~3セットが目安。

姿勢の身体・精神への影響はとても大きいので、日頃から姿勢を確認する意識を持ち、意識的に改善していきましょう。

今回は姿勢についてご紹介させていただきました。基本的で簡単なことにしか触れていませんが、毎日の無意識な生活習慣や癖というのはなかなか厄介なものです。毎日5分でもいいのでご紹介した運動やストレッチを続けることで、腰痛や膝痛などが解消されます!



リハビリテーション課 高山 佳典 さん

栄養士リレー 笑顔の食事をつくろう!!

旬を食べよう

菜食健美



完成品の栄養成分

	てりたまハンバーグ	アスパラのスープ
エネルギー(kcal)	383	151
タンパク質(g)	24.4	4.9
脂質(g)	24.5	5.6
炭水化物(g)	7.3	12.1
食物繊維(g)	1.5	1.6
食塩(g)	1.4	0.7

春キャベツのてりたまハンバーグ (3人分)

- | | | | | |
|---|-------|---------|-----------|---------|
| A | 合いびき肉 | ・・・250g | 醤油 | ・・・大さじ1 |
| | 春キャベツ | ・・・100g | みりん | ・・・大さじ2 |
| | 塩 | ・・・少々 | 酒 | ・・・大さじ1 |
| | コショウ | ・・・少々 | ミニトマト | ・・・6個 |
| | ナツメグ | ・・・少々 | 卵3個 | |
| | 卵 | ・・・少々 | (目玉焼きを作って | |
| | パン粉 | ・・・少々 | おきます) | |
| | 牛乳 | ・・・少々 | | |
| | 油 | ・・・適量 | | |

Let's try

アスパラのスープ (3人分)

- アスパラ ・・・100g
- 新玉ねぎ ・・・1/2玉
- オリーブオイル・適量
- 塩 ・・・少々
- コショウ ・・・少々
- 水 ・・・150ml
- 牛乳 ・・・300ml
- 塩 ・・・少々
- コショウ ・・・少々
- コンソメ ・・・適量

作り方

1. キャベツを千切りにしておきます。
2. ひき肉とAの材料をボールに入れて粘りが出るまでよくこねます。
3. 粘りが出たら、キャベツを加えてよく混ぜ成型し、フライパンに油を引いて焼きます。
4. 焼いた後、フライパンからハンバーグを取り出して油を拭き取ります。
5. 合わせておいた照り焼きのタレをフライパンで温めて、ハンバーグを戻して絡めお皿に盛り付けて目玉焼きを載せて完成です。

1. アスパラと新玉ねぎを粗いみじん切りにします。
2. 鍋にオリーブオイルを引き、アスパラと新玉ねぎを炒めて塩・コショウをして水を加えて沸騰させます。
3. ミキサーに移して、混ぜます。
4. 鍋に移し牛乳を入れて火にかけます。
5. 塩・コショウ・コンソメで味を整えて完成です。

「テーマは春です!!」

レシピで使用した、春キャベツは通常のキャベツよりコラーゲンの素となるビタミンCや胃の粘膜の修復を助けるビタミンUなどを多く含んでいます。

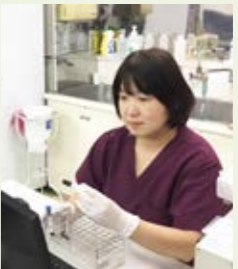
旬の食材は美味しいだけでなく、栄養素を多く含むので、普段の食事にぜひ取り入れて元気に過ごしましょう。

旬の食材を取り入れた献立を立て、利用者様の健康をサポートしています。

老人保健施設さくら館 管理栄養士

西尾 恵 さん
(ニックネームにしおちゃん)
氏家 夏菜 さん
(ニックネームうじ)





臨床検査課
那須 美範
超音波検査士
現在、検査課にて
課長として勤務



医師が病気を診断し治療していくためには、患者さんのからだの状態を知らなければなりません。からだの状態を知るためには、それにつわる様々なサインを確認していくことが大切です。この様々なサインを確認するために診察がおこなわれ、それらを確認するために臨床検査がおこなわれます。患者様の体から出るサインは、様々な形であられます。これらのサインを、検査を通して把握し、病気の原因の追求を行うことが臨床検査の重要な役割となります。臨床検査は病気の診断だけでなく、治療の方針を決める大きな手助けにもなります。また治療経過の確認や重症度の判定、回復の度合いなどにも利用されています。当院臨床検査課では、臨床検査室・生理検査室の2つの部門に分かれて、業務を行っています。

臨床検査室は1階にあり、患者様から採取した血液や尿、便、腹水などの体液を用いて調べる検体検査（血液、生化学、一般、免疫、輸血検査など）を行っています。

当院検査室は、2006年に医療法人として国内で初めて臨床検査室に特化したISO15189を取得し、患者様の診断や治療に貢献できるよう努力を続けています。生理機能検査室は（心電図、肺機能、超音波、無呼吸検査など）2階にあり、患者様により安心して検査を受けていただくために、超音波検査に使用するゼリーは抗菌・

コラーゲン入りのものを使用し、全員女性技師で検査を行っています。また定期的に関連学会・研修会に参加し、知識・技術の向上を図り、現在2名の超音波検査士が在籍し、より質の高い検査報告書を提供できるよう努力を続けています。

職場のひみつの話

検査課イチの食通がおすすめするのは、札幌にある『パティスリー シイヤ』です☆
午後には売切れてしまうので、早めに行くことをおすすめします！



さくら館 宮本 真弓子さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

飼っているコザクラインコの“はびちゃん”と遊んでいます。
あとはお友だちと出かけたり、夫と日帰り温泉に行ったりしています。
温泉では支笏湖にある「鶴雅リゾートスパ水の調」のランチビュッフェ付き日帰り温泉プランが、ビュッフェメニューがおしゃれでスイーツも充実していてとてもよかったです。
ぜひドライブしながら行ってみてください！

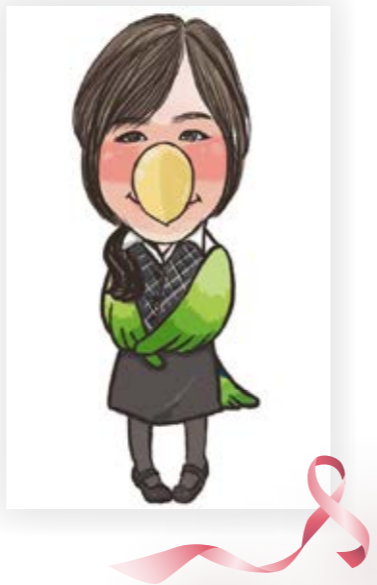
Q2. 最近あった嬉しかったこと

輝いている職員に選んでいただいたことです。
さくら館の職員だけではなく、吉田病院の職員の皆さんにも「選ばれてたね！」と声をかけて頂けて、とても嬉しかったです。

Q3. 仕事のやりがいは？

さくら館には事務員が2人しかいないので、人事関係から介護保険関係のことまで業務が幅広く大変だなと思うことはあります。ただ、そのおかげで様々な知識を身に付けることができているので、自分の糧になっているなど日々業務をしながら感じています。
そして、わたしは事務員なので直接利用者さんとやりとりをすることは少ないのですが、たまに私のことを覚えていて挨拶をして下さる方がいると嬉しい気持ちになります！

インタビュー
けいゆうかいで
はたらくひと



人事課 中尾 英莉さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

趣味のお菓子作りをしています。最近はパイを焼きました。
あとは、友人とよく旅行に行っています。
鎌倉のゲストハウスに宿泊し多国籍の方と交流ができたことがとても新鮮で楽しかったです！鎌倉から江の島まで自転車で朝日を見に行ったことが、大変だったけれども今までの旅行の中でも一番の良い思い出になりました。おススメなので是非見に行ってみてください！

Q2. 仕事のやりがいは？

人事課として主に労務や職員の入退職の対応、育児・介護休業を担当しています。「ひと」と多く関わる仕事なので大変な部分もありますが、人事課だからこそできる職員からの相談にも対応でき、良い方向へと進んだ時はとてもやりがいを感じます。職員との繋がりを持てるのも人事課としての特権だと感じています。

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。

illustration by Yoshika Nakamura

さくら館 弁当

その年によってメニューは変わりますが、たけのご御飯やてんぷらなど春を感じるお料理を皆さん楽しんでいきます。

春



福祉施設の
イベント食紹介

老人保健施設 さくら館

夏



さくら館 ジンギスカン

旭川の夏は暑いですが、その暑さにも負けずたくさんのお肉やお野菜を、みなさんと焼きながら食べています。

秋



さくら館 手打ちそば

さくら館の厨房職員によるそば打ち披露をしています。昼食には打ちたてのそばの香りを楽しみながら、いただきます。

冬



さくら館 鍋

鶏団子やタラ、白菜など具たくさんのお鍋を、会話をしながら食べています。しめのラーメンまでみなさん完食です！

人気の行事

さくら館では、季節感のある趣向を凝らしたさまざまなイベント・行事が行われております。入居者や地域の人々との会話や交流を楽しむことが、体を動かすきっかけにもなっております。



さくら館デイケア運動会



さくら館敬老会・秋祭り



さくら館忘年会

グループホームハッピーヴィラ
しんまち
開設19周年！
自分らしく居られる
場所を目指して



明るいスタッフのみなさん



毎年恒例の仮装盆踊り風景

グループホームハッピーヴィラ
しんまち
【住所】
北海道旭川市6条西1丁目
1-2
【TEL】
0166-21-5353
お問い合わせ時間
(09:00 ~ 17:00)
お気軽にご連絡ください！！

ハッピーヴィラしんまちは家庭的な雰囲気や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。今年で開設19年！今迄と現在も皆様方の暖かなご支援とご協力の元、歩み続けられている事に深く感謝しております。さて、ハッピーヴィラしんまちの日常生活は「いくつになっても誰しもが自分らしく居られる場所」と題して各入居者様の生活習慣や特技や趣味、思いが日頃の生活の中で活かされる様、創作活動への配慮や、毎年恒例の仮装盆踊り大会、そば打ち体験、そして皆さんで懐かしの歌を奏でて「楽しい！」と感じ、活気に満ちたりて心身共に健康で過ごせられる様、歌声喫茶的な催しを行っております。皆様、お気軽にお越し下さいませ。

『まんまるサポート』のご案内



ヘルパーステーション
しんまち
【住所】
北海道旭川市6条西1丁目
1-2
【TEL】
0166-27-5515
お問い合わせ時間
平日 (09:00 ~ 18:00)
土 (09:00 ~ 13:00)
お気軽にご連絡ください！！



ヘルパーステーションしんまちでは、介護保険外の日常的ではない支援を無料で提供する『まんまるサポート』を行っております。

〈サポート例〉

- ・ 不用品整理（断捨離）
- ・ 引っ越し全般（書類提出、業者見積り立ち合い、荷物整理）
- ・ 大掃除（窓拭き、換気扇などの汚れ落とし）
- ・ 電化製品購入、リサイクル持ち込み
- ・ 外出介助（銀行、病院、役所等）

その他、入退院準備や入院中の洗濯、買物などもサポート致します。

引っ越し・不用品の整理は時間も体力も使うものです。特に高齢者の方の皆さん苦勞されると、よくお話を伺います。

お困りの際まずは、お気軽にご相談お待ちしております。

社会福祉法人 慶友会

社会福祉法人 慶友会での活動をご紹介します。

私が
ご紹介します

養生の杜カムイ
長谷川 真亮



時間が
ゆっくりと
流れるスペース



開放的な
ホールで食事！



「第40回旭川市高齢者文化祭」
で金賞を受賞しました。



全国大会！！！！

みんなで
研究会議に参加



全国老人福祉研究会議に、みんなで
取り組みました。



毎年、収穫が楽しみです。



美容師さんに
カットして
頂けます！

高知にも
行ってきました

病院
用語集

知って役立つ！
医療の言葉



◆ 飛沫感染

飛沫とはヒトが咳やくしゃみをしたときに口から飛び出す細かな水滴のことを言います。この飛沫に病気の原因となるウイルスや細菌が含まれていた場合に、これを吸い込むことで感染するのが「飛沫感染」です。



◆ PCR検査

ウイルスやクラミジアなど、顕微鏡では見ることのできない病原体の有無を調べる検査です。polymerase Chain Reaction(ポリメラーゼ連鎖反応)の頭文字をとって、

PCRと呼ばれる検査です。この検査では尿や粘膜などから検体を採取後、目的となる病原体のDNAを100万倍に増やしてから染色し、検査装置にかけて行います。目的の病原体のDNAを確認することができれば「陽性」、できなければ「陰性」と判定されます。

◆ アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜に入った異物を排除しようとする反応が過剰に起こり、主に鼻水・鼻づまり・くしゃみといった鼻炎症状が続く状態のことを言います。風邪でも同じような症状がみられますが、風邪の原因がウイルスであるのに対し、「アレルギー性鼻炎」は花粉やハウスダストなどのアレルゲンが原因となって起こります。近年では体質に加えてストレスや食生活なども影響を与えているのではないかと考えられており、現代病のひとつとも言われるようになってきました。



養生の杜カムイ 施設長
島 志津子

自分らしく
楽しく過ごせるをモットーに

社会福祉法人慶友会は、スタッフ一同、ご利用者の皆様が「自分らしく楽しく過ごせる」ことをモットーに、日々奮闘中です。

私たちが力を入れて取り組んでいることの一つとして、毎年「全国老人福祉施設研究会議」「全国認知症グループホーム大会」等に参加し、事例発表しています。大きな大会で発表するのは大変ですが、日々の取り組みをPDCAサイクルにあてはめて事例をまとめ上げること、スタッフ同士が一致団結で取り組むことの大切さを学んだりする事ができます。また、全国各地の他事業所の素晴らしい取り組みを見聞きすることでモチベーションも上がり、次へのステップアップにつながっています。ですが、何より楽しむことは、仲間と一緒に全国の観光地を巡り、その土地の郷土料理や旬の食材・地酒等を堪能できることです(笑)

Q. 北海道では花粉症にならないって本当？

A. 北海道でも花粉症になります。花粉症は多くの植物が原因となりますが、日本人に最も多いのは「スギ花粉」によるものだとされています。北海道にはスギがほとんど自生していません(函館周辺の一部を除く)、北海道では花粉症にならないと思われている方もいるようです。しかし、北海道では春にはシラカバ花粉、夏にはイネ科花粉、秋口にはヨモギ花粉など季節毎に花粉症のピークを迎えます。特に多いのがシラカバ花粉によるもので、これに罹患している方はリンゴやサクランボ、桃などバラ科の果物に対するアレルギーを併発する可能性もあります。

自分の花粉症の原因を特定することで、予防や対策が行えます。花粉症を心配される方は、医師に相談してみましよう。