

2011年5月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院

そよかせ



詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

平成23年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

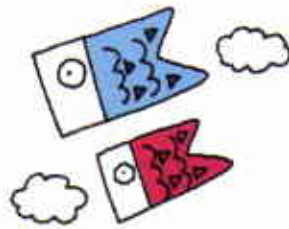
目次

- ・地域連携
「岡山記念病院」
- ・健康
「ウォーキング」
- ・健康診断
「血液一般検査」
- ・食の話
「貧血予防の食材」
- ・トピックス
「笑い与健康」「食中毒」
- ・いきいき作品
「賓～やすらぎ通所リハビリ」

このコーナーは佐藤病院とつながりのある地域の病院のご紹介をしています。
今回は財団法人 志清会 岡山記念病院のご紹介です。

※ 当院の紹介

当院は、清輝橋電停から徒歩1分の場所に位置し、「私達自身が受けたい医療およびサービスを提供します」という理念のもと、亜急性期医療と在宅の後方支援を大きな役割の二本柱として、医療及び福祉サー



ビスを提供しています。病院の機能としては外来と入院施設の2種類に大きく分けられます。外来部門では、内科を中心として診療を行っている他、週1回整形外科、皮膚科診療があります。また、予約制ではありませんが専門外来として月曜日にリウマチ外来、金曜日に糖尿病外来があり、人間ドックも行っています。

入院施設は、一般病棟40床、介護療養型医療施設17床があり、亜急性期から慢性期の患者様の受け入れを行っています。急性期回復期病院、地域の医院や近隣の施設の後方支援、地域医療支援として患者様の受け入れを行っています。また、地域の皆様と健康についてともに学び合う「健康教室」を、月1回開催したり、広報誌の発行も行っています

この他、併設施設として訪問看護ステーション「紙ふうせん」があり、24時間体制でターミナル、難病、人工呼吸器等の症例も扱っており、医療・介護保険の両面からのサポートを行っています。また、居宅介護支援事業所「紙ふうせん」、関連施設として特別養護老人ホームあさひ園があります。

※ 貴院との関わり

大変、お世話になっております。今後とも、病院間の連携・交流を強め、患者様の支援をより良いものにしていきたいと考えていますのでよろしくお願いいたします。



※ 当院のアピール

最後に、当院は日本医療評価機構の病院機能評価認定病院です。この平成23年度は更新の年となり、院内全体で更新準備を行うとともに、よりよい医療・看護・介護サービスの向上に努めています。



病院ご紹介



財団法人 志清会
岡山記念病院

所在地

〒700-0862

岡山市北区清輝本町7番22号

電話

TEL: (086) 221-1116

FAX: (086) 231-2476

併設施設

訪問看護ステーション 紙ふうせん

居宅介護支援事業所 紙ふうせん

関連施設

特別養護老人ホーム あさひ園



健康のために運動を！！と意気込んでみるものの、ランニングなどの運動は体力的にきつすぎて、ついついやらず終りなんてことはありませんか？そこでおすすめしたいのが、ウォーキングです。他の運動と比べて腰や膝への負担も軽いので、運動不足気味の人でも簡単に続けられるうえ、肥満予防を通じてさまざまな疾患の予防にも役立ちます。さあ、気軽に取り組めるウォーキングで、健康づくりをはじめましょう。

★ ウォーキングによる効能 ★

- ① 足腰の筋肉を強化する
人の筋肉は腰から下に4分の3が集中しています。その筋肉を動かすことで、全身の筋肉の約8割を強化します。
- ② 心肺機能を高め血液の循環を良くする
「足は第2の心臓」といわれます。歩くことで筋肉が収縮、ポンプの役目をして血液の循環を助けます。
- ③ 有酸素運動で脂肪を燃焼させ肥満の解消、持久力を養う
有酸素運動とは、身体に一定以上の負荷をかけて、ある程度長時間行う運動です。生活習慣病の原因となる肥満を、脂肪を燃焼させることによって解消・予防します。また、心筋や呼吸筋を発達させ心肺機能を高めるとともに、全身持久力が高まります。少なくとも一回につき10分は行いましょう。できれば30分以上は続けたいものですが、1日に10分づつ3回行っても効果が現れるといわれています。その他、コレステロールの減少による高血圧の予防や、骨密度の減少を抑えるため骨粗しょう症の予防につながります。
- ④ ストレス解消になる
体を動かすことにより、抑うつ感などを抑えます。また、野外に出ることでストレスを解消します。

ただ、だらだらと歩いていたのでは大きな効果は期待できません。一定以上の効果を期待するためには負荷をかけて、効果的なウォーキングを心がけましょう。

普段より少し早めに、心拍数を上げて歩くことによって運動負荷が高まります。しかし、運動負荷が強すぎると逆効果になることがあるので、無理をせず適切な運動の範囲を守ることが大切です。

また、ウォーキングの目安は1日1万歩とされており、1万歩歩くと余分なカロリーが消費されると言われています。

正しいフォームで歩くことも大切です。体に負担をかけず、楽しいウォーキングを行ないましょう。始める前と行なった後にストレッチを行なうと怪我や疲労を防ぐとともに、疲労回復を早めることができます。

ウォーキングによる効果は毎日行った場合と1日おきに行った場合との差がほとんどないと報告されています。無理して毎日行うことはありません。はじめのうちは週3回くらいの軽いペースからスタートし、からだの慣れにあわせて週5回ペースへと徐々にペースアップする。気分が悪いなどの症状があるときは、決して無理をせず運動を中止するという心掛けを長く続けられることが何より大切です。

無理をせず継続して行い、はつらつとした生活を送りましょう。



正しいウォーキングフォーム

健康診断のすすめ

～血液一般検査～

あなたは健康診断を受けていますか？健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことが出来る効果的な手段です。高血圧・がん・肝臓病・心臓病・脳出血・糖尿病高脂血症等、いわゆる生活習慣病は40歳前後より起こりやすくなります。何の症状もないから大丈夫だと過信していても、ほとんどの病気は急に発症するものではなく、自覚症状のないままに徐々に進行するため、気がついたときにはかなり進行していた・・・というケースも少なくありません。それを防ぐためには、病気にかかからなくても定期的に病気があるか否かを見つけ出すための検査が必要なのです。症状が出てからではなく、症状が出る前に気付くことに意味があります。まずは健康診断を受けて、自分の健康状態に「気付く」ことから始めてみませんか？

このコーナーでは、当院で行っている「生活習慣病予防健診」「人間ドック」などで行っている検査項目に加え、今話題のおすすめの検査について注目・解説していきます。

今回のテーマは「血液一般検査」

血液一般検査とは、血液の代表的な成分である赤血球・白血球・血小板の形や量を調べることにより、貧血や白血病、感染症などの診断に重要な検査です。運動やストレスにより赤血球や白血球の数は増加します。検査の前日や当日は運動は避けて、安静にしていたほうが正確な測定値が得られます。

✿赤血球数(RBC)

赤血球は、肺で取り込まれた酸素を全身の組織に運んでいます。赤血球数が減少すると組織への酸素の供給が減り、動悸・息切れ・頭痛・めまい等が起こります。

基準値＝男性：420万～550万／ μ l

女性：380万～480万／ μ l

高い場合＝多血症 低い場合＝貧血



✿白血球数(WBC)

白血球は、体を細菌やウイルスから防御する細胞です。数が増えると何らかの感染症にかかっていることが疑われます。

基準値＝3000～9000／ μ l

高い場合＝扁桃炎・肺炎・虫垂炎・腎盂腎炎

低い場合＝再生不良性貧血・膠原病など

✿血色素量(Hb)

赤血球の成分のひとつで、ヘモグロビンの鉄分が酸素とむすびつき、全身へ酸素を運びます。

基準値＝男性：13.5～17.0g／dl

女性：11.5～14.5g／dl

高い場合＝多血症 低い場合＝貧血

✿ヘマトクリット値(Ht)

血液中にどれくらいの割合で赤血球が含まれているかを示した値です。この数値が少ない場合は貧血が疑われます。

基準値＝男性：40.0～52.0%

女性：34.0～45.0%

高い場合＝脱水症状（日射病・熱射病）

多血症

低い場合＝貧血

✿血小板(Plt)

血小板は出血した血液を止める働きをします。血小板が少なくても多くても、血は止まりにくくなります。一般に血小板が10万個以下になると血は止まりにくくなり、5万個以下になると何もしないのに鼻血が出たり、歯ぐきから出血したりします。50万個以上になると出血しやすくなります。

基準値＝13万～40万／ μ l

高い場合＝慢性白血病・多血症

低い場合＝再生不良性貧血

血小板減少性紫斑病・肝硬変



✿赤血球恒数

各種の赤血球指数を計算することで、貧血のおおまかな分類ができ、原因の推測や治療方針の決定に役立ちます。

①平均赤血球容積(MCV)

赤血球1個の大きさを示す数値

基準値＝男性：85～102fl

女性：83～98fl

②平均赤血球血色素量(MCH)

赤血球1個あたりのヘモグロビン量を示す数値

基準値＝男性：29～34pg

女性：28～33pg

③平均赤血球血色素濃度(MCHC)

赤血球1個に含まれるヘモグロビンの濃度を示す数値

基準値＝32～36%

※疑われる病気

MCV、MCHC低下：

小球性低色素性貧血（鉄欠乏・鉄芽球貧血）

MCV上昇、MCHC正常：

大球性貧血（ビタミンB12及び葉酸欠乏）

～貧血予防におすすめの食材～

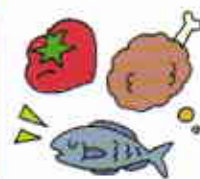
貧血改善や予防には、なんと言っても鉄分がたっぷりとれる食べ物です。一日に必要な鉄分の量は、成人男性が10mg・成人女性が10～12mgといわれています。この量の鉄分を摂取するためには、含有量がトップの豚レバーで100g、野菜代表のほうれん草では800gとかなりの量が必要となりますので、様々な食べ物より効果的に鉄分を摂取できるように、食事を工夫することが必要といえます。

食品に含まれる鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があり、肉や魚などの動物性食品に含まれているのはヘム鉄、野菜や海藻などの植物性食品に含まれているのが非ヘム鉄です。ヘム鉄の方が非ヘム鉄よりも吸収率が数倍も高く、鉄分摂取に効果的です。

また、赤血球をつくるにはビタミンB12や葉酸が必要で、ビタミンB6やマグネシウムも造血にかかわる栄養素です。さらに、食べ物に含まれている鉄分の吸収率を高めるためにはビタミンCを多く含んだ食品と一緒に摂取すると良いので、食事をする時はビタミンCの多い野菜や果物も積極的に食べるようにしましょう。

豚・鳥・牛のレバー、しじみ・アサリなどの貝類

肉類のレバーや貝類は鉄分を豊富に含んでいる代表的な食品であり、なおかつ鉄分の中でも体内で吸収率の高いヘム鉄であることから、鉄欠乏性貧血の予防・改善にとっては特にお勧めの食材といえます。更にビタミンB12や葉酸も多く含まれていることから、悪性貧血の予防にも効果的です。



ほうれん草・小松菜

ほうれん草や小松菜は野菜の中でも比較的鉄分が多く含まれており、ヘム鉄と比べて吸収率が低い非ヘム鉄ですが、吸収率を高めるビタミンCを多く含んでいることから、鉄欠乏性貧血に良い食べ物といえます。葉酸の含有量が多いので葉酸不足による悪性貧血にも効果的です。



ひじき・切り干し大根

ひじきには鉄分が非常に多く含まれ、切り干し大根も野菜類としては鉄分の含有量が多い部類に入ります。両方とも吸収率が低い非ヘム鉄ですが、ビタミンCを含んだ食品と一緒に摂取することで吸収率が高まり、効率よく鉄分を補給できます。葉酸が含まれているので、葉酸不足による悪性貧血にも良い食べ物といえます。



レバーとこんにゃくの味噌煮

材料 (2人前)

材 料	鶏レバー	150g
	こんにゃく	1枚 (250g)
	ねぎ	1本
	生姜 (みじん切り)	1かけ
	たかの爪 (種を除いて小口切り)	少々
	ごま油	大さじ1杯
煮 汁	水	1/2カップ
	酒	大さじ3杯
	味噌	大さじ1杯半
	砂糖	大さじ1杯



1人分エネルギー：226kcal 塩分：1.8g

- 作り方① レバーは血抜きし、一口大のそぎ切りにする。
 ② こんにゃくはスプーンでちぎって、下茹でをして水気を切っておく。
 ③ ねぎは洗い、長さ3～4cmに切る。
 ④ 鍋にごま油を入れ、ねぎ、こんにゃく、レバーの順に入れて炒める。
 ⑤ レバーの色が変わったら、生姜とたかの爪を加えてさっと炒め、煮汁を加え落し蓋をして弱めの中火で8分ほど煮つめる。
 ⑥ 最後にふたを取って汁気をとばしながら煮詰める。

レバーの血抜き方法

レバーは赤黒い血液の塊があれば、きれいに取り除き、塩を少々入れた水に5分ほどさらし、ペーパータオルでしっかり水気を拭き取る。途中で塩水がかなり濁ってきたら、新しい塩水にかえる。

「笑い与健康」～輝く笑顔のつくりかた～

2月23日に恒例の健康教室を開催いたしました。今回のテーマは「笑い与健康～輝く笑顔のつくりかた～」と題してハロー歯科院長・滝川雅之先生をお招きして、「笑い」の効能について講演いただきました。



「笑い」は人の心を豊かにし、元気に生きるために必要です。心身の調子がおかしくなった時、笑うことがある種の毒消しとして貢献しているといわれています。「笑い」の効用として次の事があげられます。



＜笑いの9つの効用＞

- ①脳内ホルモン（β-エンドルフィン）が分泌され、痛みなどを緩和→ストレス解消
- ②腹式呼吸を促し、消化機能を高める
- ③横隔膜や腹筋などを強め便秘を予防
- ④ナチュラル・キラー細胞が増えて免疫力が向上→ガン予防
- ⑤α波が増えてリラックス→全身が癒される
- ⑥血液をサラサラにし、生活習慣病の予防、脳神経細胞の老化を防止する
- ⑦心を癒し和ませることで、人や社会との交流をスムーズにする
- ⑧頭がすっきりし、やる気や生きがいアップする
- ⑨自分が笑うことで相手も笑顔に→「ミラー現象」でまわりの人たちも明るく



また、仲間との親和関係を調節したり、維持発展させるのに笑いが深く関与しています。笑いは重要なコミュニケーションの手段です。

「最近体調があまりよくないな」「元気がでないな」と感じている方、病気や悩みなどを自然治癒させるために、まずは「笑顔」づくりからはじめてみませんか？

～食中毒～

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウィルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる下痢・嘔吐・発熱などの疾病（中毒）の総称です。食中毒の頻発しやすい季節は7月～9月にかけて、この季節の温度・湿度が細菌の増殖を活発にします。これからの季節暑くて手抜きをしてしまいがちですが、より一層気をつけて食中毒の対策をしていきましょう。

食中毒にならないための3原則は「付けない」「増やさない」「殺す」です。まず「付けない」というのは、こまめな手洗い・新鮮な食品を選ぶ・エプロン等を清潔に保つなどちょっとした意識でできることから、爪を伸ばさない・手に傷がある時には料理用の手袋を着用するなど食材や触れる物に菌を付けないようにすることをいいます。次に「増やさない」というのは、熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちにを基本として、作った料理はなるべく早く食べきるようにして、菌を増やす時間を与えないようにすることです。残り物も常温ではなく必ず冷蔵庫で保存するようにしましょう。最後に「殺す」というのは、包丁・まな板などの調理器具の殺菌消毒や、冷凍・冷蔵した食材・食品をしっかりと加熱することにより細菌・ウィルスを死滅させる事です。最近では、ドラッグストアやホームセンターなどに家庭用のアルコール殺菌剤も数多く市販されていますので、調理環境・食事環境の整備に活用してみるのもいいかもしれません。

これから暑くなり、食べ物も痛みやすくなります。怪しいなと思ったら、捨てるようにしてください。未然に防げた食中毒で楽しい時間を失う方がずっともったいないことです。

食中毒の細菌・ウィルスの特性と対策を知り、より良い食生活にしていきましょう。

老人保健施設やすらぎ通所リハビリに通われている岡本さんの作品です。

以前にも本誌で掲載した「浮世絵」など、通所リハビリに通われている方々と共同制作されたり、独自にも数々の作品を作られています。

今回はビーズを使用した『寅』に挑戦されました。小さなビーズを小さな枠に一つずつピンセットで貼り付けるという細かな作業をコツコツと図面通り続けられました。貼り付けると言っても、ただ、貼り付ければ良い物ではなく、一つ一つの色が、正しい位置になれば、絵柄がうまく現れないという難しさがあり、いつも神経を張り詰めて作業を進めています。



作業中の雰囲気は、真剣そのもの。図面を見ながら一生懸命に取り組まれています。



細かい作業も、お手の物です。



ビーズの「寅」の制作終了し笑顔の岡本さん！！

完成した後の笑顔は、とても輝いて見えます。こんなすばらしい作品と素敵な『いい笑顔』を見せて頂いた岡本さんに感謝したいと思います。そして、今回の掲載を快くお引き受け下さいまして、本当に有難うございました。

次は、どんな作品に取り組まれるのか、非常に興味があり、期待しております。どうぞお元気で、いつまでも楽しく作り続けて下さい。



みなさんも興味がおありでしたら、挑戦してみたいかですか？ビーズの数が少ない小さめの物から始めてはいかがですか？

お知らせ

病院の日・看護の日

5月12日はナイチンゲール生誕を記念して「病院の日・看護の日」とされ、この日を含む1週間が「看護週間」です。佐藤病院でも「病院の日・看護の日」の催しを5月12日（木）に行います。無料検診、講演を予定しておりますのでお気軽にご参加くださいませうご案内申し上げます。



《午前の部》

無料健診(身長・体重・血圧・体脂肪測定・酸素飽和濃度測定・腹囲測定・握力)

《午後の部》

講演「まっ～るい笑顔で でゅーれー・ほっけー・もんげゅー！」

講師：浜家 輝雄 先生



元 山陽放送(RSK)アナウンサー。

2008年3月31日RSKを定年退職。

同年4月から倉敷芸術科学大学客員教授に就任するとともにフリーアナウンサーとして活動。

RSKラジオ「はまいえサタデー白雲悠々」

(土曜日午前9時～12時放送)担当中。

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人
明芳会

佐藤病院



住所：〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
TEL：086-263-6622
FAX：086-264-6769
URL：http://www.sato-hp.com
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター

株式会社
エス・エッチ・メデカル

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえで
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

あたたかい日差しの中、新しい年度が始まりました。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？佐藤病院職員からも、この度の東北大震災にあわれた方々には謹んでお悔やみ申し上げます。今回の震災からも防災の必要性を感じられた方は多いと思います。また、復興への手助けのために義援金やボランティア活動もとても重要になってきます。私たちも防災への意識も高めていき、共に戦っていきましょう。

* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。