

集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(12~3月)

- 12月 糖尿病 ~第2章~...薬・運動について
- 1月 腎臓病...腎臓の働きと治療方法
- 2月 消化管疾患(胃・腸など)...疾患と治療方法
- 3月 糖尿病 ~第3章~...正しい食事の選択

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30~12:00 14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗				内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一		内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一			
			脳神経内科 久賀 淳一郎	内科 消化器内科 黒木 一峻	内科 消化器内科 小刀 崇弘		
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/岡/大谷	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 小刀 崇弘	内科 循環器内科 池永 寛樹	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 盛生 慶	内科 消化器内科 稲垣 有希		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usukai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽
TEL: 082-845-1211

ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN



「中国ニューオフィス推進賞」(中国経済産業局長賞)を受賞しました

整形外科の手術を開始しました



高尿酸血症について
冬の脱水症に注意!



毎日ハズんで暮らそう
ヘルシー&優しいレシピ

第29回 日経ニューオフィス賞

「中国ニューオフィス推進賞」(中国経済産業局長賞)を受賞しました

日経ニューオフィス賞とは、昭和 61 年 12 月に通商産業省(当時)のニューオフィス推進委員会より「ニューオフィス化推進についての提言」が発表されて以来、「快適かつ機能的」なオフィスづくりの普及・促進を目的としたニューオフィス化推進運動がおこなわれて来た一環として、日本経済新聞社と一般社団法人ニューオフィス推進協会が、「ニューオフィス」づくりの普及・促進を図ることを目的とし、創意と工夫をこらしたオフィスを表彰する賞です。

今回が第 29 回目で、今年はサントリー株式会社、楽天株式会社、YKK 株式会社、ダイキン工業等、著名な会社が受賞しています。



当院データ

- 応募オフィス名称
医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
- 所在地
広島県広島市安佐北区亀崎四丁目 7 番 1 号
高陽ニュータウン病院
- オフィスの種類及び建物区分
自社ビル(新築)
- オフィスの延床面積
6377.4㎡

- 使用開始時期
2014 年 6 月
- オフィスおよび建物の企画・設計・施工(社内)
理事長 田尻裕子
副理事長 高橋祥一
- オフィスの企画・設計(社外)
大旗連合建築設計株式会社、株式会社イトーキ
- オフィスの施工(社外)
株式会社奥村組
- 建物の企画・設計・施工(社外)
大旗連合建築設計株式会社

高陽ニュータウン病院 副理事長 高橋 祥一

受賞のご挨拶



我々高陽ニュータウン病院は、中国ニューオフィス推進賞(中国経済産業局長賞)を受賞することができました。授賞式での講評で、「高陽ニュータウン病院は、患者さんの視線に立った表示や部屋の配置、医療スタッフが効率的に働けるような動線の確保、救急患者の検査治療が速やかに行えるようなコンパクトな設計、病棟で患者さんが過ごしやすくするためのナース・ステーションの工夫など、多くの点で評価できる点がある」とのこと、中国地方で第 1 位の成績を得ることができました。

このように外部からも評価される病院ができましたので、今後はこれに十分見あうだけの診療、看護、介護が提供できるよう、そして今後も高陽地区をはじめとした地域医療に貢献できるよう、職員一同努力を続けていきたいと思っております。



整形外科の手術を開始しました

高陽ニュータウン病院は平成 28 年 4 月から整形外科の常勤医師(田尻医師)が勤務開始となり、それに伴い月曜日から土曜日までの午前中の外来受診が可能となっています。午後(14~18時)であっても受診希望の患者様には可能な限り対応しています。また夜間(18時~24時)に関しては安佐地区の救急輪番を1回/週の割合で行っておりますが、今後はいつでも夜間受診ができるような体制を作りたいと思っています。



ふれあい通信 No.49 号では整形外科の新しいインフォメーションがあります。平成 28 年 12 月上旬から高陽ニュータウン病院で手術が行えるようになります。具体的には外傷などによる処置や縫合、腱鞘炎、外反母趾、骨折、腫瘍(ガングリオンや脂肪腫など)や巻爪などの手術が可能となります。手術は入院が基本となりますが、疾患によっては外来手術(日帰り)が可能なおも多あります。

また麻酔は脊椎麻酔、伝達麻酔、指麻酔、局所麻酔と疾患別に体に負担をかけないように選択します。手術の説明は、理解しやすいように図や実際に使用する器具などを用いて、手術を受けることへの不安を可能な限り少なくするように、分かりやすい言葉で説明するように心掛けます。当院での手術が困難と判断した場合は、適切な病院(広島大学病院・広島市民病院・安佐市民病院・共立病院など)へ紹介することも可能です。



加えて手術後のリハビリテーションも行うことが可能です。入院手術の場合は午前と午後の1日2回のリハビリテーションで早期退院を目指します。また外来手術(日帰り)の場合でも1~3回/週でリハビリテーションを行い、スムーズな日常生活動作の回復を目指します。

高尿酸血症について

～「痛風」や「尿管結石」のお話～

高陽ニュータウン病院
副院長 高橋 祥一

皆さんは、「尿酸」あるいは「高尿酸血症」という医学用語を聞いたことがありますか？ 聞いたことがある人もない人も、「痛風」という病名は聞いたことがあるでしょう。「痛風」は、血液中にプリン体の分解産物である「尿酸」が増え、その「尿酸」が足の親指の付け根などの関節にたまって関節炎を起こし、風が吹いただけでも痛みが出るため、「痛風」と呼ばれています。

ちなみにプリン体とは遺伝子の主成分であると同時に、筋肉を使うときのエネルギー伝達の元になる物質で、人体に欠かせないものです。肉や魚、納豆やビールなどに多く含まれています。

尿酸が血液中にたまると、「高尿酸血症」という状態になり、その状態が何年も続くと様々な症状が出てきます。関節にたまって関節炎を起こす「痛風」、腎臓と膀胱を結ぶ尿管に尿酸の結石を作る「尿管結石」、腎臓に尿酸がたまることによって腎臓が目詰まりを起こす「腎不全」、また長年「高尿酸血症」がつづくと、体の動脈に傷が付いて「動脈硬化」を起こし、「脳血管障害」や「狭心症」「心筋梗塞」の原因になります。

但しこれらの症状が出るまでには、5～10年の時間がかかり、その間は全く症状がありません（無症候性高尿酸血症）。言い換えれば、最初の5～10年の間に体のいろんな場所に尿酸が沈着していくのです。従ってこの症状の出ない間に、治療を始めることが重要です。



当院でも行っている「生活習慣病健診」では、今年から尿酸値が新たに測定項目に加われました。尿酸値が7mg/dl以上であれば、高尿酸血症として生活指導や治療を行うことになっています。

健診で尿酸値が7mg/dl以上の「高尿酸血症」と指摘された場合、まずは食生活を見直す必要があります。鶏レバーや真イワシ・カツオなどの肉・魚、干し椎茸・ちりめんじゃこなどの干し物類、そしてビールなどはプリン体が多いので、過剰な摂取は避けるようにしましょう。またビールのみならず、アルコールは全般的に尿酸の血中濃度を上げるので、飲み過ぎには注意しましょう。



さんさん高陽 からのお知らせ

冬の脱水症に注意！



「脱水症は夏だけのもの」そう思い込んでいませんか？
今回は、さんさん高陽で行われている脱水予防についてご紹介します。

日常生活で摂取すべき水分の量は2000mlほどと言われていいます。しかし、高齢者になると体温調整機能が衰え、喉の渴きを感じにくくなり、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちなため、水分補給が積極的に行われない現状があります。

食事のときも、コップ1杯のお茶さえ飲み干すことが難しく、また水分を摂ることで何度もトイレに行きたくなくなるからと水分を極力摂らうとされない利用者様もいらっしゃいます。体内の水分が不足すれば食欲が低下し、元気も出ず体がだるく、生活習慣病や体調不良を起こしやすくなり、体内の水分バランスが崩れる可能性もあります。



そこで当施設では、午前にはロビーでくつろいでおられる利用者様や、入浴後・リハビリ後の利用者様に、経口補水液（アクアソリタ）で水分補給の時間をもうけています。アクアソリタはさっぱりとした青りんご味になっていますので、皆さん喜んで飲まれています。

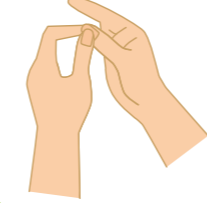


午後からは、皆さんがロビーに集まり、体操やゲームを楽しまれた後、曜日ごとにコーヒーや牛乳・紅茶を飲みながら、楽しいひとときを過ごされています。いつでも水分が摂れるようにロビーにお茶を用意し、それぞれのお部屋にもすぐ飲み物に手が届くよう、準備しています。沢山の量を一度に飲むのではなく、こまめに水分を摂っていただくよう、声をかけています。



また、施設内の室温にも気を配っています。寝たきりの利用者様が汗ばんでないか、直射日光があたってないかなど、日頃から服装や室内環境に注意しています。利用者様が体調を崩されず施設生活を送っていただけるよう、支援を続けたいと思っています。

高齢者の脱水症チェック



- つめを押す
色が白からピンクに戻るのに2秒以上かかる
- 脇の下を見る
乾いていたら脱水症のサイン

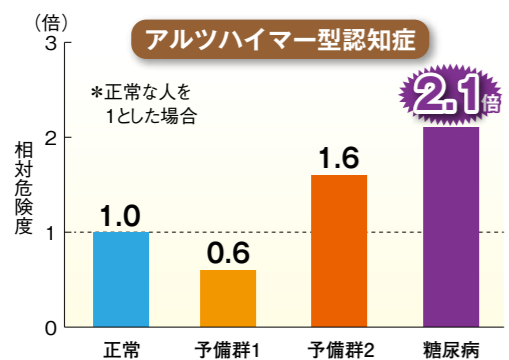
- 舌を見る
色が赤黒く、凹凸して乾燥している
- 皮膚をつまむ
皮膚に張りがない



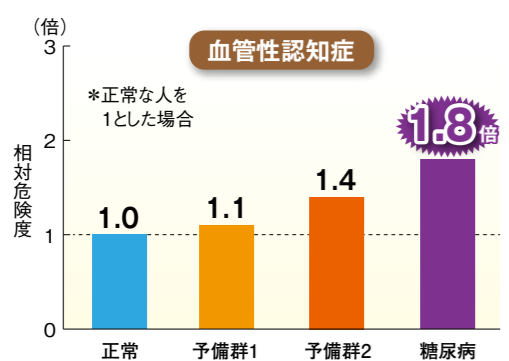
厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

糖尿病はアルツハイマー病の危険因子であり、その増加の要因である

糖尿病のレベルと認知症リスク



アルツハイマー型認知症
脳にアミロイドβなどの特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる認知症。女性に多く加齢や遺伝も関係している。



血管性認知症
脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によっておこる認知症。男性に多い。

*わが国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究(九州大学大学院医学研究院)

糖尿病の人は 認知症になりやすい!?

九州大学大学院医学研究院
附属総合コホートセンター研究計画管理部門
教授 二宮 利治



認知症は予防できないと思われがちですが、最近では生活習慣病、とくに糖尿病と深い関係があることがわかってきました。九州大学の*久山町研究によると、糖尿病の人は約2倍、認知症になりやすいという調査結果が出ています。血糖値が高めの人は将来の認知症リスクを下げるためにも、今からしっかりと対策をとる必要があります。

*1985年から実施している福岡県の久山町住民を対象とした認知症の疫学調査。

まだ元気な今のうちから できることは？

認知症はなってしまうからでは、なかなか改善は難しいといわれています。糖尿病は、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害などさまざまな合併症をひきおこしますが、認知症も合併症のひとつといえるでしょう。そのため、糖尿病の予防は重要です。また、血糖値が高めといわれた人や糖尿病と診断された人は、**高齢期になってからは、中年期から血糖コントロールして、悪玉物質の蓄積を防ぐことがポイントになります。**将来認知症にならないためにも、食事療法や運動療法をこころがけ、薬による治療が必要な人は放置せず、きちんと医師の指導のもと血糖コントロールに努めることが大切です。

糖尿病になると、 なぜ認知症にかかりやすいの？

現在わが国ではアルツハイマー型認知症が増加しており、その二因として糖尿病患者の増加が関係している可能性があります。糖尿病がアルツハイマー型認知症の発症リスクを高める原因はよくわかっていませんが、脳内のインスリン作用の低下や酸化ストレスの増加、高インスリン血症などが脳内にアミロイドβ^{ペプチド}という悪玉物質がたまるのを促進している可能性が考えられます。

また、糖尿病になると、脳内血管の損傷も進むため脳梗塞などをおこしやすく、その後遺症などで血管性認知症も発病しやすくなります。

*インスリン：血液中の糖をエネルギーに変えるホルモンで、糖尿病はこれらが不足したり働きが悪くなることによっておこる。

野菜たっぷり 豆乳米粉シチュー



2人分
●217kcal
●塩分1.1g

材料(2人分)

- 鶏胸肉(皮なし) 80g
- 塩、こしょう 各少々
- 里いも 2個
- カリフラワー(芯も含む) 1/6株
- ブロッコリー 1/6株
- にんじん 1/4本
- ごぼう 1/8本
- れんこん 小1/2節
- しめじ 1/2袋
- サラダ油 大さじ1/2
- A 水 2カップ
- 洋風だしの素(顆粒) 小さじ1
- B 米粉 大さじ2
- 豆乳 1カップ

作り方

- 1 鶏胸肉はひと口大に切ってから塩、こしょうでかるく下味を付ける。
- 2 里いもは皮をむいて半分に切って塩でぬめりを取って流水で流し、カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて芯の部分も小さめに切り、かるく下茹でしておく。残りの野菜はそれぞれ食べやすく切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、米粉(分量外)を表面にまぶした鶏肉を焦がさないように炒める。
- 4 3にカリフラワー、ブロッコリー、しめじ以外の野菜を加えて全体を炒め、Aを加えて煮る。
- 5 4の野菜が柔らかくなったらカリフラワー、ブロッコリー、しめじを加えてひと煮し、合わせておいたBを加え、静かにかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。

(*米粉→小麦粉、豆乳→牛乳 どちらも変更可
*お好みで炒めるとき最後の仕上げにバターを加えるとコクが増します。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府絢子

カリフラワー



冬が旬のカリフラワーには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれているため、この時期に積極的に摂りたい食材のひとつ。とくに茎の部分の方が多いので全体を食べることのできる調理法がオススメです。また、MATS(メチルアリルトリスルフィド)と呼ばれる強い抗酸化成分も含まれています。



材料



鶏肉の旨味を逃さないために表面にまぶす米粉には、グルテンがないので厚衣にならずベタッとしません。



豆乳に溶いた米粉を最後に加えるだけで簡単に、優しい味わいのホワイトシチューができます。