

集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(4~7月)

- 4月 肝硬変…疾患と治療方法、食事療法
- 5月 メタボリックシンドローム…生活習慣と予防
- 6月 脂質異常症…疾患と治療方法、食事療法
- 7月 骨粗鬆症…疾患と予防・治療方法

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 | | 脳神経内科 江藤 太 | | 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 | 内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一 | 内科 消化器内科 頼田 尚樹 | 内科 消化器内科 高橋/頼田 | |
| | 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/田尻 | |
| | 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 頼田 尚樹 | 内科 循環器内科 元田 親章 | 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 内川 慎介 | | |
| | 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



当院で
「生活習慣病予防健診」
が受けられます!



花粉症について
こんにちは、さんさん
居宅介護支援事業所です!
さんさん高陽のご紹介



今から始める認知症予防
ヘルシー&優しいレシピ

YES!

当院で 「生活習慣病予防健診」が 受けられます!

健康診断は、カラダの健康状態をチェックして、
病気の予防や早期発見、
元気なカラダづくりに役立てるためのものです。
ぜひ当院の「生活習慣病予防健診」を受診して、
生活習慣病を事前に防ぎましょう!
(平成28年度実績:175件)

健診のメリット

- ・健診で今の自分の健康状態をチェックすることで健康への意識が高まって、病気の予防につながります!
- ・医師や保健師によるアドバイスも受けられるので、わからないことや不安なことを確認できます!
- ・毎年受けることで重篤な病気を防ぎ、医療費を節約することで、家計の負担も抑えられます!

YES!

と言える健診結果(基準値)

| | 検査項目 | 基準値 | わかること |
|-------|----------------------------|--|--|
| 肥満度 | 腹囲 | 男性85cm未満 女性90cm未満 | 基準値以上の人はメタボの可能性あります。割合としては男性のほうが多いですが、基準値内でも女性は体脂肪が多い「かくれ肥満」が増えているので注意しましょう。 |
| | BMI *体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | 18.5~25未満(標準は22) | |
| 糖尿病 | 空腹時血糖 | 110mg/dl未満 | 血液と尿に含まれるブドウ糖の量を調べることで、糖尿病または糖尿病予備群であるかを判定します。 |
| | ヘモグロビンA1c(NGSP値) | 6.0%未満 | |
| | 尿糖 | (-) | |
| 脂質異常症 | 中性脂肪 | 150mg/dl未満 | 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの値が高いと、動脈硬化が促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。 |
| | LDL(悪玉)コレステロール | 120mg/dl未満 | |
| | HDL(善玉)コレステロール | 40mg/dl以上 | |
| 高血圧 | 最高(収縮期)血圧 | 140mmHg未満 | 血圧が高いと、動脈硬化が促進し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血を引き起こすリスクが高まります。 |
| | 最低(拡張期)血圧 | 90mmHg未満 | |
| 肝機能障害 | AST(GOT) | 35U/以下 | 肝機能障害には、ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがあります。お酒を飲まなくても食べ過ぎによる脂肪肝が増えています。 |
| | ALT(GPT) | 35U/以下 | |
| | γ-GT(γ-GTP) | 55U/以下 | |
| 貧血 | 赤血球数 | 男性 400~539 (×10 ⁴ /mm ³) 女性 360~489 (×10 ⁴ /mm ³) | 貧血は、毎月の月経による出血や妊娠・授乳による鉄分不足、無理なダイエットや偏食などによって女性に起こりやすいトラブルです。子宮筋腫による出血過多など、内臓の病気が発見されることもあります。また、高齢の男性も加齢による造血能力の低下、消化管からの慢性的な出血が原因で貧血になるケースがあります。 |
| | ヘモグロビン値 | 男性 13.0~16.6g/dl 女性 11.4~14.6g/dl | |
| | ヘマトクリット値 | 男性 38.0~48.9% 女性 34.0~43.9% | |

お気軽にお電話にてご連絡ください!

高陽ニュータウン病院 TEL 082-843-1211

花粉症について



花粉症とは花粉によって引き起こされるアレルギー性疾患のひとつで、植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって引き起こされ、鼻水・鼻詰まり・くしゃみ・目のかゆみなどの一連の症状が反復性に起きる症候群のことです。日本ではスギ花粉が抗原となる場合が多いのですが、この他にもヒノキ・ブタクサ・ヨモギ・イネ科の植物の花粉が、花粉症の原因となることがしばしばあります。

花粉症の原因となる植物は、風に花粉を乗せて飛ばす風媒花が一般的で、2月中旬~4月初旬ならスギ、3月中旬~4月ごろならヒノキ、5~6月はイネ科の植物の花粉が飛ぶ時期です。またヨモギやブタクサは、秋に花粉が飛びます。

上記の症状の中で、鼻水・鼻詰まり・くしゃみはアレルギー性鼻炎の症状、目のかゆみや流涙はアレルギー性結膜炎の症状です。ときには喘息発作を誘発したり、アトピー性皮膚炎の患者の皮膚のかゆみが増強することがあります。頭痛や頭重感、微熱やだるさなどの全身症状を呈することや、睡眠不足・集中力欠如・イライラ感・食欲不振等もしばしば生ずることがあり、仕事の能率が落ちることが問題となっています。

現在医療機関でできる花粉症の治療は、基本的には対症療法としての内服薬や点鼻薬・点眼薬などの薬を服用する薬物治療が主流です。飲むタイプの薬は大きく分けてくしゃみと鼻水に効く抗ヒスタミン薬と、鼻詰まりに効く抗ロイコトリエン薬の2つで、さらに鼻詰まりなどに効く点鼻用の薬と目のかゆみに効く点眼薬があります。

対症療法のほかには、アレルゲン免疫療法などの減感作療法があります。減感作療法とは、アレルギー疾患の原因となるアレルゲン(今回はスギ花粉抗原)を、低濃度、少量から投与し、徐々に増量して高濃度へ移行させ、アレルゲンに対する過敏性を減少させる治療法です。



日本ではスギ花粉症に対して有効率は約80%という成績が報告されており、従来の皮下投与(注射)による減感作療法に加え、舌下にパンなどを置き滴下する舌下減感作療法が行われています。減感作療法は治療終了後も効果の持続が期待できるため根治療法に近い方法ではあるものの、一方で即効型の治療法ではないために数年のスパんで治療を考慮する必要があります。

またゴーグルやマスク等で花粉との接触を防いだり、空気清浄機で空気中の花粉を除去するなど、花粉との接触の機会を最小限に抑えることも非常に重要です。



スギ花粉症は、スギの植林のない北海道と沖縄以外のすべての地域で見られ、国内のスギ花粉症患者数は約2500万人と推定されています。また、このスギ花粉症は1960年頃から急増していますが、その原因は農林水産省が推奨してきた大規模スギ植林のためと考えられています。

また北関東の日光には「日光杉並木街道」という江戸時代初期に植林された有名な杉並木がありますが、「花粉症の父」と称される東京医科歯科大学の齋藤洋三先生が1964年に「栃木県日光地方におけるスギ花粉症の発見」という論文を発表し、これが公式なスギ花粉症の発表とされています。



こんにちは、 さんさん居宅介護支援事業所です！

当事業所では、多くのケアマネジャーが勤務しています。

ケアマネジャーの業務内容をご存知ですか？

家族の介護をしていくのに不安がある。
どんなサービスが利用できるのか。

歩行器やベッド、
車いすが借りたい。

自宅でリハビリを
したいんだけど、
どうしたら良いか。

デイサービスに
行きたいんだけど
どんな手続きをしたら
良いのか。

シャワーチェアや
ポータブルトイレを
購入したいんだけど
安く買えるかな。

病気になってしまい
体調管理が
上手くいか心配。
看護師さんに
来てもらって
いろいろ相談したい。

入院したが、
これから家での
介護に不安がある。

介護支援相談

etc...

各種関係機関と調整し、在宅生活を支援します

このような介護に関するいろいろな悩み、疑問などに対してアドバイスをしています。
また、介護が必要になられた方やそのご家族に、介護保険のサービスを紹介して計画書を作成したり、
上手くサービスが利用できるように調整したりします。介護保険にもいろいろな制度があり、利用して
いく上でのルールがあるので、そのお手伝いをさせていただくことがケアマネジャーの目的なのです。

私たちケアマネジャーが関わることで、
ご家族の介護に役立つことができれば幸いです。

現在ケアマネジャーの支援相談は無料です。お気軽にご相談ください。



■お問い合わせはこちら **TEL 082-845-0210**

※事業所は、病院の敷地内にごございます。



さんさん高陽

今月号は、昨年度の行事(一部)を振り返りながらさんさん高陽をご紹介します！

この他にも地域のボランティアの方、学生、動物との交流の機会を設けています。

お花見



夏祭り



散歩



敬老会



運動会



クリスマス会



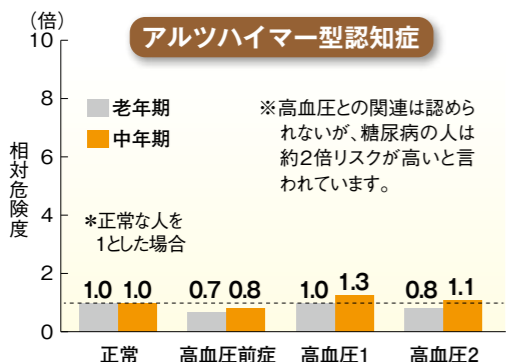
当施設にご関心のある方は、お気軽にご連絡ください。日程調整の上、見学もしていただけます。

■お問い合わせ先 TEL (082) 845-1211 担当：支援相談員(沖、寺地)

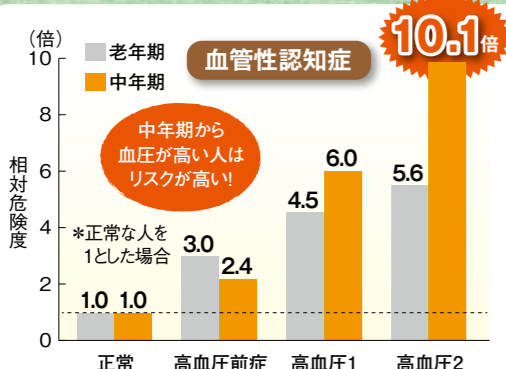
厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

高血圧、とくに中年期(50~64歳)の高血圧は血管性認知症の危険因子である

高血圧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。

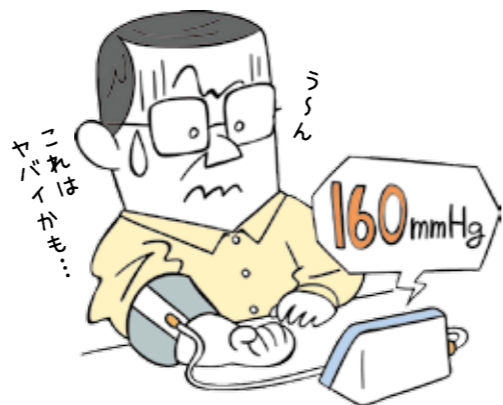


血管性認知症
脳梗塞や脳出血、慢性的な脳血流低下など、脳の血管障害によっておこる認知症。男性に多い。

*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)

高血圧の人は 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が、高血圧の場合、中年期から血圧が高かった人は、約10倍も血管性認知症のリスクが高く、今からしっかり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。

高血圧の人は、なぜ血管性認知症にかかりやすいの？

血管性認知症とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血や慢性的な脳血流の低下などが原因でおこる認知症です。脳の血管が詰ったり出血がおきたり、血管障害により脳の血管が細くなり、脳血流低下が長期間持続すると、脳の神経細胞がダメージを受け、その結果として認知症を発症します。血圧が高いと脳血管の動脈硬化や血管障害が進行しやすいため、必然的に認知症リスクも高まります。しかし、**高血圧と認知症の関係は、年齢による影響があり、中年期(50~64歳)に血圧が高い人は、老年期になって血管性認知症になりやすいことがわかりました。**中年期から血圧が高い状態が継続している人は、老年期から高血圧になった人よりも血管の障害を受けやすいため、リスクが高まると考えられます。

まだ元気な今のうちからできることは？

アルツハイマー型認知症は、まだ解明されていない部分もあり、完全に発病を防ぐことは難しいですが、**血管性認知症は中年期よりしっかりと血圧を管理することによって、大幅にリスクを下げることが可能です。**血圧が高めといわれた人は、ぜひ今のうちから、減塩(高血圧の人は1日6g未満)、減量(肥満の場合)、禁煙、適度な運動等、生活習慣の改善に努めることが大切です。また、健診で「要治療」と判定されたのに放置している人、治療を途中でやめてしまった人はすぐに受診しましょう。血圧をしっかり管理することが脳の血管を守り、将来の認知症予防につながります。



鯛のハーブ焼き

1人分 ●262kcal ●塩分0.4g

材料(2人分)

- 鯛の切り身 2切れ
- 塩、こしょう 各少々
- ローズマリー 適量
- タイム 適量
- 新玉ねぎ 1/2個
- 新じゃが芋 2個
- プチトマト 2個
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- レモン 1/2個
- オリーブ油 大さじ1

*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

作り方

- 鯛にAの塩、こしょう、刻んだハーブをまぶして10分ほどおく **Point1**。
- 新玉ねぎは薄切りにする。新じゃが芋はよく洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- 加熱したスキレット(フライパンでも可)にオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら鯛の皮側から焼く。フライ返しで身を押し上げて皮はパリッと焼き上げ **Point2**、裏側も同じように焼いて、いったん皿などに取り出す。
- オリーブ油(分量外)を少し足して2を炒め、3の鯛を戻し、レモンとローズマリー(少量)を添える。

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。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●料理研究家・栄養士 今別府靖子
●撮影 ●今別府絳行

ローズマリー / タイム



ハーブには「香り」「色」「辛みをつける」という特徴があり、とくに肉や魚などの臭みを抑える効果がある。また、ハーブを上手に使うと、塩分を控えながら美味しく仕上げることができるのも大きなメリット。血圧が気になる人は、調味料の選択肢として利用したい。ローズマリーは肉や魚のソテーに、タイムは煮込み料理にも向いている。
*ローズマリー...疲労回復、強壮、血液循環促進、消化促進、抗酸化作用などがある。
*タイム...強い殺菌力と抗ウイルス作用がある。



材料



Point1 硬い芯の部分を取り除いて刻んだハーブを塩とこしょうと混ぜ合わせ、鯛の切り身の表面にまぶしておく。



Point2 焼き始めは身が反り返るので、フライ返しで軽く押さえる。7:3くらいで皮側から弱火でじっくり焼く。