



月刊 織本

GEKKAN ORIMOTO

10

2014年10月1日 Vol.242

発行 医療法人財団 織本病院

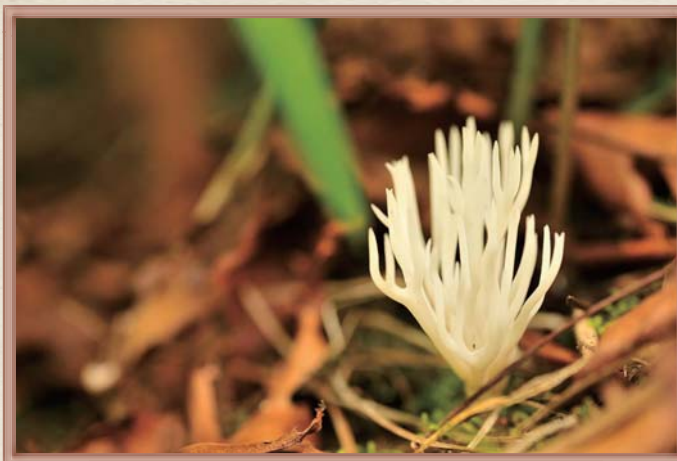
印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



ホウキタケ

— 社会が病気を作っている —

特定健診を受けてご自分の体を見直したら？



理事長・院長 高木 由利

思ったより早く秋が訪れました。八百屋さんの店先には様々なキノコが並んでいます。毎日の食卓にキノコを食べる習慣を取り入れて、血糖値を少しでも安定させることができるということをおある教授から聞きました。

* * *

先日、人間ドック健診情報管理指導士の研修会がありました。およそ5時間の講義を受けて自分をブラッシュアップするのです。63歳にもなると5時間椅子に座って講義を聞くことはかなり忍耐を必要とするのですが、これも私を成長させるために神様が下さった試練と思ってしっかり学んできました。

今年の6月から特定健診が始まり、連日たくさんのお受診者が結果説明を聞きにご来院されます。その中には、身長から割り出した標準体重をはるかに上回った肥満の方が多くことに驚かされます。そして私が減量指導をすると、その方々の決まり文句は『そんなに痩せたら倒れてしまう』、『病気になる』なのです。肥満は大変な病気ですが、その認識がまるでないのです。昔は“風邪は万病のもと”という言葉がありましたが、今は“肥満は万病のもと”と言い切れる時代がまし

た。肥満が生む病気は、①肥満腎症(腎不全)②糖尿病③高血圧④心筋梗塞⑤脳梗塞などなど、数えたらキリがないほど病気は生まれてきます。先日ご入院された方は、体重を2kg減量したら血圧が20も下がり正常血圧になりました。ところがいつも高い血圧に慣れているため、何となくフワフワするのです。病気だ、病気だ!とおっしゃるのですが、血圧が高いこと、太っていることが病気であることが、なかなか受け入れられないようです。

私たち医療従事者は、自分が自らスリムになり肥満撲滅を永遠に叫び続ける必要があります。レストランの食事1食分の量は私の2食分の量だし、1食の食事に入っている食塩量は私の1日分の食塩量に匹敵するのです。社会がせっせと病気を作って、せっせと国民医療費を上げているのです。太った政治家が医療費が国の財政を圧迫していると喚んでいるのを見ると、“まずあなたが痩せることが第一ですよ”と言ってあげたくります。特定健診の結果を謙虚な気持ちで見直して、自分自身で病気の発症を食い止めたり、自分の既にある病気を鎮圧させる必要が全ての国民にあると私は強く感じます。

秋のイベントのレポート

清瀬市民健康まつり



9月7日（日）清瀬市健康センターにて、「清瀬市民健康まつり」が行われ、今年は「野菜で健康生活～野菜ですくすくいきいきすこやかに～」を総合テーマに開催されました。会場では1階と2階を複数のブースに分け、様々な催し



管理栄養士
中村 彩

物が行われました。催し物のひとつである「みんなの栄養展」は、多摩小平地区給食研究会に所属する23施設の栄養士・調理師が中心となり、①パネル展示 ②野菜の展示 ③体組成バランスチェック ④肺年齢チェック ⑤栄養相談を実施しました。当院は初めての試みである「②野菜の展示」を担当し、「1日350g野菜を食べよう」を分かりやすく掲示するため、レシピ作成から料理・野菜のレイアウト、350gの野菜の実物を用意するなど見た目にも彩り良く仕上がるよう準備に力を入れました。市民の方々や他施設のスタッフからは好評で、良い展示に仕上げる事が出来たと感じました。

当院スタッフは主に栄養相談を担当し、体組成バランスチェック表を基に、体重管理や野菜を含むバランスの良い食事などの指導を行いました。参加された市民の方々の多くは、健康意識が高く勉強熱心な方ばかりでしたが、具体的な野菜の推奨量はご存じない方がほとんどで、今回のテーマは良い刺激になったのではないかと感じました。

私達スタッフも多くの方々と接し話をする事が出来、とても良い勉強となりました。来年もまた是非参加し、市民の方々の健康維持に貢献したいと思います。



地域医療連携室
濱田 国男

9月12日（金）に清瀬消防署、清瀬災害防止協会主催による自衛消防訓練審査会が清瀬市コミュニティ



自衛消防訓練審査会

プラザひまわりにて開催されました。本年度は市内25事業所34隊の参加となりました。

自衛消防訓練審査会は、事業所の防火・防災の意識高揚と「自らの職場は自らで守る」という自主防災の考えに基づき、各事業所の自衛消防隊が火災等が発生した際の通報、初期消火活動、避難誘導等の初動処置を適切に行うことができるよう日頃から訓練している成果を競い、その習熟度を審査するものです。男子の部、女子の部、混成の部と3部門に分かれて審査が行われ、当院は男子の部と女子の部にそれぞれ1隊ずつの参加となりました。有事の時に被害を最小限に抑えるためには、迅速且つ適切な初動処置を

行うことが大切です。また、自らの職場だけでなく、地震発生時など、近隣で火災が発生した場合も、この訓練で習得した経験と技術を生かし、地域の防火防災の一翼を担えたらと考えております。

このような活動は、日頃の業務にも通じるものがあります。常に危機意識を持ち業務にあたる。指差呼称による確

認・再確認を徹底し、医療現場においてアクシデントが発生しないように対処することです。

清瀬地域の皆様と交流を図る活動の一環としても、今後も継続して参加できたらと考えています。今年は男女共に敢闘賞でした。当院は過去に優勝したこともあるので、来年また上位入賞を目標に、平素より練習に励みたいと思います。



秋にも あります 花粉症



花粉症というと春

スギ花粉が先ず思い出されます。しかし花粉は一年中飛んでおり、中でも秋は春に次いで花粉症の多い季節です。秋の花粉症は背の低い草花の花粉が原因となります。ブタクサ、ヨモギ、カモガヤ、カナムグラなどが代表的です。花粉症の症状は春と同じでくしゃみ、鼻水、鼻づまり、そして眼のかゆみなどです。

予防や対策は眼、鼻、喉の粘膜に花粉が付かないようにすること、既に花粉症がある人は花粉が飛び始める2週間くらい前から抗アレルギー薬を内服することです。特に秋は運動会、ハイキングやアウトドアライフなど外出する機会が多い季節です。外出する際には帽子をかぶり髪に花粉が付かないようにする、マスク、サングラス、ゴーグルを使う、



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

むらなど植物の多い所にむやみに入らない様に注意も大切です。

なお、秋は花粉だけでなくダニ、蛾、ゴキブリなど昆虫によるアレルギーも多い季節です。それらの死骸が乾燥し細かい粒子になったものを吸いこむことで、咳や鼻水などの症状が起こります。対策としては室内の清掃をしっかりと行うこと、空気をこまめに入れ替えること、空気清浄機を使うことで、原因物質を取り除くことです。また、ダニは高温・多湿を好みますので、室温を25度以下、湿度を50%以下に保つようにすることも大切です。

夏の厳しい暑さで秋は免疫力が弱り風邪などをひきやすい時期です。しかし微熱や鼻水などの症状が2週間以上続く場合は、花粉症など色々な病気の可能性があります。自己判断せずに内科など医療機関を受診するようにしましょう。



ザ・ショクインズ
秋 を楽しむ **コンサート**
Program
 ミッシェル (ビートルズ)
 アンド・アイ・ラヴ・ハー (ビートルズ)
 故郷に帰りたい (ジョン・デンバー)
 若者たち (ザ・ブロードサイド・フォー)
 白いブランコ (ビリー・バンバン)
 明日があるさ (坂本 九)
 少年時代 (井上 陽水)
 あずさ2号 (狩人)
 なごり雪 (イルカ)

2014年 **10月11日(土)**
 15:00 開場 15:30 開演
 織本病院 2F ロビー
 入場無料



HIROSHI Minowa
 YUJI Kikuchi

第159回 腎疾患ゼミナール

正しい腎不全食をマスターしましょう⑧
『水分制限について復習しましょう』

腎臓内科：高木 由利

栄養科からのワンポイントアドバイス

『でんぷん米でサラダ巻き!!』

レシピ
試食付き

管理栄養士：中村 彩



2014年10月9日(木)

午後1:00～2:00

オリモトホール (織本病院 4F)

参加費無料

糖尿病教室のご案内

10月7日(火)

糖尿病のお薬について

薬剤師

11月4日(火)

運動療法

理学療法士

会場：第1会議室 (織本病院 4F)

時間：午後1:00～1:30

参加費：無料

予約：不要 (直接会場へお越しください)