

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

10

2020年10月1日 vol.314

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 <https://orimoto-hp.com/>
 発行人 高木 由利



キンモクセイ

1冊の本から“感謝が習慣になる21日”

ジョン・クワン 著



理事長 高木 由利

私の家のウッドデッキでは不思議なことが起こっています。小さなバラやジャズミンが春からずっと咲き続けているからです。そんなに活躍し続けて、いつお休みするのかが心配になってしまいます。

* * *

相変わらず世界中の方々が自粛の日々を過ごされ、心身ともに疲れていらっしゃると思います。私自身、今まで与えられていた自由に行動していたことが、とても幸せなことだったと思い返しています。

数年前に私が毎週日曜日に通っている（今は自宅でウェブ礼拝中ですが）滝山聖書バプテスト教会の前牧師、大木英雄先生が私に、“由利さん、良い本があるので差し上げますよ。”とおっしゃって1冊の本をくださいました。『感謝が習慣になる21日』という本です。そしてページを開くと巻頭には「一生感謝」、「365日の一生感謝カレンダー」等々、“感謝”という言葉がいっぱいでした。聖書の中には、神様は“すべてのことについて感謝しなさい”と私に語り続けていらっしゃるの、もう一度自分の日々の生活、人生、あらゆることを考え直してみました。

織本病院は今年創立68年になり、私が2代目理事長

になって27年が経ちました。私が42歳の時です。“理事長とは如何にあるべきか”を考え続け、様々な本を読み勉強会にも参加しましたが、その明確な解答は現在に至っても得られていません。

* * *

本を頂いた日、「感謝が習慣になる21日」のページをめくると、序文に著者は、“「一生感謝」という言葉は、私の人生のラッキー・ワードです。「一生感謝」を自分のものにして、人生のモットーとしたことは、私がした決断の中でもとても良いことだと考えています。「感謝」という言葉を日々目で見、感謝に目を開いて生きることで、私の人生は良い変化をたくさん経験しています!!” “たまたまがひよこにかえるまで21日間必要です。同じように、感謝が体に染み込み、習慣となって、人生が少しずつ変わっていくことを感じるまでには、21日間のトレーニングが必要なのです。



て、人生が少しずつ変わっていくことを感じるまでには21日間のトレーニングが必要なのです。”この序文を読んで、私は無心にこの本を読み続けました。そして確かに私の人生は“感謝すべきこと”が満載だったと気付きました。そして本を読んでからここで示されたことをまず2つ実行しました。

- ① 毎日1日あった感謝を書きとめる感謝ノートをつけ始めた。
- ② 感謝をできるだけ言葉にして口に出すことを始めた。

この2つは私に思いがけない恵みを与えてくれました。1日を振り返り、感謝を探していると驚く程たくさんあったのです。また、マイナスと思っていたことが案外感謝だったり、感謝を口に出したことでそれがブーメラン

のように私に戻ってきて、お互いに幸せになったりするのです。驚きの毎日です。

今回、世界的レベルで不安な日々を送る中、少しでも“感謝”を見つけることでお互いに労わり合うことができたならステキだと感じています。皆様も是非“感謝が習慣になる21日”を読んでみませんか？

— サミュエル・スマイルズ
（イギリスの作家）の言葉 —

「考えが言葉になり、言葉は行動になり、
行動は習慣に、習慣が人格になり、
人格は運命を形作る。」

コロナ禍で 筋肉はどうしてますか？ —前編—



リハビリ通信
vol.2

第1・3木曜日
織本病院にて
リハビリ実施中!



東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科
理学療法士／健康運動指導士／日本糖尿病療養指導士

天川 淑宏 先生
あまがわ としひろ

このコロナ禍、新たな生活様式は「長期間に亘って感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければならない」とされています。また、コロナ警戒レベルによる「外出自粛」では、家へのひきこもり状態となると、精神的かつ肉体的なストレスも積み重なってしまいます。

私は理学療法士として糖尿病患者さんへの2次予防に携わっています。これまで18年間、毎週「カラダを知る運動療法教室」を開催していましたが4月から閉講し

ています。教室の登録患者は160名で、そのうち毎週40名の参加者がありました。6月にコロナ感染者が減少した頃には、再開の問い合わせが多くありましたが、集団での教室開催は見通しが立っていません。また、今まで「運動」に取り組めなかった患者さんから「家にずっと居ると筋肉の衰えが心配。どんな運動すればよいの？」と質問されると主治医から連絡がありました。これまで「あたりまえと思っていたこと」が「新たな生活様式」では「新たなあたりまえを身につけていく」、それが必要なのかも知れません。

動くことが得意な骨格筋は 使わないとどんどん減ってしまいます！

さて、ここで皆さんに質問です。「筋肉って体重の何%を占めるとお思いますか？」ヒトのカラダに備わる筋肉には、骨格筋、心筋、臓器や血管を構成している筋肉があり、その重さは体重の約半分です。そのうち骨格筋は約80%を占めます。この骨格筋は、じーっとしているのが苦手と動くことが得意です。座りっぱなしで最大筋力の20%未満しか筋力を使わないと、抗重力筋である殿筋や下肢筋群に筋力低下が起こります。また安静臥床（寝たきり）のままでは筋力の低下と筋萎縮が起こり、3～5週間で約50%低下するとされています。この筋力低下の諸段階は筋肉が縮む現象から始まります。そして、筋肉量の減少を招きフレイル（虚弱状態）やサルコペニア（筋肉喪失）に繋がってしまいます。

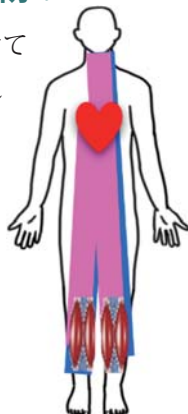


40歳代から心筋の力は低下する！？

心臓は筋肉のかたまりで成人では200～300gです。一説によると、心臓の心筋は約15億～20億/拍をしっかり拍動すると、その後は心筋の力も徐々に低下していくそうです。この拍動を年齢に例えれば44～59歳、ドキッとしませんか？しかし、この期限を過ぎても心臓は働き続けます。実際に私も過ぎていますが元気です。心臓より放出された血液は足元まで下がり心臓へと戻る。この血液を循環させるのは心筋の力です。しかし、血液中に糖や脂質が多いと、ベトベトやドロドロして流れにくくなり心臓への負担が高まります。それが高血圧や浮腫を招くと、心臓ばかりでなく腎臓や脳へも負担をかけることとなります。

ウォーキングで心筋の衰えを予防！

動くことが得意な骨格筋は心臓を助けています。それが「第2の心臓」と称される脚です。その骨格筋が脹脛です。第2の心臓の所以とは、椅子に座り両足を床つけた姿勢で脹脛を両手で触れて下さい。そのまま足の踵を上げると脹脛はキュッと収縮します。踵を下すと緩み、上げると収縮します。この筋肉の動きを「筋ポンプ作用」といいます。



ヒトが筋ポンプの働きをリズムカルに行うことは、心筋が衰えない予防にも繋がります。その運動がウォーキングです。ウォーキングは、ジョギングのような上下動がないので心臓の高さが一定で行えます。また、脚のステップするリズムを心拍数と同期させる（シンクロ）と血液循環がスムーズになり血管への抵抗が減ります。



運動は長時間行えば良いわけではない！

運動できない理由に「時間がない」が最も多いとされています。それは「1万歩じゃないと運動にならない」（1万歩には90分間を要す）と言われているからではないでしょうか。私はそれが運動の障壁になっていると思います。至適運動強度（有酸素運動で、強過ぎず弱過ぎずちょうど良い強さ）のウォーキングなら1日20分間を目標にチャレンジすることで充分です。運動は長い時間、より多く行えばよいわけではありません。そして、きつい運動も同様です。運動の弊害として「上気道感染症の発症リスク」の研究があります。これは運動後の発症リスクを調べたもので、きつい強度の運動ではリスクが高まり、マイルドな強度ではリスクが低下したという結果です。このマイルドな強度は正に至適運動強度です。また、マイルドな強度は、糖や脂肪をエネルギーとして効率よく消費し血糖や脂質の改善に有用です。私は糖尿病患者さんに至適運動強度ウォーキングを指導しています。その実践に無理なく取り組んでいる患者さんの血糖コントロールは安定してきます。運動効果は運動後に現れます。その効果が良いに繋がるのは「ちょうど良い」が肝心です。

至適運動強度

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静脈拍数}) \times 0.5 + \text{安静脈拍数} + 2 = 1 \text{ 分間の歩数}$$

例) 年齢60歳、安静脈拍70拍なら
 $(220 - 60 - 70) \times 0.5 + 70 + 2 = 117 \text{ 歩/分}$

※ 但し、安静脈拍が80を超える場合は0.4を掛ける。

スマホの「ステップリズムウォーク」というアプリが便利です。

今回の前編はここまでです。次月号の後編では、体の動きを交えたストレッチングの重要性についてお話をさせて頂きたいと思っています。ではまた来月！

看護科長就任のごあいさつ

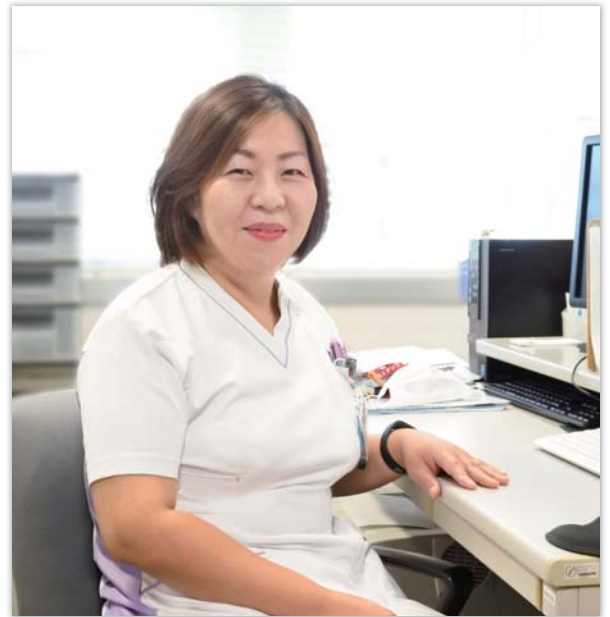
看護科 平山 和枝
科長 ひら やま かず え

暑さもおさまり、秋の涼しさが感じられるようになりましたが、皆様には健やかに過ごしのことと存じます。

10月1日より看護科長に就任致しました平山 和枝です。平成12年に織本病院に入職してから現在に至り、今年で20年目となります。看護科長という大役を引き継ぎ、重責に身の引き締まる思いです。

看護科では、織本病院の3つの理念をもとに、

1. 患者様の目線に立ち、患者様第一に考え、
信頼を得られる看護を実践する。
— 専門職としての自覚と責任を持ち、
思いやりのある看護を行う。
2. チーム医療の推進
— 他職種と連携を持ち、情報を共有し、お互いの質を
向上させながら安全で安心な医療を提供する。



を看護科の理念として掲げております。患者様への笑顔を忘れず、思いやりの心を持ち、安全と安心、信頼を高め、織本病院に来て良かったと思って頂けるような看護を提供していきたいと考えております。これからも皆様のご指導を頂きながら、地域に貢献できる医療を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

発熱・風邪症状のある患者様へ

ご予約・お問合せ
TEL 042-491-2121

当院では、発熱外来を設けておりません。

風邪症状(発熱・咽頭痛・咳など)がある場合は、必ず事前に電話連絡をお願い致します。

ご来院頂く時間、待機場所などをご案内させていただきます。

事前の連絡がなく直接ご来院された場合は、待機場所等の問題により診察することができません。感染拡大防止のため、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

先月発行の月刊織本9月号にて「乳がん検診のご案内」を掲載いたしましたが、先月掲載のコースは人間ドックのオプションでの内容で、乳がん検診のみ受診される場合は以下の3コースとなります。

乳がん検診 ※完全予約制

| コース | 検査内容 | 料金(税込) |
|------|-------------------|--------|
| Aコース | マンモグラフィー・乳房エコー・触診 | 9,900円 |
| Bコース | マンモグラフィー・触診 | 6,600円 |
| Cコース | 乳房エコー・触診 | 6,050円 |

清瀬市の乳がん検診も
受け付けております。

ご予約・お問合せ
TEL 042-491-2121