

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

5

2021年5月1日 vol.321

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



芹葉飛燕草（セリバヒエンソウ）

今こそ体力をつけませんか？



理事長 高木 由利

自宅のウッドデッキにあるヒューケラという植物がこの1ヶ月で何倍にも葉の数を増し、白い花も付けて天に向かって手を広げています。立派な姿です。

* * *

この1年、私の外来に通院されている方々が“散歩していないの、コロナがこわいから”とおっしゃるのです。こわいこわい外に出たくない現象が、世の中で増えているのではないかと感じます。私は可能な限り、每晚自宅近くの森の中を抜けて5000歩ほどウォーキングしています。あまりにもスピードが速いため、お散歩中の小型犬たちが怯えて逃げ回ったり、振り返って見つめたりする位です。多分、中国の軍人のパレードのように歩くため、犬たちは嫌なのだと思います。コロナがこわくても、外気は通り過ぎるし、誰かと話しをする訳でもないウォーキングは、今こそ私たちができる自分で身を守る鍵だと考えています。後述の佐藤潤一先生が、その医学的根拠を分かり易く解説してくださっています。

私たちは、1日1日、年を取って老いていきます。

ちょっと考えてみてください。昨年、コロナウイルス感染症が始まった頃に生まれた赤ちゃんは、今歩いているはずですが、赤ちゃんは動くから体力がついていくのですから、私たちだって体を動かすべきだと思いませんか？私たち人間には、やらなければいけない使命がたくさんあります。例えば、体の栄養管理のために食事をしたり、水を飲んだりします。夜になったら入浴して、睡眠をとり、朝起きたら排尿、排便したり、たくさんお仕事があります。それは、生きていく上で必須のことだからです。でも、そこに「体を動かす」、「ウォーキングをする」を加えてほしいのです。杖をついたり、歩行器を使ったりしてもいいですね。車椅子でも、自分の足で少しでも動かしたり、リハビリしたり、考え方によっていくらでも体を動かす方法はあります。

こわいこわいから自分の心を開放して、体を動かす努力をしてください。それが必ず体力アップに繋がるからです。期待しています!!

さらなる 感染症予防策、 ウォーキングの 勧め



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

コロナ感染症のために私たちの生活が一変し、在宅勤務やテレワーク、リモート学習などが一般的となっています。厚生労働省の「健康21」によれば、平均歩数は男性で1日7,243歩、女性で6,431歩となっており、推奨される

8,000歩には及んでいません。

さて、テレワークやリモート学習では、通勤、通学の時間がセーブされますが、移動がなくなったために身体活動が減ってしまいます。テレワークで、通勤がなくなったため「1日の歩数がおおよそ30%、中には3,000歩未満にまで減少した社員もいる」、「歩数のみならず、運動全体をみても、社員の90%以上が運動不足を感じている」との報告もあります。さらに、通勤、通学だけでなく、社内やキャンパス内の移動もないため、消費カロリーが1日平均で400kcal減少すると言われています。週5日、1か月に換算すると7,000kcal以上となりますが、これは、計算上体重が1kg増えることを意味します。さらに、運動不足による発汗量の低下で身体の水分増加、間食や食生活の変化などの影響を加味すると、1か月で2~3kg体重増加につながると考えられます。ちなみに、体重が2~3kg増えると血圧・脂質・血糖などのデータが悪化し、



長期的には動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などのリスクが高くなります。そのため、運動不足を解消し、体重増加を防ぐことが健康管理上とても大切です。

まず、朝夕にウォーキングを行い、通勤、通学で歩

いていた分の運動量を取り戻しましょう。特に朝のウォーキングは太陽の光を浴び体内時計がリセットされ、目覚めが良くなる、脳が活性化される、寝つきが良くなるなどの効果があります。また、「幸せのホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が促進され、気持ちが前向きになる効果も期待されます。また、ウォーキングにより、血圧・脂質・血糖・体重などを改善させる、心肺機能を高める、筋肉を鍛える、ストレスを解消させる、など様々な効果が現れます。さらに、免疫細胞を活性化させ免疫を高める効果も認められており、感染症の予防にも繋がります。ウォーキングの習慣がない方は、1回20~30分、週3回以上、無理のない範囲から先ず始めましょう。また、背筋を立てて、歩幅を大きく、少し速足で歩くこと、その際に歩きやすい服装と靴を選ぶこともとても大切です。なお、ウォーキングの前後に必ずストレッチや体操をすること、ウォーキング中はこまめに水分補給が出来るように、マイボトルを準備することも必要です。また、人混みでなく、緑豊かなコースを選ぶようすること、歩数計やウォーキングアプリを活用することもお勧めです。

感染症予防は、3密を避ける、マスク着用、手洗いなどが基本です。それらに加えて、身体を鍛え、免疫を強化し、メンタルの状態を向上させることは、さらなる予防策としてとても大切です。

Profile

doctor introduction

Dr. 紹介

代謝内科・内分泌内科・漢方内科

金原 嘉之
きんばら よしゆき

【略歴】

- 2005年 神戸大学医学部 卒業
 2019年 富山大学大学院 修了
 2005年4月～2007年3月 多摩北部医療センター（初期臨床研修）
 2007年4月～2015年3月 東京都老人医療センター内分泌科／東京都健康
 長寿医療センター糖尿病・代謝・内分泌内科
 （独法化に伴い改称）
 2015年4月～2020年3月 富山大学大学院和漢診療学講座／
 富山大学附属病院和漢診療科
 2020年4月～2021年3月 聖隷佐倉市民病院内分泌代謝科
 2021年4月～ 当院勤務

【所属学会等】

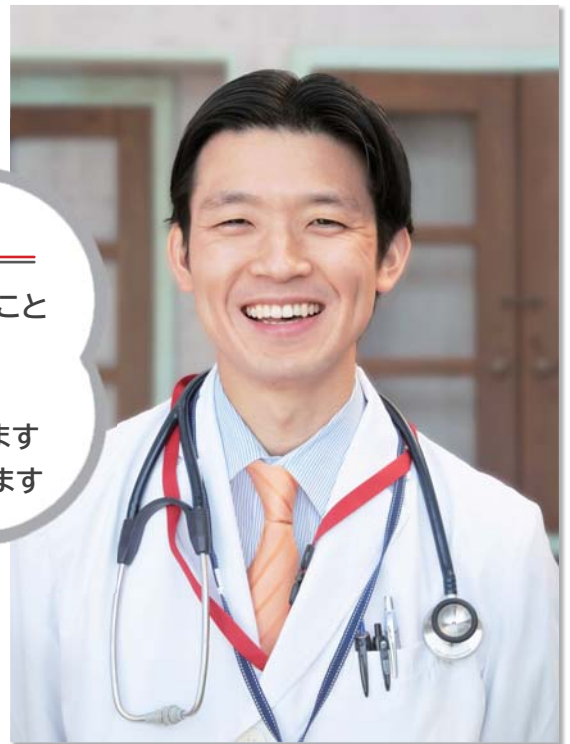
- ・日本内科学会（総合内科専門医）
- ・日本糖尿病学会（糖尿病専門医）
- ・日本東洋医学会
- ・日本老年病学会
- ・日本動脈硬化学会
- ・日本禁煙学会
- ・日本温泉気候物理医学会 他
- ・富山大学博士（医学）

趣味・特技

- ◎ 日本の伝統建築をめぐること
- ◎ クラシック音楽鑑賞
- ◎ 鉄道に乗ること
- ◎ 少しヴァイオリンが弾けます
- ◎ 少しフランス語がわかります

【金原医師の外来診療日】

- ◎ 内科・糖尿病外来 月曜日（午前）・火曜日（午前／午後）
金曜日（午後）・土曜日（第1・3午前）
- ◎ 漢方外来 水曜日（午前）



Message

2021年4月に入職しました金原嘉之（きんばら よしゆき）です。

私は東京都国分寺市出身で、九段にある暁星高校から神戸大学に進み、2005年3月に卒業したのち、多摩北部医療センターで初期臨床研修を受けました。小児科の研修のために都立清瀬小児病院に来ていたこともあります。この度、再び多摩地区で診療をすることになり、何かと縁の深さを感じております。

私の専門分野のひとつは代謝内科・内分泌内科で、初期臨床研修修了後さらに東京都老人医療センター／東京都健康長寿医療センター（独法化に伴い改称）で研鑽を積みました。その関係で、特に高齢者糖尿病につきまして多くの診療経験を有しております。ただ一方で、治療がとにかく日進月歩で、アップデートをきちんと進めるように日々心がけております。

もうひとつの専門分野は漢方医学です。もともと日本の伝統文化や漢籍などには興味があったのですが、どちらかといえば漢方医学に対しては懐疑的なスタンスでした。しかし、上述のような経歴で、高齢者診療に多く携わるうちに漢方医学の必要性を感じるようになり、30歳代になってから富山大学大学院で学びました。漢方医としての年限はまだ浅く、まだまだ修行が必要だと思っております。

2つの診療の「柱」で、少しでもお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

ただいま

新病院建築プロジェクト コラムNo. 3

きよせ 旭が丘記念病院 建築中



ついに本格的な工事が始まりました！
大型の重機が動きだし、雑木林の抜根が行われ、地面の整備が行われています。そして5/10（月）から建築現場をグルッと取り囲む「仮囲い」を設置します。この仮囲いは患者様の駐車場にも一部張り出してしまうため、混雑時に駐車場の不足が発生する恐れがあります。公共交通機関や病院送迎バスを積極的に利用して頂くなど、車以外でのご来院にご協力頂けますと幸いです。



感染対策委員会からのワンポイントアドバイス

03

～ 感染予防のためのお掃除のポイント～

1. 掃除の前後に手指消毒を行う

病原菌やウイルスが手に付着していた場合、掃除中に広げてしまう可能性があるため、掃除の前にも手指消毒を行いましょう。

2. 手の触れる箇所を消毒する

複数の人が触れる場所は病原菌の媒介となるため、こまめに掃除しましょう。（例：ドアノブ・手すり・電気のスイッチ・パソコンのキーボード・リモコン類など）



3. ホコリを舞い上がらせない

病原菌やウイルスはホコリに付着して舞い上がります。掃除中はそれらを吸い込んでしまう可能性があるため、十分に換気を行いながらマスクを着用して掃除をしましょう。

4. 水分はしっかり乾燥させる

これからの時期、水周りなど水分が多い場所ではカビや食中毒の病原菌が発生しやすくなっています。これらを予防するためにも、洗面台やキッチンで飛び散った水分は拭き取り、しっかり乾燥させましょう。

5. 手袋を使用する場合、掃除の場所ごとに替える

掃除の時に手袋を使用している方もいますが、同じ手袋で掃除をすると手袋に付着した病原菌やウイルスを広げてしまうこととなります。掃除を行う場所ごとに手袋を交換する（キッチン用、トイレ用、洗面台用など）、もしくは手指消毒を行うようにしましょう。



感染対策委員 島谷 裕司
看護師 主任 しまや ゆうじ