

健康寿命を延ばすには



健診センター所長 有田 誠司

新たな生活をスタートされる方、環境の変化などで体の調子を崩しやすい時期でもあります。皆さまお体の調子はいかがでしょう？

さて今回は「健康寿命を延ばすには」について紹介しようと思います。

健康寿命とは、単に長生きするのではなく「介護の必要がなく、自立して健康な生活が出来る期間」ということです。そのためには、まずは自身が健康で元気である必要があります。要支援・要介護になる理由に対して予防活動を行うことが大切です。

ちなみに皆さんは一次予防、二次予防といった言葉を聞いたことがありますか？一次予防は適切な食生活、適度な運動習慣を身につけて病気になるようにすることです。二次予防は人間ドック、健康診断などの受診によって、早期発見から早期治療につなげることです。最近ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）といった新語がどんどん登場してきていますが、これらは共に要支援・要介護にならないようにするために「予防活動をしっかりしよう」という点に注目されているものです。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に由来し、代謝異常がもとで脳血管疾患や心血管疾患を引き起こすという流れに着目し、内臓脂肪を減少させてリスクを抑えようとしたものです。

一方、健康生活の第一歩は歩くこと（移動できること）にフォーカスしたのがロコモティブシンドロームであり、要支援・要介護になった理由の4位関節疾患、5位骨折・転倒（厚生労働省 平成22年国民健康調査より）を予防しようとするものです。ロコモ体操は当院のリハビリテーション室でも教室を開催していますので、関心のある方はお問い合わせ頂くとうれしいかと思えます。

「適切な食生活」「適度な運動習慣」というように、「適切」ではない食生活の改善や過度な運動や誤った運動は、思わぬ事故やけがにつながる可能性にもなるので注意が必要です。

適度な運動（身体活動）のためには、「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—」というものを平成25年に厚生労働省が発表し、「+10（プラステン）」という言葉を広めて行く活動を展開しています。詳しくは、厚生労働省のホームページ（http://www.mhlw.go.jp/）の「運動施策の推進」を参照してみてください。

また、当健診センターでも人間ドックを受診して頂いた皆さまには、当日の検査結果をもとに専門の保健師・管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをさせて頂いております。運動の仕方がわからない方や、けがをして運動しなくなった方などへ、正しく健康的な生活習慣の改善方法を、直接「あなたにあった」お話ができますので良かったら受診してみてください。

栄養科通信

一今が旬の甘い新玉葱

5月に入り、いっそう暖かさが感じられるようになりました。店頭にも色々な春の食材が並んでいますが、旬をむかえ生でも美味しく食べられる新玉葱についてご紹介いたします。

新玉葱はやわらかく甘みがあり、水分が多いのが特徴です。しかし水分が多いことであまり日持ちしないのが難点です。そこで新玉葱の美味しさをとじ込め保存できる玉葱氷を作ってみませんか。皮をむいた新玉葱2個を耐熱容器に入れてラップし、600wで20分間加熱します。十分にやわらかくなったら粗熱をとってミキサーでピューレ状にし、製氷皿で冷凍します。解凍して水や牛乳と一緒にポタージュスープにしたり、調味料と合わせてソースやドレッシング、みそ汁などに使うことができます。

また、玉葱には、疲労回復や新陳代謝を高めるビタミンB1の吸収促進に効果がある硫化アリルという成分が含まれます。この成分は熱に弱いのですが、新玉葱は辛みが少なく生のままでも美味しく食べられるので効率よく摂取することができます。今回は新玉葱の美味しさだけでなく玉葱氷を活用したレシピ、「カツオのたたき」をご紹介します。

カツオのたたき

レシピ(4人前)

- 材料**
- 刺身用カツオ……500g
 - 新玉葱……1個(約200g)
 - みょうが……10g
 - おろししょうが……10g
 - 万能ねぎ……5g

- A**
- しょうゆ……大さじ2
 - 酢……大さじ2
 - レモン汁……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - 玉葱氷……1~2片

- 玉葱を薄くスライスし、氷水につけておく。みょうがと万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンでカツオの表面の色が変わるまで焼き、氷水にとって冷やす。
- カツオの水分をペーパーなどでしっかりとふきとり1cm幅に切る。
- ③の上によく水気を切った新玉葱、みょうが、おろししょうがをのせる。
- Aをよく混ぜ合わせてから④の上につけて、ねぎをちらして完成。

【栄養量 1人当たり】
 ●エネルギー:168kcal ●たんぱく質:33.3g ●脂質:0.7g
 ●炭水化物:5.4g ●塩分:1.4g

管理栄養士 渡部 仁美

チャレンジ 25
 未来が変わる。日本が変わる。
 5月号

聖隷 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol.118
 May.9.2014
 発行者/佐藤 慎一



3月26日 浜松にて新卒文付式 4月1日には当院で新人研修が行われました。こちらが新たな仲間たちです。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

- 市民公開講座のお知らせ/聖隷看護フェア実施のお知らせ
- 美肌効果の四物湯と地黄 健康寿命を延ばすには
- 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 栄養科通信「一今が旬の甘い新玉葱」

聖隷佐倉市民病院
 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

市民公開講座のお知らせ

当院では、地域に根ざした病院を目指し、一般市民向けに医療・健康に関する公開講座を開催しています。

2014年度第1回市民公開講座

5月24日(土) 14:00~15:30(開場13:30)

講師:健診センター 所長 有田 誠司

2014年度第1回市民公開講座は、「そうだ、人間ドックへ行こう ~あなたとあなたの大切な人のために~」と題し健診センター 所長 有田 誠司医師が講演を行います。

聖隷佐倉市民病院 6階ホール

・入場無料・申込不要・定員100名

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代)

聖隷佐倉市民病院 総合企画室まで

聖隷看護フェア実施のお知らせ

近代看護を築いたフローレンスナイチンゲールの生誕にちなみ、1990年に、5月12日が「看護の日」と制定されました。

当院では、今年度も「看護の日」のイベントを行います。どうぞ、お気軽にご参加ください。

「聖隷看護フェア」

健康相談・骨密度測定・血流測定・体組成測定等を行います。

◆日時:5月17日(土)

9:00~15:00

◆場所:1階ロビー

◆どなたでも、ご自由に、無料で、参加できます。

◎お問合せ先

聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151 看護管理室



各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ……(直通) 043-486-8111
- 予約受付・変更……(直通) 043-486-1155
- 夜間受付……(代表) 043-486-1151
- 健診のお問い合わせ……(健診センター) 043-486-0006
- ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み)	越坂/手塚	森山	手塚	栗原	星野

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川崎	糸川	佐藤/水吉	木	金	土

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	南雲	石橋(亮)	平	佐々木/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	徳山	長谷川	徳山	野池	徳山	—

ペーサーカ外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	小島	山本(蓮)	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	恩田	—	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	村上	—	村上	—	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	縄田(栗)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(繁)	川村	川村	森	川村	交替制

腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	川村	—	森	—	—

低身長外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—

アレルギー外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

緑内障外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

その他	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	澤田	大島	交替制

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西	遠藤	大西	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島/黒野	川島/黒野	川島/黒野	黒野	川島/奥平	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	市川	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	飯島	—	—	根本(哲)	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
初診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—

側弯症	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	南/小谷	赤澤/佐久間	—	—

脊髄神経(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
初診	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—

透視神経	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

肩・肘外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診	南	富田	渡野	—	富田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診	金	村形	金	村形	村形	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西	遠藤	大西	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診	芦澤/金井	芦澤/金井	金井	芦澤	芦澤/金井	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診	三津山	—	木村	—	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診	—	伊原	—	—	越塚	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

スロー・スキニング外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

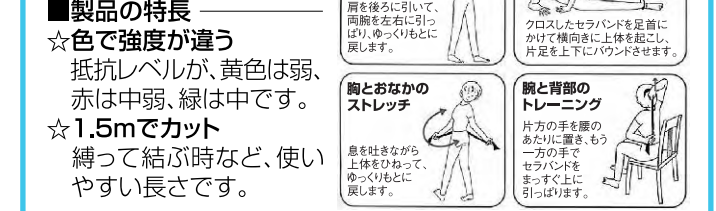
CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【セラバンドミニバックのご紹介】
 転びにくい体づくりや、プロポーショナルな体幹トレーニングがおすすめです。そこで、天然ゴムの弾力性を利用したストレッチが手軽にできるセラバンドをご紹介します。けがをした後のリハビリにも利用されています。

■製品の特長
 ☆強度が違つて
 抵抗レベルが、黄色は弱、赤は中弱、緑は中です。
 ☆1.5mでカット
 縛って結び時など、使いやすい長さです。



聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、黄色648円、赤702円、緑756円で販売中です。是非お立ち寄りください。

Seirei Sakura Tsushin May.9.2014 vol.118

美肌効果の四物湯と地黄

和漢診療科 永嶺 宏一

漢方薬の中に「女性の聖薬」と称される四物湯という薬があります。四物湯は、月経異常、不妊症、血の道症などの他、美肌効果、爪を健康にする効果もあります。当帰、芍薬、川芎、地黄の4つからなり、今月は地黄についての話をします。

地黄の原基はゴマノハグサ科のアカヤジウやカイケイジウで、中国北部原産の東アジアの乾燥した地域に広く自生した多年草植物です。初夏に茎を出し、茎の先に筒状の形をした紅紫色の美しい花をつけます。日本には9~10世紀に伝わりましたが、湿気が多い日本では育ちが悪く根づかず、現在では北海道や奈良県で少量栽培されています。

成分としてカタルポールなどのイリドイド配糖体を多く含み、血糖降下、血流増加、利尿、血圧降下、免疫調節などの薬理作用があり、鉄分が生薬の中で一番多く、人参と共に「造血の王様」と呼ばれ、赤血球の表面積を最大にさせ、慢性的な貧血に効果があるとされています。また滋養強壮効果で養命酒にも含まれています。ただ、副作用として胃もたれがあり腸胃の弱い方は注意です。

生薬の根茎を乾燥させたものを「乾地黄」と言い、清熱涼血・生津・潤腸通便の効能があり、熱性疾患で口乾、便秘などの脱水症状などに用い、代表的な方剤は竜胆瀉肝湯、消風散、炙甘草湯、三物黄ごん湯です。