

減量だけじゃない! 運動の効果

健診センター 保健師 高柳 美奈子

「減量のために運動を始めよう」と今年の目標を誓った方も多いのではないでしょうか?一方で、「健康のために運動をした方がいい、でも続けるのはなかなか難しい…」と思っている人も多いと思います。

そんな方には『ながら運動』がお勧めです。

ながら運動

- ☆ ハミガキしながら、つま先立ちをする
- ☆ 洗濯物を干すとき、大きな動作でしわを伸ばす
- ☆ 背筋を伸ばし、普段より少し速く歩く
- ☆ 歩幅を少しだけ大きくして歩く
- ☆ 階段を使う
- ☆ 体調が良くないときは無理せず、徐々に体を動かす時間を増やすと良いでしょう。

運動には、減量以外にも以下のような効果が期待できます。ながら運動を生活の中に上手に取り入れて、1年を健康に過ごしましょう。

☆運動の効果☆

I 動脈硬化を予防できる

運動により血管内壁の内皮細胞から分泌されるNO(一酸化窒素)は、血管を拡張させたり、しなやかに保つ作用があり、体外へ余分な水分・塩分の排出が促され、血圧が下がります。

また、ブドウ糖が消費され血糖値が下がります。さらに、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果もあり、動脈硬化の進行を抑えます。

動脈硬化を防ぐことは、その先の脳卒中・心筋梗塞の予防にもつながります。

II 心の健康・認知症・骨粗鬆症にも良い影響がある

ストレッチなどで体をリラックスさせると、副交感神経が働き心もリラックスします。

また、認知症予防の『講座』だけ受けた人と『講座+運動』をした人との比較研究では、『講座+運動』をしたの方が大きく記憶力が改善し、動くことで認知症の予防につながります。

運動で骨に適度な負荷をかけると骨密度が高くなり、骨粗鬆症の予防にもつながります。

III がん予防効果もある

肥満はがんのリスクを高めることができます。

日常的に体内で産生されている『活性酸素』は細胞を酸化させて発がんを促します。適度な運動は活性酸素の発生を抑えることができますが、過剰な運動は反対に活性酸素の産生を増やしますので注意が必要です。

参考文献: 日本健康マスター検定公式テキスト

栄養科通信

胃もたれしていませんか?

新年あけましておめでとうございます。本年も栄養科通信をよろしくお願いします。

年末年始は忘年会や新年会など、つい食べ過ぎてしまい胃もたれを経験された方はいませんか?今回は、胃もたれの改善にぴったりな「大根」のお話です。

大根には、消化を助けてくれる酵素が含まれています。炭水化物の消化を助けるアミラーゼ、タンパク質の消化を助けるプロテアーゼ、脂肪の消化を助けるリバーゼを含み、食べ過ぎによる胃もたれ、胸やけ、消化不良、胃の膨張感などに効果が期待できるといわれています。まるで、食べる胃腸薬のような野菜です。ただし、これらの消化酵素は熱に弱いため、加熱せずに生で食べるこれがポイントです。大根おろしにすると消化酵素が体内に吸収されやすくなります。

「大根おろしに医者いらす」という格言があるように、生で食べる大根は万能食品です。疲れた胃をいたわるために、大根の栄養素の力を借りて体調を整えてみてはいかがでしょうか。

春菊となめこのおろし和え (材料2人分)

材料
大根……3~4cm <100g>
なめこ…1袋 <80g>
春菊……50g
ポン酢…20g

- ① 大根をおろし、軽く水気を絞る。
- ② なめこを沸騰した湯でさっとゆでる。
- ③ 春菊を熱湯で1.2分ゆでる。水気を絞って2cm幅に切る。
- ④ 大根おろし、なめこ、春菊をポン酢で和えて完成。

* 和えてからしばらく冷蔵庫で冷やすと味が馴染みます。

【栄養成分(1人分)】
◎エネルギー: 27kcal ◎たんぱく質: 1.8g ◎脂質: 0.1g
◎炭水化物: 6.5g ◎食塩: 0.8g

管理栄養士 正木 希

聖隸

さくら通信

謹賀新年

Seirei Sakura Tsushin
Jan.1.2018
発行者/ 佐藤 憲一

1月号

vol. 162



12月2日(土)1階ロビーで、イベント「知ろう!守ろう!腎臓!!」が開催されました。



12月9日(土)6階ホールで、認定看護師によるわくわく健康教室「明日から生き生きからだめぐり～あなたの血管大丈夫?～」が開催されました。

* 年頭所感／2017年度第2回市民公開講座を開催します／
2017年度第3回・第4回市民公開講座を開催します

- * 減量だけじゃない! 運動の効果
- * 各科外来担当および診療内容／
聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * 皮脂欠乏症(乾皮症)
- * 栄養科通信「胃もたれしていませんか?」

愛をテーマに、地域とともに
聖隸佐倉市民病院

〒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/



年頭所感 2018

病院長 佐藤 憲一



あけましておめでとうございます

昨年最も印象的だったのは、どう考えても疑惑だらけのモリカケ問題そして世間を震わせた豊田真由子議員のあの言葉『ちーがーうーだーろー』でした。また当時絶好調だった小池都知事も『排除します』の一言で一気に人気が落ちてしまい、言葉の持つ恐ろしさをさまざまと見せつけられた出来事でした。暗いニュースが目立った1年でしたが、明るいニュースとしては中学3年の藤井聰太4段の将棋界公式戦29連勝が話題になりましたね。勝った後のインタビューでは飄々と受け答え、中学生とは思えない難解な語彙を使い、言葉の意味が解らない大人達を驚かせしていました。天然キャラ加藤一二三棋士のひふみん人気もあり将棋という競技が突然ブームになりましたが、昨年5月に佐藤天彦名人がコンピューターソフトPonanzaに2連敗し、残念なことに人間がAI(人工知能)との対決に敗れたのでした。最近著しく進化を遂げているAIですが、実はチエスや囲碁においても人間との対決に勝っているのです。AIは今やスマートの顔認証、自動車の自動運転、そしてお笑いのネタ作りや婚活の恋人探しにも使われていますが、コミュニケーション

ーションや感性など人間が得意とする能力は大切にしていきたいですね。

当院では、昨年『常に進化する』をキーワードに掲げてワンランク上の病院を目指す事を目標としました。ダーウィンは『強いものが生き残ったのではない、変化に適応できるものが生き残ってきた』と進化論で唱えています。そこで進化を進歩+変化に定義して、病院の進化とは“時代と地域からの要求に応じて変化しながら進歩していく事”と勝手に解釈してみました。当院では地域からの要望に対して、2014年透析センターを拡張し、健診センターを新装オープンしました。将来の高齢化社会対策という時代からの要求に応えて、2015年地域包括ケア病棟・関節センター、2016年摂食嚥下センターを開設し、2017年高齢者に必要な泌尿器科・血管外科・脳神経外科医師が常勤となりました。これからも時代と地域からの要望に応えられる病院に成長していきたいと思っております。進化のランドマークとなる新病棟建築計画は、順調に進めば4月には着工し、来年の秋頃には完成する予定であります。工事中は騒音や駐車場混雑で皆様にはご迷惑をおかけすることになり申し訳ございません。せめてもの対応で、病院敷地北側の職員駐車場エリアを患者・利用者の皆さまの駐車場スペースに変更いたしました。私も全く忖度されず、病院入口から離れた印旛沼を見おろす駐車場に移動しておりますのでお許しくださいね。今年も患者・利用者の皆さまの健康を支えていくために、日々進化していく病院でありたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

2017年度第2回市民公開講座を開催します

高齢化の進む現在、大きな社会問題となっている認知症について、健診センター所長の有田医師の講演と保健指導課のメンバーによる運動講話を行います。

参加無料・事前申込・どなた様もご参加頂けます。

●日時：1月27日(土)14:00～15:30(開場13:30)

●場所：6階ホール ●定員：100名(要申込)

●内容：『その物忘れ、本当に年のせい?』

～今日からできる認知症の予防～

講師：副院長 兼 健診センター所長 有田 誠司

『運動講話』 健診センター 保健指導課

●お問い合わせ・申込：☎043-486-1151㈹ 総合企画室

☆受付時間：9時～17時(土日祝祭日除く)

☆申込締切：1月19日(金)※定員に達し次第終了

2017年度第3回・第4回市民公開講座を開催します

第3回市民公開講座

緩和医療(緩和ケア)の考え方や幅広い対応について具体的に説明し、緩和医療に関する情報提供と理解の向上のため、当院緩和医療科の医師が講演を行います。

●日時：2月17日(土)14:00～15:30(開場13:30)

●場所：6階ホール

●内容：『緩和医療(緩和ケア)について』

講師：緩和医療科 副部長 村上 敏史

第4回市民公開講座

消化器外科・内科医師が、すい臓癌について「診断・治療・危険因子」などの最新情報と超音波内視鏡検査のしくみと威力についてお話しします。

●日時：2月24日(土)14:00～15:30(開場13:30)

●場所：6階ホール

●内容：『すい臓癌から身を守ろう』

講師：外科 部長 小池 直人

消化器内科 主任医長 齊藤 将喜

定員：100名 参加無料・申込不要

お問い合わせ：☎043-486-1151㈹ 総合企画室

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下さい。

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

月~金9:00~17:00

●予約受付・変更……………〈直通〉 043-486-1155

月~金9:00~17:00(土は12:00まで)

●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	手塚 森本	内科医師 越坂	秋山 太田	手塚 齋藤(快)	永田 山内[第1・35] 越坂[第2・4]	—

◎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(理) 齋藤(快)	鈴木(理) 齋藤(快)	藤井/永田	田中(志)/鶴(み)	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	齋藤(快) [第2・4午後]	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋/矢挽	糸川/吉川	鶴(裕)/齋藤(快)	佐藤/矢挽	住吉/齊藤(裕)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	岡/登坂	山本(雅) 恵山(空) 杉本	平/大沼	佐々木(義)/藤原	—

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

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 徳山(権) 内山	午前 長谷川 二川	午前 徳山(権)	午前 清川 仁科	午前 徳山(権) 内山	—
	午後 徳山(権)	—	太田(完全予約制)	—	—	—
ペースメーカー外来	—	二川[第1午後]	—	仁科	—	—
不整脈外来	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患外来	徳山(権)/内山	—	—	中村(優) [第2・4]	—	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡 [午前]	—	—	金岡 [午後]	—
硬化療法外来	—	金岡 [午後]	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井 [午後]	宇井	宇井 [午後]	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来	南[午前] 渡邊[午後]	都築 [午後]	渡邊[午前] 浅野(裕)	—	渡邊 [午後]	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊 受付10:30まで	都築	都築 受付10:30まで	渕之上	渡邊 受付10:30まで	—
物忘れ外来	—	—	持田 [午後]第24のみ	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初 診	神谷(直) 受付10:00まで	五十嵐 [午後] 完全予約制	香村 上島[午前] 完全予約制	石橋 遠藤	五十嵐 矢野	—
再 診	—	津田 [午後] 完全予約制	受付10:00まで	—	—	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小野田/佐藤(空) 受付10:30まで	午前 小野田/佐藤(空) 受付10:30まで	佐藤(宏) 受付10:30まで	小野田/佐藤(空) 金井[第4のみ]	小野田/佐藤(空)	—
	午後 —	—	佐藤(宏) 完全予約制	小野田/佐藤(空) 完全予約制	—	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	豊田 受付15:00まで	—	木村(雅) 受付15:00まで	三津山 受付15:00まで	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田[午前] 完全予約制	津田[午前] 完全予約制	—	津田[午前] 完全予約制	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	川上	—	根本(未)	川上	川上	—
照射中診察 フォーローアップ診察	—	川上	根本(未)	—	—	—

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 [午前のみ]	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 大谷	山本(達)	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 —	露崎	—	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制</td						