

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

# 白 い ま ど

今月の色: さつまいも

2019年  
10月1日発行  
No.472

October

10

**特集** わが街で健康に暮らす 10

## 「適度な運動」の、適度とは? P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 内分泌内科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト  
慢性疾患看護専門看護師 P-6



**病院理念** 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

# 「適度な運動」の、適度とは？

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

## WHOが「適度な運動」を定義している

生活習慣病が疑われる際、「適切な食事」と「適度な運動」が重要になります。食事については以前(2017年1月号)に述べましたので、今回は運動です。「適度な運動」とはどんな運動でしょうか。具体的にどんな運動をすれば良いのでしょうか。

実は、世界保健機構(WHO)がこの「適度」について述べています。世界で「適度な運動」について、真剣に取り組まなければならない理由があるのです。

## 世界の平均寿命は伸びている

突然ですが、世界の平均寿命はおよそ何歳でしょう？以下の3つから選んでみてください。

**A** …… 50歳   **B** …… 60歳   **C** …… 70歳

この質問は、『ファクトフルネス』10の思い込みを乗り越え、データを基に世界を正しく見る習慣(日経BP社)で紹介されている世界の基本的な事実まつわるクイズの一つで、正解は **C 70歳** です。予想より、高いなという印象でしょうか。当然ですが今後も伸びることが予想されます。

## 急性疾患から慢性疾患へ

寿命が延びれば、問題となる疾病も変化します。世界では、感染症などの急性疾患から、高血圧・糖尿病といった慢性疾患の割合が高くなっており、WHOが取り組む課題も変わってきています。糖尿病や高血圧などの慢性疾患の予防やコントロールで重要になるのは、食事と運動であるため、WHOが「適度な運動」について取り組んでいるのです。

## WHOの定義する適度な運動

WHOは「適度な運動」を年齢別に定義しています。ここで、18歳～64歳の「適度な運動」について、みてみましょう。簡単にできそうでしょうか。

18~64歳の「適度な運動」

- ① 毎週、ゆるめの有酸素運動を少なくとも150分、もしくは激しい有酸素運動を少なくとも75分
- ② 主要筋肉全てを動かす筋力トレーニングを週に2日かそれ以上
- ③ 軽い運動を行い、長時間座り続けるのを避ける

有酸素運動の例



## 世界では、運動不足が深刻な問題となっている

WHOの調査(2018, The Lancet Global Health)によると、「週に150分のゆるい運動、もしくは75分の激しい運動をしない人」を運動不足と定義すると、2016年度のデータでは、高所得国では、37%が運動不足であると指摘されています。この割合は年々増加しており、今後さらに深刻な問題となることが予想されます。

まずは一週間に150分のゆるめの有酸素運動からはじめてみましょう。最近では、スマートフォンのアプリでも測定ができますので、チャレンジしてはいかがでしょうか。

文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

## インフォメーション

イベント情報

### がんに関する市民公開講座 特別編

参加無料  
事前申込必要

テーマ AYA世代(思春期・若年成人)のがん  
～診断・治療だけじゃない～

テーマ

乳がんを発症。病氣と向き合うタレントの元SKE48矢方美紀さんをお招きし、AYA世代のがんの特徴や課題、当院のサポート体制をお話します。



▶ 日 時 …… 2019年11月24日(日)  
9:30~12:30(予定)

▶ 場 所 …… 大会議室(医局管理棟地下1階)

▶ 問い合わせ …… 学術広報室 TEL 053-474-2753

※お申込など詳しくはこちら →



サポート

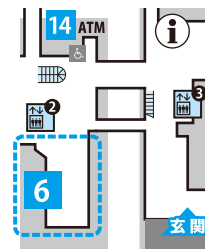
### がん患者さんの相談窓口

病氣や治療のこと、学業や仕事、結婚や子どもを持つことなど、将来への不安の相談もお受けしています。院内外の患者さん、ご家族などどなたでも利用することができます。

相談窓口 がん相談支援センター  
(B棟1階 6 患者支援センター内)

TEL 053-474-2666(直通)  
※電話相談可

受付時間 平日 8:30~17:00、土曜 8:30~12:15 ※日曜・祝日休み



### 新任 医師紹介

神経内科  
いしい たつと  
石井 辰仁  
浜松医科大学  
(2015年卒)



整形外科  
たまい ひであき  
玉井 秀明  
川崎医科大学  
(2015年卒)



外科  
つちだ ひろゆき  
土田 浩之  
山形大学  
(2016年卒)



消化器内科  
こばやし いくみ  
小林 郁美  
東京女子医科大学  
(2016年卒)



消化器内科  
たまこし ひろき  
玉腰 裕規  
金沢大学  
(2017年卒)



## 内分泌内科



### より良い糖尿病コントロールをめざして

内分泌内科は、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの専門的な診療、バセドウ病・橋本病などの甲状腺の病気、下垂体・副腎・副甲状腺など比較的稀な内分泌疾患の診断・治療を行っています。

特に糖尿病は生活習慣病の代表であり、食事・運動など生活習慣の改善が大切です。正しい知識を身につけて自己管理ができるように、医師と糖尿病療養指導士・専門スタッフ（薬剤師・看護師・管理栄養士・臨床検査技師・理学療法士）からなる糖尿病サポートチームが外来糖尿病教室・糖尿病教育入院・透析予防指導などの診療を行っています。

糖尿病の怖さは、引き起こされる合併症にあります。発見が遅れたり治療を怠ったりすると、血管・神経・腎臓・眼など全身のあらゆるところに障害が出ます。当科では患者さん一人一人のライフスタイルに応じた治療を行っています。きちんと血糖コントロールを行い合併症を予防していきましょう。

文責：内分泌内科 部長 柏原 裕美子 (写真左から2番目)

診療を支える  
メジャリスト

## 慢性疾患看護 専門看護師

### 自分らしい 療養生活を支える セルフケア支援



慢性疾患看護専門看護師は大学院で修士課程を修了し、専門分野における単位を取得した日本看護協会認定の看護師です。私たちは慢性疾患の中でも主に糖尿病をもつ患者さんの看護を外来中心に行っています。糖尿病は、病気が進行すると視力障害や腎機能障害、脳梗塞、心筋梗塞などの合併症がみられることがあります。そのような合併症を進行させないために仕事や生活をどう調整していけばよいか、どのように病気と向き合うのか悩んだ際に、よりその方らしい療養生活が送れるようなセルフケア方法を一緒に考えています。



文責：看護部 松本 礼子 (写真左)  
山本 真矢 (写真右)

さらに詳しい情報などを、YouTubeの  
“聖隷浜松病院チャンネル「白いまど」”で配信しています。



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として5,500円(税込)を別途ご負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ **地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801**  
(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝祭日を除く)

## 再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ **外来受付センター ☎053-474-0100** (月～金曜 9:00～16:45)

## 産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ **産科外来(直通) ☎053-474-3067**  
(月～金曜 14:00～16:45/祝祭日を除く)

## 面会の方へ

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会をご遠慮いただいています。  
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

## ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

## 医師との面談時間について(ご協力をお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

**総合病院 聖隷浜松病院**

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222  
発行責任者 院長 岡 俊明