

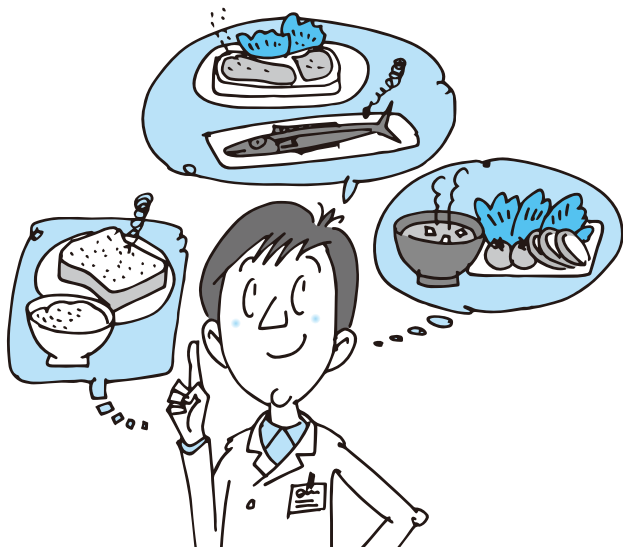
白 い ま ど

今月の色：門松

特集 わが街で健康に暮らす 11

「わかっているけど、 変えられない」のは、なぜか？ P-1

- 年頭のご挨拶、インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 思春期・女性スポーツ外来 P-5



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



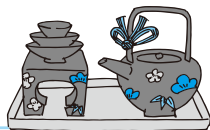
社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院

「わかっているけど、変えられない」 のは、なぜか？

～食生活の改善を考えてみる～

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。

生活習慣改善は 病院でできるのか



高血圧、脂質異常…などの生活習慣病で医療機関を受診し、薬が処方されたことはないでしょうか。一方、生活習慣病の専門書を見ると「まずは食事と運動」が大事とされ、生活習慣の改善は薬物療法より先行するべきとされています。つまり、生活習慣病は食事と運動が基本で、それでもだめな場合に薬を使うのが良い方法です。しかし、現実では患者側も医療者側も安易に薬に頼っていないでしょうか。薬には必ず何らかの副作用があり、また、不要な薬の処方には医療費の無駄遣いになります。薬で手っ取り早く異常値を改善するのではなく、根本原因である生活習慣を地道に正すのが望ましい対応です。

みなさんは健康的な食事を すでに知っている！

運動は前回(2019年10月号)取り上げたので、今回は「健康的な食生活」についてお話しします。当然ですが、禁煙や運動、ワクチンとならび健康的な食生活は、効果的な予防策です。薬と比べると副作用もありません。そのため、薬を処方するよりも食生活を改善し、薬の必要性をなくす方が望ましいと考え、医療者も食生活の指導を行います。

生活習慣病で医療機関を受診した際、医療者から「ご飯の量を控えめに」「野菜を取るように」「塩分も減らしましょう」「お酒を控えて」などのアドバイスももらったことがあるかもしれません。これには科学的な根拠があります。

「科学的根拠のある健康的な食生活」とは、次の4つに要約されます。

- 1 適切な量を食べる
- 2 健康的な食材を多く食べる
- 3 塩分を控えめに
- 4 アルコールも控えめに

患者さんからすると、「わかっているのに…」といったところでしょうか。

「わかっているのに…」の理由を考える

では、なぜ「ご飯の量を控えめに」といった内容が伝わらないのでしょうか。これらの指導が具体性にかかる指導であることが原因と考えています。ほとんどの人が、習慣を変えられない理由を、自分の意志の弱さなどという目に見えない現象に落とし込んでしまうため、具体的な行動がしにくくなります。

さらに、いろいろなことを同時に指導されてしまうと、食生活を変えるハードルが上がってしまうことも問題です。

簡単に取り組めて効果が高いものから



具体的な指導とは、数値の目安をわかりやすく伝えることだと考えます。たとえば、2ヶ月で1kg脂肪を落とすためには、1日に約100kcal少なくする必要があります。1日100kcalとは、具体的にポテトチップス10枚、缶コーヒー1本、マヨネーズ大さじ1杯程度です。1日にこれくらい減量するだけで、1年でかなり健康的な食生活を手に入れることができます。

できることから少しずつ行うことが食生活の改善への近道です。

文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎



あけましておめでとうございます

昨年、元号が平成から令和と変わりました。当院は昭和37年に開院し、平成の時代を経て新たに令和の時代を迎えたこととなります。医療を取り巻く環境が大きく変化するなか、質の高い安全な医療を実践すべく、職員一同力を合わせて努力していきたいと考えております。

皆様にとりまして幸多い年になりますよう祈念しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

2020年 新春 院長 岡 俊明



インフォメーション

イベント情報 参加無料・申込不要 お気軽にお越しください

《第9回》ホス地下 2階に あがりました!

患者さんやご家族を対象とした、病気や予防法についてのミニ講座です。

テーマ：看護シリーズ1 生活習慣病に関するお話

- ▶ 日 時 …… 2020年1月23日(木) 11:30~12:00
- ▶ 場 所 …… 飲食休憩コーナー (B棟2階)
- ▶ 出演者 …… 摂食・嚥下障害看護認定看護師、老人看護専門看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

新任
医師紹介



整形外科
こいずみ しょうたろう
小泉 祥太郎
獨協医科大学
(2015年卒)

婦人科 思春期・ 女性スポーツ外来

スポーツをしている
すべての
女性をサポート

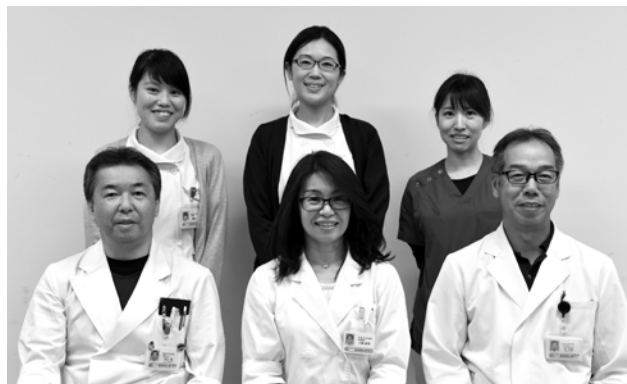


思 春期・女性スポーツ外来は部活動やクラブチームで運動に励む小中高生、大学生から、スポーツジムなどで健康のために運動をしているすべての年代の女性を対象としています。

女 性は女性ホルモンのリズムによって、日々の体調・コンディションが変化します。月経周期によるコンディション（月経不順、無月経、月経前の体調不良、月経中の練習・大会が辛い、更年期症状など）と体重コントロールの悩みは多くの女性が抱えています。女性ホルモンのリズムとうまくつきあうことで、月経周期にとらわれることなく、自分のコンディションを整え、今以上のパフォーマンスを発揮できる可能性があります。

外 来では総合病院の特色を活かし、医師、管理栄養士、理学療法士などの多職種チームでタッグを組み、スポーツをしている女性のサポートを行います。この外来は、「調子がわるくなってから、病気になってから受診する外来」ではなく、「今以上にコンディションを整え、病気にならないために受診する外来」です。女性ホルモンの精通した産婦人科医を中心としたチームをあなたのサポーターに加えることで、さらに充実したスポーツを楽しむ環境を広げてみませんか。ご自身の身体に負担をかけることなく、楽しく健康なスポーツライフを過ごしていけるようサポートしていきます。スポーツに励む女性のみなさん、ご自身のコンディションにお悩みのある方は、一度ご相談ください。

文責：婦人科 医師 入駒 麻希(写真前列中央)



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つな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(ご協力のお願い)

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

ホームページ

<http://www.seirei.or.jp/hamamatsu/>

聖隷浜松病院

検索