

桜竹梅

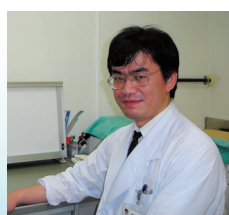
平成 18 年 夏号



発行所 医療法人 仁栄会
 〒780-0066
 高知県高知市比島町 4 丁目 6 番 22 号
 TEL 088-823-2285
 FAX 088-824-2363
 発行者 島津 栄一
 ホームページ
<http://www7.ocn.co.jp/~shimazhp/>

医師挨拶

今年 4 月、5 月から勤務して頂くことになりました常勤医師を紹介させていただきます。



兼松 次郎 (整形外科)

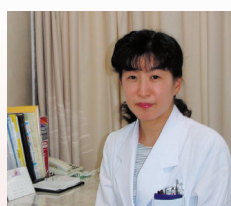
整形外科・リハビリテーション科担当の兼松次郎です。整形外科は運動器全般を扱う科目で、その範囲は骨、関節、筋肉、神経など多岐にわたっています。長期透析に伴う運動器の合併症として手根管症候群、透析関節症、腎性骨異常栄養症などがあり、いずれも早期に発見し治療を開始すれば良好な改善が期待できます。手足の痛み、しびれや脊柱の痛み、変形などでお困りの方はお気軽にご相談ください。



武田 功 (外科)

このたび新たに透析を担当することになりました。今までは内臓の外科を主体に診療してきましたが、数年前より透析に関するようになり、現在は透析を診療の中心に置いています。若い頃は食大漢でしたが、年には勝てず食事は激減して普通になり、現在は健康のためにランニングをしています。

数学的なことが好きでデータ整理、特に統計的なことには興味を持っています。透析医療でご相談がありましたらお気軽に声をかけてください。



大崎 多加 (内科)
日本内科学会認定医

糖尿病を中心とした生活習慣病、内分泌疾患、腎疾患、透析医療を専門に診療しています。私は透析医療に携わり 10 年になりますが、この間に透析医療は著しい発展を遂げました。しかし、一方で高齢者、長期透析患者様や糖尿病患者様の増加に伴い様々な合併症が問題視されており、より良い透析のためには幅広い知識と技術、コメディカルとのチーム医療が必要とされています。

幸い当院には種々の専門分野の先生が揃っておりますので、互いに連携を取りながらそれぞれの患者様が安心して療養して頂ける医療を目指し努力していきたいと思っています。

医療理念

「病病・病診連携の基盤に立ち、常に信頼される医療を実践し、地域住民の健康に貢献する。」

医療方針

一、「生きることへの共感」、「病む人への思いやり」をもって医療に従事する。

二、地域住民の立場に立った医療に貢献する。

三、病病、病診連携を大切にし、医療ネットワークの中から最適な医療を、倫理性に基づき実践する。

四、消化器病治療、透析医療、老人介護医療、リウマチ膠原病治療等、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。

健康だより⑥ ～メタボリックシンドローム～

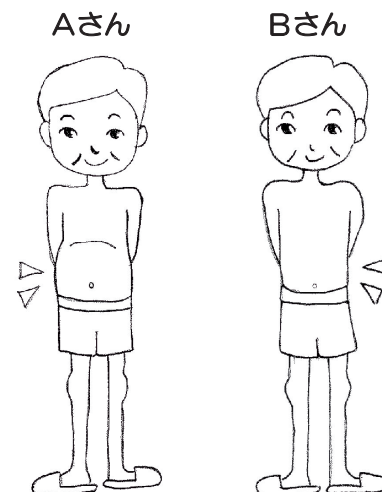
最近盛んに報道されていますので、メタボリックシンドロームという言葉聞いたことがある人もおられると思います。ではメタボリックシンドロームとはどんな状態なのでしょう？

少し太めのAさんと、普通の体格のBさんとで比較してみましょう。

図1に示すものが二人の健康診断の結果です。

図1

	太めのAさん	普通のBさん	正常値
ウエスト周囲	91cm	82cm	男性85cm未満 女性90cm未満
①中性脂肪	160mg/dl	140mg/dl	150mg/dl未満
善玉HDLコレステロール	38mg/dl	50mg/dl	40mg/dl以上
②血圧	140/90Hg	125/78Hg	130/85Hg未満
③空腹時血糖値	113mg/dl	105mg/dl	110mg/dl未満



Aさんは少しお腹が出ているせいか、健診の結果はどれもわずかに異常を示していますが、程度が軽いので治療をしなくても大丈夫と思っていました。Bさんと比較してもそれほど大きな差はありません。ところがAさんはメタボリックシンドロームと診断され、心筋梗塞になる危険性がBさんの30倍以上もあるのです。

メタボリックシンドロームは、ウエスト周囲径(お臍の高さ)を計ることから診断が始まります。

ウエスト周囲径が正常値を上回っている人で、

- ① 脂質(中性脂肪と善玉HDLコレステロールのどちらか、あるいは両方)
- ② 血圧(上と下の血圧のどちらか、あるいは両方)
- ③ 血糖値

以上の3項目のうち、2項目以上が異常の場合にはメタボリックシンドロームと診断されます。高脂血症・高血圧・糖尿病で治療中の人は、健診結果が正常値でも、治療中の項目はメタボリックシンドロームの診断では異常値とします。女性は皮下脂肪が男性より付きやすいので、ウエスト周囲径の基準はゆるくなっていますが、議論の多いところなのでできるだけウエスト周囲径は絞ることが大切です。

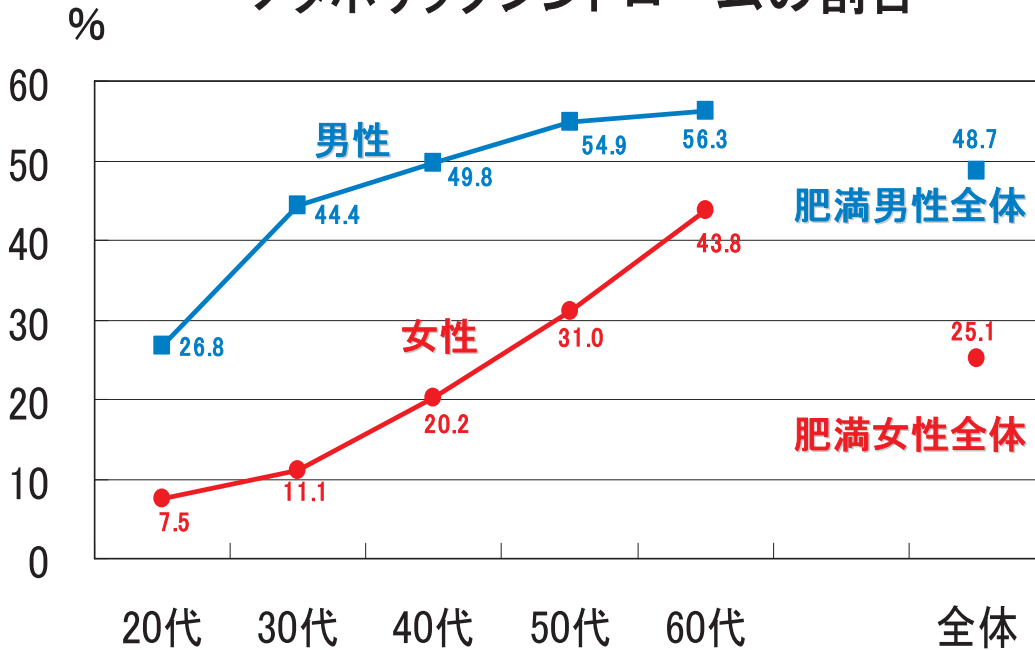


図2のグラフは、厚生年金高知リハビリテーション病院での8年間の健診データで調べたものです。当時はウエスト周囲径を計っていなかったため、肥満度の判定方法の一つであるBMI(ボディ・マス・インデックス)指数をウエスト周囲径の代用としました。25以上が肥満とされていますので、それを当てはめました。

【計算式は BMI=体重(kg) / 身長(m)² 22が正常値です】

図 2

BMI 25 以上における年代別 メタボリックシンドロームの割合



グラフからメタボリックシンドロームの頻度は年齢とともに増加することがわかります。2008年度からは、40歳以上の方が受ける新しい健康診断の検査項目で、メタボリックシンドローム診断の必須項目であるウエスト周囲径を測定するようになります。

メタボリックシンドロームはお腹の内臓脂肪が原因なのです。脂肪はどんな人にも付いていますが、内臓脂肪は皮下脂肪と違って図1に示すような検査データを悪くして動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むと心筋梗塞の原因となるのです。

若い人は今のうちに、中年以降の人は今まで以上にお腹周りに気をつけましょう。そして健診結果をもう一度チェックしてみませんか。お腹の脂肪は付きやすいですが、除きやすくもあります。運動することで皮下脂肪よりも先に減ってきます。腹八分を心がけ、歩くことを日常生活に取り入れられたらお腹の脂肪を減らすことが期待できるのです。さらに運動習慣をつければ、メタボリックシンドロームが良くなって、心筋梗塞の危険性が大幅に減少することでしょう。



医師 武田 功



●第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●

結婚式やお葬式、いくら包む？

～冠婚葬祭アンケート調査結果から～

冠婚葬祭に際して、いくら包んでいったらよいのか、誰もが迷います。高齢者の出費のなかでも冠婚葬祭に対するお金は大きな部分を占めます。



結婚する二人を祝福するため、かつては新婚生活で必要となる品物などを贈ることが一般的でしたが、現在では祝儀（結婚祝い）として現金を贈ることが主流となっています。贈る際の金額の多寡は、贈る人と贈られる人との関係によりそれぞれ異なって来ますが、どれ位の金額が相応なのかは気になるところです。「香典」として贈る金額は、故人との関係や年齢などによって差がありますが、具体的な金額について調査したデータがこれまで殆どありませんでした。

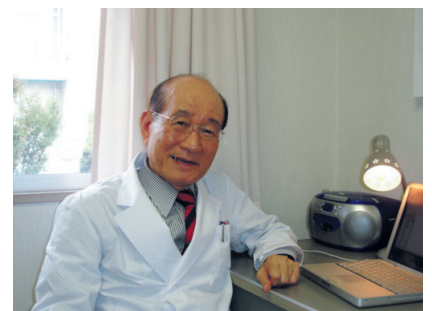
今回は、儀式を取り巻く生活の中での冠婚葬祭に要する費用について、アンケート調査結果を基に考えてみたいと思います。結婚式やお葬式、いくら包みますか——。NIKKEI NETで「冠婚葬祭」に関するアンケート調査を実施していただきましたので、その結果を示させていただきます。アンケート調査は調査会社の「インタースコープ」を通じて2003年1月中旬に実施されました。同社のネット会員のうち20代から60代の1427人から回答を得ております。

結婚式のお祝い金は、親戚の場合で約半数の696人（48.8%）が「3万円」と回答し、会社関係・友人の場合でも「3万円」が723人（50.7%）で最も多く、お祝い金は「3万円」がひとつの目安になっているようです。親戚の場合で次に多かった回答は「5万円」で379人（26.6%）でした。会社関係・友人では、「2万円」が413人（28.9%）、「1万円」が196人（13.7%）という結果で、親戚に比べてお祝い額は少なめと考える人が多いことが分かります。

結婚式・披露宴にかかる費用についてどのくらいが適当かという質問に対して、約4割の623人が「100—200万円」と回答し、「100万円未満」と答えた人も2割を超えました。葬儀費用については、627人（43.9%）が「100万円未満」、579人（40.6%）が「100—200万円」が適当だとしており、冠婚葬祭にあまり費用をかけない最近の消費者の意識を反映した格好でした。ですが、結婚式や葬儀で包む額が10年前に比べて変わったかという質問には、結婚式で976人（68.4%）、葬儀で1201人（84.2%）が「変わらない」と回答しました。不況でも「減った」という回答は少なく、逆に「増えた」とする割合は結婚式の場合で3割近くにのぼりました。身内や親しい人々だけの簡素な結婚式や葬儀を希望する人が増え、費用はあまりかけない傾向にあります。参列者数も減っているため、一人あたりの“負担”はそう変わらないか、むしろ増えているという事情がアンケートから読み取れます。

森 惟明先生の“セカンドライフ”はホームページでもご覧になれます。

<http://www.i-kochi.or.jp/prv/morik/>



副院長 森 惟明

お店紹介

お好み焼き めりけん屋

ご夫婦で経営されており、アットホームな感じのお店です。

自分で焼くことも、お店の方に焼いてもらう事もできます。もんじゃ焼き 2 枚とお好み焼きを食べ、追加でもう一枚もんじゃ焼きを食べました。サラダ、デザートもあります。



☆おすすめメニュー☆

明太子もちチーズ入り（もんじゃ焼き）
鮭マヨネーズ焼き（もんじゃ焼き）
*一品料理やお好み焼きもあります。



デザートも絶品です！



住所／高知市薊野西町 2-13-17
電話／088-846-2250
営業時間／AM11:30～PM2:00
PM 5:00～PM11:00
定休日／不定期
駐車場／無

学会報告

6 月 23 日から 25 日まで横浜市パシフィコ横浜で催された第 51 回日本透析医学会で、当院の関連施設である幡多病院の福本和生院長が、「透析患者のピロリ菌除菌後のその後」をポスター発表し、ゴールドデンリボン賞を受賞しました。



三宅院長 福本院長 島津理事長
(幡多病院)



受賞風景

『ゴールドデンリボン賞を受賞して』 福本 和生

この度、日本透析医学会の発表にて立派な賞を思いがけず受賞しました。ピロリ菌の研究は 5 年前に私が島津クリニックにいる頃に、島津先生の許可を頂いて始めたものです。3 年前にはヘリコバクター学会のシンポジストにも選ばれました。始めた頃は透析患者様のピロリ菌感染との関係・検査方法・治療効果など何も解らない状態でした。島津グループ関連施設の透析室スタッフの協力で患者様の検体を収集し、データを集積することができ、特に外来の内視鏡スタッフの協力で患者様の病状・所見をとることができました。技士・事務のスタッフのコンピューターによるデータ管理、診療情報管理によるカルテ管理で今回は透析患者様すべてのカルテチェックをすることができ、詳細なデータが得られた結果です。スタッフの皆様には多忙にもかかわらず、私の無理な注文も聞いていただき本当にありがとうございました。

島津先生・三宅先生には暖かい御指導を賜り感謝いたします。透析について何も知らなかった私がこのようになれたのは両先生のおかげです。さらなる発展のために、向学心・向上心を忘れることなく、今後とも精進するつもりです。四国高知の田舎でも頑張れば、こういう事が起こりえます。スタッフの皆様も仕事だけでなく、何か目標をもって日々の業務と勉学に努めることを願っています。

栄養だより

冷やしうどん

食欲の低下しがちな暑い日には、冷たい麺料理はいかがですか。

お好みの薬味で夏の風味を楽しんで下さい。



タレの分量 (1人前)

だし汁	130cc
濃い口しょうゆ	8cc
薄口しょうゆ	7cc
みりん	10cc

作り方

- ① 5cm角の昆布を水 (1カップ) に入れて 15分ほどおいてから火にかける。沸騰直前に引き出す。
- ② 削りがつお (1/4カップ) を入れて火を弱め、ほんの一時煮て火を止める。
*ぐらぐらと煮立てるとくせが出て、良いだしにならない。
- ③ かつお節が下に沈んだら、ふきんを敷いたこし器でこす。自然に滴る分だけを受け、しぼらないこと。

ご飯 (半食)	エネルギー : 574kcal
冷やしうどん	蛋白質 : 17.6g
五目金平	脂質 : 9.5g
フルーツ (パイナップル)	炭水化物 : 102g
	塩分 : 3.8g

薬味にはこのようなものがあります。

生姜、葱、青草、大根卸し、ごま、ミョウガ、七味、のり

平成 18 年 4 月に医療改正が行われました

4 月 1 日より入院時の食事負担方法が以下のように変わりました (厚生労働省)

	変更前	変更後
	1 日につき	1 食につき
① 一般の方	780 円	→ 260 円
② 市町村民税非課税の世帯に関する方等	650 円	→ 210 円
(③以外の方) (過去 1 年間の入院日数が 90 日を超えている場合)	500 円	→ 160 円
③ ②のうち、所得が一定の基準に満たない 70 歳以上の方等	300 円	→ 100 円

花だより

ユリ

花ことばは純潔、神秘的な美など。別名リリーと言ひ、花期は 5 月～7 月です。

漢字では「百合」と書きますが、これはユリの球根の鱗片が多数集まっていることに由来しているそうです。



外来診察表

午前(9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内科	三宅	三宅 大崎	三宅	岩崎(医大)	三宅 大崎	三宅
外科	島津	野口	武田	公家	島津	野口(第2・4・5) 島津(裕)(第1・3)
整形外科	兼松	兼松	兼松	兼松	兼松	島津(裕)(第1・3)
脳外科	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	野口
循環器科		小田 (予約制)	小田			松本(医大) (第1)(予約制)
内視鏡	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後(14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内科	三宅	三宅	三宅	岩崎(医大)	三宅 田口(医大)	
外科	岡林(医大)	野口	秋森(医大)	公家	公家	
整形外科	兼松	兼松	兼松	兼松	兼松	
脳外科	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
循環器科		小田 (心エコー外来)	小田 (予約制)			
放射線科					久保田(医大)	

- 三宅院長(内科)は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

