

季刊
SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
倉敷第一病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

ワンポイントリハビリ

今回の
テーマ 「寝たままできる運動」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

6月～ 「エコ・レンジャー」

6/16 (木) 地域連携の会

7/8 (金) 創立54周年記念式

福寿荘 口腔ケア指導

6・7月 各施設の行事

6/26(日) 有料老人ホームせいわ 暑中見舞い

7/19(火) グループホームコージー 夏祭り

6/27(月) 和 あじさい祭り

特集

医療法人 誠和会

「あなたのおなか

内臓脂肪がたまっていますか？」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 福寿荘 栄養科

身体の脂肪、内臓脂肪についての特集

あなたの
おなか

内臓脂肪がたまっていませんか？

いわゆる「コロナ太り」という言葉も、すっかり耳慣れた言葉になりました。新型コロナウイルス感染予防による外出自粛の影響で、3割以上の方が体重増加した、という報道もあります。特に急激に体重が増加した人は内臓脂肪も増加している可能性が考えられます。内臓脂肪は健康に大きく影響するので注意が必要です。

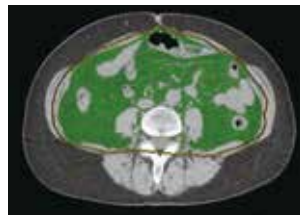
今回は身体の脂肪、特に内臓脂肪についてお伝えします。



身体には内臓脂肪と皮下脂肪、2種類の脂肪があります

内臓脂肪

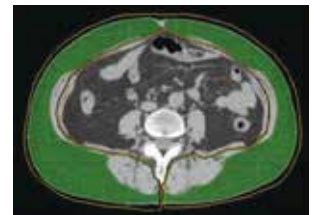
・食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足が原因のことが多い。腸など臓器のまわりにつく脂肪。男性にたまりやすく、女性も閉経後はたまりやすくなる。



腹部のCT写真
(緑色が内臓脂肪)

皮下脂肪

・皮膚の下の皮下組織に蓄積する脂肪のこと。お尻や太ももなどの下半身や、二の腕やお腹まわりなど動かさないところに集中してつくのが特徴。女性にたまりやすい。



腹部のCT写真
(緑色が皮下脂肪)

特に注意するのは内臓脂肪

内臓脂肪型肥満にリスク因子が重なる場合は危険です！

過剰に内臓脂肪が蓄積すると内臓脂肪細胞から動脈硬化のリスク(危険性)を高める複数の物質が分泌されます。

よく聞くメタボリックシンドロームは太っているという見た目だけの問題ではありません。

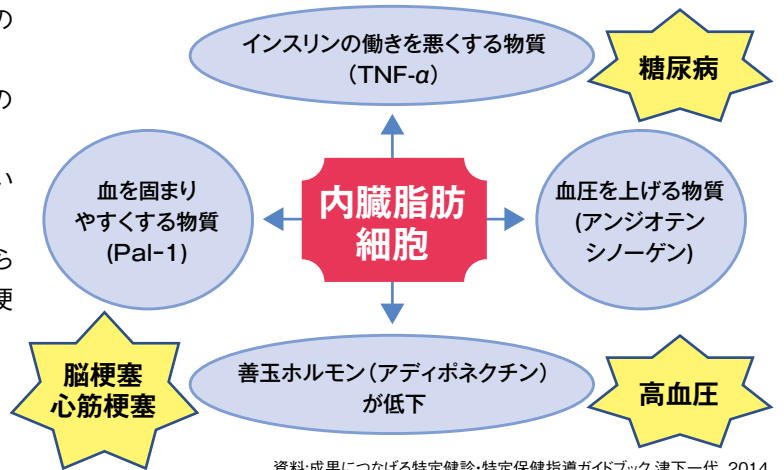
内臓脂肪型肥満である人のうち、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上該当する人をメタボリックシンドロームと診断します。

「血圧がちょっと高め」といった個々の異常は軽度でも、それらがいくつか重なると動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を引き起こす可能性がぐっと高くなります。

つまり、メタボリックシンドロームは

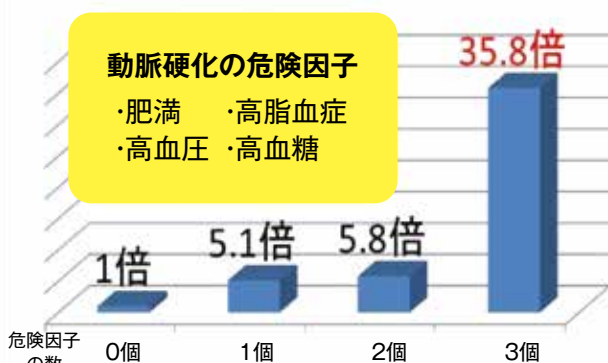
“早急に何らかの手を打たなければならない危険な状態”

といえるのです。



資料:成果につなげる特定健診・特定保健指導ガイドブック,津下一代, 2014

危険因子の数と心臓病の発生率



資料:労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査Nakamura et al. jpnCricJ65:11.2001

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 (内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)	【男性】 85cm以上 【女性】 90cm以上
+ 高血圧、高血糖、脂質異常の3項目のうち、2項目以上が該当	
高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖 110mg / dl以上 または HbA1c 6.0%以上
脂質異常	中性脂肪 150mg/dl以上または HDL-コレステロール 40mg/dl未満

内臓脂肪型肥満を防ぐには？ 生活習慣の改善がポイントです。



内臓脂肪がたまる原因は食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などです。生活習慣を改善することで減らせます。

生活習慣改善のポイント

✓食生活

- ・1日3食しっかり食べる
- ・野菜や海藻類など、副菜から食べる
- ・単品メニューには副菜を追加する
- ・外食時は大盛りを頼まない
- ・お菓子を食べるためにご飯を減らすと、結果エネルギー過多になるので注意



✓運動

- ・まずはプラス1,000歩(約10分)
目標は一日8000歩以上
- ・入り口から遠い駐車場に車を止めて歩く
- ・近場に行くなら徒歩か自転車で
- ・仕事中にトイレに行く時は遠くのトイレを使って歩数を増やす
- ・テレビを見ながら筋肉トレーニングやストレッチを行う

✓睡眠

- ・早めにベッドに入るよう心がけ、寝る直前のゲームやスマホは控える

✓飲酒

- ・お酒は1日1合まで
(缶ビール500ml一本程度)
- ・週に2日は休肝日を

✓タバコ

- ・ぜひ禁煙を、禁煙外来を利用する方法も



**メタボリックシンドロームの人は
まずは3~6ヶ月で体重の3%減を目指しましょう**

この「3%ダイエット」で血圧や血糖、中性脂肪などの値が改善することがわかっています。ただし、1kg/月以上のペースで減量するとリバウンドしやすいので急激な減量には注意しましょう。

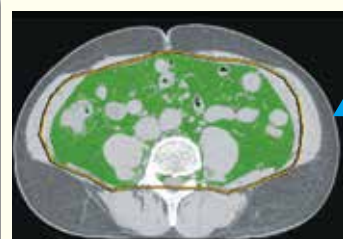
見た目だけではわからない？ 内臓脂肪が多い人・少ない人 生活習慣の違いで内臓脂肪に大きな差が...

Aさん 年齢:50歳

体重・BMI:66.4kg/23.4kg/m²
平日はほとんど運動することがない、晩酌が日課

内臓脂肪: **126.87cm²**

【100cm²以上で内臓脂肪型肥満の疑い】



腹部のCT写真(緑色の部分が内臓脂肪)

Aさん

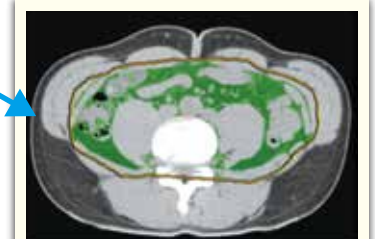


Bさん

Bさん 年齢:48歳

体重・BMI:59.7kg/20.8kg/m²
毎日仕事終わりの水泳と筋トレが日課

内臓脂肪: **40.21cm²**



腹部のCT写真(緑色の部分が内臓脂肪)

この2人、内臓脂肪が3倍以上違います!

内臓脂肪を減らすために自分の生活習慣を見直してみませんか？

放っておくと色々なリスクを引き起こす内臓脂肪。手遅れになる前に気を付け始める、そのきっかけに有効なのが「健康診断」です。

毎年の健診結果を見比べて悪化傾向に気づいたら早めに生活習慣を見直すようにしましょう。対象者の方には生活習慣を改善するためのアドバイスや支援を受けられる「特定保健指導」も実施しています。また、当院健診部では腹部・骨盤部CT検査を受けられた方でご希望される場合は内臓脂肪も計測しています。ご興味がある方はぜひお問合せ下さい。

倉敷記念病院 健診部

今回のテーマ「寝たままできる運動」

今回は寝たままで行える運動を紹介します。

寝たままできる運動のやり方

☆回数や時間は最善値です。無理をせず、優しく、少ない回数から始めてください。

☆一回に多く行う必要はありません。できる限り継続しましょう。

☆運動を行う際は息を吐きながら行ってください。



1 お尻をあげる運動



2 頭を上げる運動



3 足を上げる運動



☆自宅内で寝たままで行える運動を行ってみてはいかがでしょうか。

部署紹介

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
福寿荘

栄養科

特集

誠和会 倉敷記念病院 福寿荘栄養科には現在7名の管理栄養士が在籍し、記念病院と福寿荘に配属され栄養管理を行っています。



倉敷記念病院では

入院患者さんの病状に合わせて、病気の治療、再発防止、合併症の予防を目指し、食事の提供や栄養指導を通して栄養管理を行います。外来患者さんであれば、主に生活習慣病に関する栄養相談をさせて頂いています。医療チームの一員として、医師や看護師、薬剤師、リハビリスタッフなど他職種と連携しながら日々取り組んでいます。



介護老人保健施設 福寿荘では

病院と同様他職種と連携し、利用者さんの栄養状態を評価して個別の栄養ケアを行っています。病院と自宅の中間的な役割を担っており、特に在宅復帰のサポートに力を入れています。在宅に帰られた後の食事について、一人ひとりの身体の状態に合わせる事はもちろん、介護されるご家族のニーズに沿って出来る限り対応可能な提案を行い、より生活に密着したアドバイスが出来る様考えています。また、施設での看取りを希望される方も増えており、最期まで出来るだけ口から食べたいと願う方の力になれたらと思っています。

食事の提供

(給食業務委託:ベネミール(株))

栄養状態の維持や治療の一部、そして楽しみとしても大切なものです。安心して食べて頂ける様衛生面はもちろん、栄養バランスや味付けなどに配慮し、行事食などを取り入れながらおいしく召し上がって頂ける様努めています。また嚥下機能の低下がある方には機能に合わせた嚥下食も提供しています。



最近の活動

8月4日「栄養の日」：日本栄養士会が企画し、全国の栄養士が「栄養を楽しむ」生活を応援するイベント『栄養ワンダー』に参加しています。当日は外来にてパンフレットや協賛企業による商品をお配りし、正面モニターには今年のテーマ「サステナブルに食べよう！」について「おいしくキッチンと、ほどほどに食べる」工夫についての動画を流しました。



医療法人 誠和会

倉敷記念病院/TEL086(465)0011 介護老人保健施設 福寿荘/TEL086(466)0119 有料老人ホーム せいわ/TEL086(460)0070 グループホーム コージー/TEL086(460)3818 小規模多機能 和/TEL086(460)1919

誠和会ニュース・地域交流イベント

6月始動 「エコ・レンジャー」

現在、SDGsの実現と電気料金高騰による特別対策として「エコ・レンジャー」なるチームを結成しました。職員一丸となり「小さなことからコツコツと」の精神で、節電に取り組んでいます。



6月6日(木) 地域連携の会

約2年ぶりとなる「倉敷記念病院・倉敷第一病院 第10回地域連携の会」を開催しました。感染対策を万全に、医療機関・介護事業所の皆様をお迎えし、連携の輪を深めました。



7月8日(金) 創立54周年記念式

福寿荘ホールにて「医療法人誠和会創立54周年記念式」を行いました。小出理事長より「創立者の故赤木和彦先生が言われていた”患者さんにやさしく”を原点に、迅速な対応と利便性で敷居を低く、患者さんへの丁寧さとやさしさを大切にしていこう。」と挨拶がありました。



福寿荘 口腔ケア指導

倉敷記念病院の歯科衛生士が定期的に福寿荘へ口腔ケア指導に来てくれています。実際に口の中を診てもらい、歯磨きの際の注意点を詳しく教えてもらいます。少しでもきれいな状態が保てるように、介護職員も質問をしながら真剣に指導を受けています。



各施設の行事

有料老人ホームせいわ

6月26日(日) 暑中見舞い

暑中見舞いのカードを作成しました。葉書に金魚やかき氷、花の絵を皆さんお手本を参考に書き、「かき氷食べたいなあ」と言いながら楽しそうに参加されていました。



グループホームコージー

7月19日(火) 夏祭り

今年もコロナの影響で、ご家族の方には参加して頂けませんでした。夏祭りを開催しました。暑い日が続いていますが、少しでも涼んで頂けたかと思えます。来年は、ご家族の方も参加出来たらいいなと思えます。



和

6月27日(月) あじさい祭り

あじさい祭りを開催しました。色とりどりのあじさいと写真を撮ったり、ゲームをして1日を楽しみました。



「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

秋といえば、秋刀魚(さんま)や秋茄子(あきなす)をはじめ、きのこや栗、さつまいも、そしてツヤツヤの新米など、食べる楽しみが広がる季節です。暑さもやわらぎ過ぎやすくなったものの、身体の方は気候の変化についていけず、体調が不安定になりがちです。秋の味覚を堪能しすぎると、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。

以下のポイントに気を付けて、胃腸にやさしい生活を心がけてください。

食事を正して胃腸の調子を整えるポイント



1

よく噛んで食べる

食べ物をよく噛んで細かくすることで、唾液と混ざり合い、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高める効果が得られます。



2

決まった時間に食事をとる

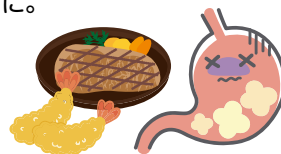
一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などで長時間にわたって空腹状態にいると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなります。反対に、食べ過ぎると胃の消化吸収力が低下し、胃もたれなどのトラブルを招きやすくなります。



3

胃腸にやさしい食材や料理を食べる

脂肪は消化に時間がかかるため、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらなどは、消化されるのに4時間前後かかることされています。肉類の脂肪や揚げ物は控えめに。



4

生活習慣を整える

胃腸のはたらきは、他の内臓や血管と同様に自律神経によってコントロールされています。そのため、精神的・身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させるため、不調を招きます。



全国健康保険協会HP参照

中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえまして、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

夏の暑さが和らぎ、少しずつ秋が深まって来ました。食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・色んな秋がありますね。あなたはどんな秋を過ごしていますか？秋の夜長にほっこりと、自分時間を過ごしてみるといいですね。

広報委員 石田

Information



倉敷市民の皆様へ

倉敷けんしんのご案内

「けんしん受診券」(郵便はがき)が届いたら…
生活習慣病予防健診・がん検診を受けましょう!
毎年の「生活習慣病予防健診」「がん検診」があなたの健康管理に役立ちます。
ご家族・お友達とお誘い合わせの上、お気軽にご利用ください。

倉敷記念病院 健診部 直通TEL:086-460-3277

倉敷記念病院 診療担当表(2022.10.1改訂)

診療時間

9:00~12:00 / 14:00~17:00(土曜は午前のみ)
(初診受付) 平日:16:30(内科は11:30)まで / 土曜:11:30まで
(★隔週)診察日に関しては事務所までお問い合わせください。

電話予約の受付時間 月~金:8:30~17:00 土:8:30~11:00

診察予約の取得・変更・取消しはこちらまで。

☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科(予約外)	当番医		当番医		当番医		当番医		当番医		当番医
内科(予約)	櫻井	矢野	小出	三宅	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	矢野(第1・3)
	林	三宅	西本		岡崎		吉田潤		林	林	矢野
脂肪肝外来					三宅(★隔週)						川崎医大富山(第1・3・5)
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来									安田		
整形外科	川崎医大 河本		川崎医大 佐藤	日野	日野		日野		桐田	日野	日野
	日野		日野					日野	日野		
リハビリ			伊勢(リハ室)				平岡(VF)				
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚥下外来(手術)	森田	森田	手術	嚥下外来(手術)	森田	嚥下外来	森田
眼科			川崎医大				楠				
腎・泌尿器科	岡大 鵜川	岡大 鵜川					門田	門田			
皮膚科	澤田		澤田	澤田	澤田	澤田	澤田		澤田	澤田	澤田
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科・澤木(医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。)										

※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会

倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

バス(両備バスを利用)

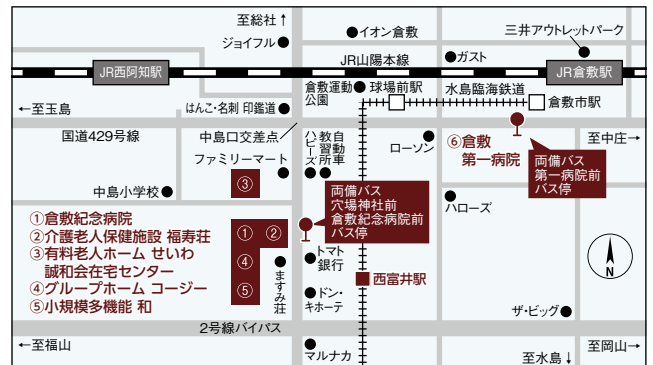
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

お車

- ・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
- ・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒
2つめの『西富井駅』下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です