

健康のひろば

16年

12月



研究成果を発表

第43回全国自治体病院学会 開かれる。

11月11日、12日の二日間、「新しい地域医療への期待」をメインテーマに、広島市で全国自治体病院学会が開催されました。日頃の経験や研究成果について、当院職員も9つ演題発表（発表者と演題はP.4参照）を行いました。



あなたは大丈夫？

生活習慣病

生活習慣と生活習慣病との関連

食習慣

インスリン非依存性糖尿病
肥満
高脂血症
高尿酸血症
循環器病
大腸癌
歯周病

運動習慣

インスリン非依存性糖尿病
肥満
高脂血症
高血圧症

喫煙

肺扁平上皮癌
循環器病
慢性気管支炎
肺気腫
歯周病

アルコール

アルコール性肝炎

(厚生省・公衆衛生審議会)



今回は、内科の渡邊先生にお話を伺いました。
食欲やスポーツの秋も終わり、寒い季節になってきました。この時期は、身体活動量も減る反面、忘年会や新年会などイベントが盛りだくさんで、「少しばかり太ってしまうのでは?!」と心配している方もいるのではないでしょうか？
そこで今回は、内心ギョッとされる方も多いと思われる「生活習慣病」についてご説明いたします。

生活習慣病

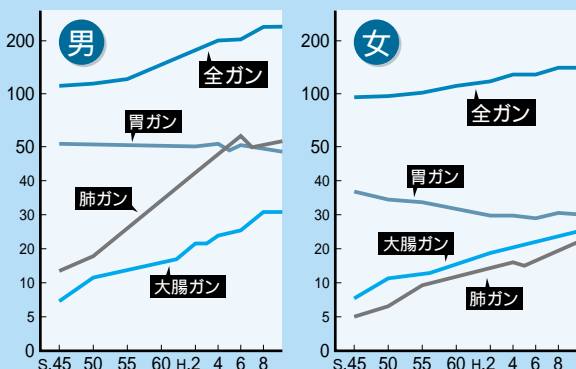
とは？

「体の負担になる生活習慣」を続けることによって引き起こされる病気の総称を「生活習慣病」と言います。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、年令に関係なく起こりうるため、最近では「生活習慣病」という言葉で、呼ばれるようになっていきます。

生活習慣病に含まれる病気

一口に生活習慣病といっても、様々な病気が生活習慣病に含まれます。たとえば、ガン(癌)：食道ガン、大腸ガン、肺ガンなど、骨粗しょう症、動脈硬化症関連の病気(高血圧症、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞など)それから胆石症などが主なものとしてあげられます。

ガンの死亡率(人口10万対)の推移



厚生省保健医療局監修：生活習慣病のしおり, 39, 1999. 社会保険出版局. より一部改変

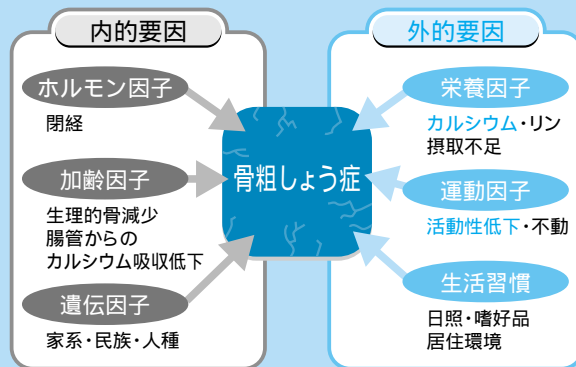
それぞれの病気について

病気の特徴や原因なども、さまざまです。

- **食道ガン**：高濃度のアルコールや喫煙、塩分多量摂取などが主な原因となります。
- **大腸ガン**：多量の脂肪摂取と食物繊維摂取の減少により、便秘がちとなり大腸の発ガンを促進すると言われています。
- **肺ガン**：言うまでもなく喫煙が危険因子です。



骨粗しょう症に関連する危険因子



乗松壽道：メディカル用語ライブラリー「骨粗鬆症」, 146,1995.

●胆石症…「胆のう」という肝臓に接した、胆汁を蓄える臓器に石ができる病気で、右上腹部の激痛の原因になることがあります。この場合には手術の適応があります。総脂肪摂取量と比例し、青魚イワシ、サンマ、アジ、サバなどの摂取量と反比例して増えてきた病気で。

●骨粗しょう症：骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。閉経、運動不足、アルコール、喫煙、偏食（タンパク質の過剰摂取など）が危険因子としてあげられます。

●高血圧症、高脂血症、糖尿病は、「サイレントキラー」と呼ばれ、症状が無いため軽く考えがちな病気です。しかし、動脈硬化を引き起こし、最終的には心筋梗塞や脳

●糖尿病：空腹時血糖値 126 mg/dl 以上、随時血糖値 200 mg/dl 以上などで診断されます。健康診断などでよく測定される、1〜2ヶ月間の血糖値を反映する「HbA1c」は施設によって基準値が異なるので、仮に正常値と診断されても注意してください。（専門の医師に確認しましょう。）

●高脂血症：総コレステロール 220 mg/dl 以上、HDLコレステロール 40 mg/dl 未満、空腹時中性脂肪 150 mg/dl 以上の方は高脂血症とされます。

●高血圧症：高血圧症は 140/90 mmHg 以上と規定されていますが、病院に来ると血圧が上がってしまう方が多いため、病院でその値以上だからと言って、即座に高血圧症だと診断されることはありません。最近では家庭用血圧測定装置が普及していますので、もし家での測定値で 135/85 mmHg 以上のことが続くようであれば、病院を受診するようにしてください。

プレスローの 7 つの健康習慣

- 1 適正な睡眠時間 (7~8時間)
- 2 喫煙をしない
- 3 適性体重を維持する (男性は標準体重の-5~+20%、女性は-5~+10%)
- 4 過度の飲酒をしない (1日1合くらい)
- 5 定期的に運動をする
- 6 朝食を毎日食べる
- 7 間食をしない。とつても1回

最大にして唯一の方法は、やはり、生活習慣の改善しかありません。では、具体的にどうすればいいの？ 1972年にアメリカの医学者であるプレスローが示した「7つの健康習慣」をあげておきます。

生活習慣病を防ぐには



梗塞につながり、死に直結することもある怖い病気です。これらは、生活習慣病の代表的なもので、多くの人は生活習慣病と言え、この3つをすぐに思い浮かべるでしょう。

最後に…

この7つの規則正しい生活習慣が、生活習慣病からあなたを守る第一歩となります。

「7つの生活習慣」を実行して、健康長寿の楽しい人生を送りましょう！ 私自身も、(美しいプロポーションと健康な体調を維持するために) 定期的な運動習慣を中心にがんばっています。みなさんも、一緒にがんばりましょう！



撮影協力：K-FIT

剖検協力者のめい福祈る



11月2日(火)、富士見台霊園の剖検慰霊碑前で剖検諸霊供養祭が開かれました。当院で病理解剖に協力、医学水準の向上に貢献された故人のごめい福をお祈りしました。

式には、剖検協力者29人のご遺族の31人をはじめ病理解剖に携わる医師や看護師、病院職員ら約60人が参列しました。

1分間の黙とうに続き、市長、市議会議長より慰霊のことばが述べられ、その後参列者により献花が行われ、一人ひとりが慰霊碑の前に立ち、白い菊の花をささげ霊を慰めました。

病院トリアージ訓練のお知らせ

日時	平成16年12月5日(日) (地域防災の日) 午前8時30分～12時
場所	掛川市立総合病院 玄関前ほか

大規模災害の発生に備え、トリアージ訓練を実施します。トリアージは、傷病者の緊急度と重傷度により治療優先度を定めるものです。併せて、病棟での安全確保訓練も行われます。皆様のご協力をお願い致します。

新札使えます。

病院の自動支払機は、11月から発行された、新札が使えます。待ち時間も少なく、スムーズにお支払いができる自動支払機をぜひご利用ください。



募集 肝臓病教室

肝臓病(慢性肝炎・肝硬変・肝臓癌等)に関心のある方、お悩みの方のための「肝臓病教室」を開催します。どなたでも、お気軽にご参加ください。



- とき** 12月15日(水)
午後6時30分から8時
テーマ：B型慢性肝炎の方々へ
 - ところ** 掛川市立総合病院1階 サロン講義室
 - 対象** 肝臓病に関心のある方、肝臓病でお悩みの方とご家族
 - 参加料** 無料
 - 講師** 総合診療科 高柳正弘医師
他、薬剤師・栄養士・看護師
 - 問** 掛川市立総合病院 ☎22-6211
消化器科外来 (内線303)
- 申込不要。筆記用具を持参の上、直接会場へお越しください。

腎臓病教室の会場を変更します。

当直室増設工事のため、腎臓病教室の会場を、12月の腎臓病教室より、現在の「**研究室**」から「**サロン1階教官室**」に変更致します。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

お願い致します

採用職員

医師(11/1付)
脳神経外科医員
大野 貴之

ありがとうございました

退職職員

医師(10/31付)
神田 佳恵 脳神経外科
非常勤医療補助(10/31付)
岩崎 恵美子 2階西
片山 千春 4階東

病院の概況

10月

	区 分	人 数	前月対比
患者数	外 来	延べ 22,825名 1日平均 1,141名	+ 348名 + 17名
	入 院	延べ 11,322名 1日平均 365名	+ 1,020名 + 22名
赤ちゃん誕生	男 の 子	13名	+ 3名
	女 の 子	12名	+ 10名
	計	25名	+ 13名
人間ドック受診	1泊2日コース	9名	+ 3名
	日帰りコース	653名	- 12名
	脳ドック	0名	± 0名
	計	662名	- 9名

12月の「腎臓病教室」

と き 12月13日(月)~17日(金) 午後3時から
と ころ 掛川市立総合病院 サロン1階教官室
⑤ ⑥ 内科外来看護師まで

あとがき

「先日、病院の職員旅行がありました。私も出かけてきました。普段、あまり接する機会のない人たちと過ごし、また少し病院になじむことができたかな、と。」
院内報でネタに困ったときには、あの人に頼もう! というつながりを持ってた収穫の多い旅行でした。
と、今回の「あとがき」は書くつもりでした。それにしても、今回の特集は体を張った取材で筋肉痛のではありません。

各科外来担当医師一覧表 (12月予定)

受付時間 新患の方.....午前8時15分~11時00分 再診の方.....午前7時30分~11時00分
診療時間午前8時30分~ 緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合があります。

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ
内 科	1 長岡新 2 3 福田腎 5 福山糖 6 福五島総 7 /渡邊糖 12 若井神	八 島新 福 山糖 茶 谷糖 山 本糖 山 /渡邊糖 若井特/小林血	福 山新 八 島腎 茶 谷糖 五 島糖 渡 邊糖	渡 邊新 福 田腎 茶 谷糖 山 本糖 五 島糖 若 井神	高 柳總 八 島腎 茶 谷糖 山 本腎 福 中山腎 中村血	/ は午前/午後 血液内科の診察は午後 (火)若井特は「睡眠時無呼吸いびき」の特殊外来のみ:午前 (金)福山糖は午前10時まで (月)新は長岡(循環器科)が担当
消化器科	8 水谷 10	高 柳總 宇 都宮	鮫 島	高 柳總 水 谷	鮫 島 宇 都宮	
呼吸器科	11 岡本	樋 口	岡本・樋口	岡 本	樋 口	水曜日の外来は交代制
循環器科	1 佐々木 2 吉田 3	佐 々 木 長 岡	佐 々 木 吉 岡	大 長 橋 岡	吉 長 田 岡	ペースメーカークリニックは第2・3・4金曜日午後 木曜日長岡は特別予約のみ
外 科	1 神谷 (総合) 2 中村 (消化器) 3	伊 藤 (消化器・小児) 社 本	神 谷 (肝胆脾・小児) 羽 藤 (呼吸器・血管)	中 村 (消化器) 伊 藤 (消化器・小児) 羽 藤 (乳腺・内分泌)	羽 藤 (呼吸器・血管) 坪 井 神 谷 (大腸・肛門)	()内専門外来(午前中)を併設しています 羽藤(乳腺・内分泌科)は午前10時30分~12時
整形外科	1 中村 2 柴田 3	(股関節健診)宮磯 城 部	中 村 柴 田	宮 城 城 部	中 村 磯 部	形成外科は第2・4金曜日午後1時30分~(要予約)
産婦人科	一般診 妊婦診	鈴 木 加 藤	加 藤 藤 木	鈴 木 加 藤	加 藤 藤 木 金 山	
小 児 科	1 久保田 2 生田 3	青 嶋 廣 瀬	久 保 田 久 保 田	久 保 田 久 保 田	青 嶋	腎外来は第4水曜日 午後は予約患者のみ 第1・3・5木曜日午後は木下 循
眼 科	1 彦谷 2 齋藤	彦 齋 藤 藤	彦 齋 藤 藤	彦 齋 藤 藤	彦 齋 藤 藤	
脳神経外科	大 野	小 出	小出・大沢	小出・大沢	大 野	
耳鼻咽喉科	1 竹山 2 杉山	竹 山 杉 山	竹 山 杉 山	竹 山 杉 山	竹 山 杉 山	月・木曜日の午後は小~ 高校生のみ診察(予約制)
泌尿器科	1 蟹本 2 石田	石 田	柚 原 蟹 本	蟹 本 原 本	柚 原 石 田	性機能障害外来は 月曜日午後2時~4時(要予約)
皮膚科	鈴 木	渡 辺	鈴 木	鈴 木	渡 辺	
歯科口腔外科	1 林 2 山	林 山	林 山	林 山	林 山	
CAPD外来	沼 野	沼 野		沼 野	沼 野	
麻 酔 科	高 内 田 山	柚 木 内 山	高 内 田 山	柚 木 内 山	高 内 田 山	

入院患者さんへの面会時間 午後2時~午後7時