

## 健康のひろば

2010. 3 月号

ホームページ <http://www.kakegawa.-hsp.jp/>

愛365日 掛川市立総合病院

上手に  
できたかな？

2月13日（土）につばめ保育園で、園児による発表会が開かれました。発表会では、ことり組の歌・手遊び、あひる組のリズム遊び、はと組の劇ごっこ、あひる組とはと組合同の歌・リズム遊びが披露されました。

練習どおりできた子、両親を前に恥ずかしくなり練習どおりできなかった子と様々でしたが、両親は子供たちの成長を楽しそうに見入っていました。

## C · O · N · T · E · N · T · S

2

メタボリックシンドロームについて

- ・糖尿病患者オリーブの会「つま恋バイキングのお知らせ」
- ・事故・違反をしないために

3

つばめ保育園で鬼退治

- ・お願いします
- ・豆知識
- ・病院の概況

4

ナースキャップ

● 助産師・看護師募集！ 詳しくは、経営企画課 総務係 ☎0537-22-6211まで ●

※院内就職ガイダンスを、3/30(火)・4/18(日)・5/22(土)・6/19(土)・7/10(土)に  
当院にて開催します。ぜひ、いらしてください！

# メタボリックシンドロームとは?

## メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪症候群」のことです。糖尿病などの生活習慣病は内臓脂肪の蓄積が原因となることが多く、内臓脂肪型肥満に加え高血糖、脂質異常症(高脂血症)、高血圧などの危険因子を併せ持つ状態を、メタボリックシンドローム(通称:メタボ)と言います。

## メタボの基準

特定健康診査、いわゆる「メタボ検診」において、内臓脂肪の蓄積の程度を推定し、内臓脂肪型肥満から動脈硬化に繋がる要素を血糖値など他の検査項目と合わせて判断します(左図参照)。メタボ判定のポイントは、腹囲の測定、これに加えて高血糖、高血圧、脂質異常の有無で判断します。

## メタボの基準

- ①腹囲(おへそ周り):男性85cm以上、女性90cm以上  
またはBMI25以上
- +
- ②高血糖:空腹時血糖値100mg/dl以上
- ③高血圧:下の血圧が85mmHg以上、  
または上の血圧130mmHg以上
- ④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

これに喫煙の有無を加味して指導する場合もあります。

①に該当し、②~④のうち2つ以上当てはまる場合をメタボリックシンドロームと言います。

(「日本肥満学会」より)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

BMIの目安

やせ型	標準	肥満型	高度肥満型
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上

※適正体重=身長(m)×身長(m)×22

## メタボが進行すると

メタボが進行すると内臓脂肪が原因となり、様々な代謝異常が複合的に進み、「沈黙の病気」ともいわれる動脈硬化を進行させます。

動脈硬化とは、血管内壁にコレステロールなどがたまり、それが酸化されて血管内壁に蓄積することで内腔が狭くなり、血流が悪くなることです。動脈硬化によって脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの深刻な疾患が起る可能性が高まります。手足のしびれや動悸が頻繁に起きたり、日頃から高血圧気味の方は早めのチェックと対策を心がけましょう。

## メタボを予防するには

内臓脂肪の蓄積を予防するには、1点目に「基礎代謝」を活発にさせ、「生活活動代謝」を増やすことです。基礎代謝とは、呼吸や体温の維持など、何もしなくても生きていくために必要不可欠なエネルギー量ですが、加齢とともに基礎代謝が低下していきます。生活活動代謝とは、日常生活の労働や運動などで消費するエネルギーをいいます。

基礎代謝と生活活動代謝を増やし、体脂肪を燃焼させるために、ウォーキングや自転車に乗るなどの「有酸素運動」を基本として、プラス

アルファで「筋力トレーニング」を加えると効果的です。筋肉は体脂肪を燃やす最大の武器です。筋肉をつけることで基礎代謝が上がります、その結果脂肪の燃えやすい体へと変わっていきます。

2点目に体内に入るエネルギーを調整することです。つまり食事の量とバランスです。

内臓脂肪に過剰な蓄積をしないためには、毎食全ての食材の栄養とカロリーを意識しながら作ったり食べたりすることが一番ですが、全てを管理することは難しいことです。健康食品などをうまく取り入れながら、次の10項目の食事の改善をしていくことをお奨めします。

### 食生活改善項目

- 1 食事は1日3食、時間を決めて。
- 2 食へるときは低カロリーの副菜から。
- 3 よく噛んでゆっくり食べる。
- 4 主食は白米より玄米を。
- 5 メインのおかずは肉よりも魚を。
- 6 高カロリーの料理は1食1品に。
- 7 野菜をたっぷり食べる。
- 8 食物繊維を上手にとる。
- 9 塩分を控え、薄味に慣れる。
- 10 外食や市販の食品は賢く選ぶ。

**糖尿病患者オリーブの会「つま恋バイキングのお知らせ」**

栄養士が小鉢に80~100calの表示をしているので、  
摂取カロリー計算ができます。ご家族揃ってお出かけください。

日時 3月28日(日) 受付11:00~開場11:30~解散14:00  
会場 つま恋スポーツマンズクラブ ビュッフェテラス  
対象 糖尿病患者さん・ご家族の方・健康に関心のある方  
会費 4歳以下 無料/5歳以上12歳まで 1,200円/大人 2,500円  
申込み 3月20日(土)まで  
問い合わせ 掛川市立総合病院 内科外来 萩原  
電話 0537-22-6211(内線2300)

**最後に**

メタボリックシンドロームだけでは病  
気とは言えませんが、それぞれの値が  
少しずつ悪い状態で、脳血管障害や心  
臓疾患の予防に努めるために提唱さ  
れた概念です。大切なのは早期に対  
処して、自分自身の健康を自分で守  
りましょう。

**事故・違反をしない  
ために**

1月18日(月)に掛川警察署 石田  
博美交通課長による、交通安全講習  
会が行われました。講習会では、道路  
交通法改正にもなう飲酒をした場  
合の罰則、飲酒運転をした人のその後  
についての講話のあと、先を予測した  
運転についてのビデオを視聴しまし



参加した  
職員は、一瞬の  
油断や判断  
ミスが事故に  
繋がること  
を、改めて認  
識していまし  
た。

**つばめ保育園で  
鬼退治**

2月3日(水)の節分の日に院内保  
育園で、豆まきの会が行われました。  
園児の前で、イワシを焼いて鬼の嫌  
いな臭いを出したり、香の葉を使って  
豆を煎ったりしました。  
鬼が現れると、園児たちは手作り



の豆を鬼に  
投げつけ、鬼  
を退治してい  
ました。ま  
た、福の神の  
まいてくれ  
た、お菓子を  
懸命に拾って  
いました。

**おねがいします**

◆常勤医師(2/1付)



消化器外科  
診療部長  
服部浩次

◆常勤看護師(2/1付)  
難波江 康予 腎センター

**ありがとうございました**

◆常勤医師(1/31付)

中村 善則 外科診療部長

◆常勤医師(1/31付)

齋藤 憲 眼科診療科長

◆常勤看護師(1/31付)

桑田 よし枝 腎センター

**病院の概況 1月**

区分	人数(名)	前月対比(名)	
		延べ	1日平均
患者数	外来	18,250	-1,221
	入院	10,863	440
赤ちゃん誕生	男の子	27	6
	女の子	16	-11
人間ドック受診	計	43	-5
	1泊2日コース	8	-4
	日帰りコース	528	-70
	脳ドック	29	-2
計	5	-2	
計	541	-76	

**豆知識**

果物に多く含まれる果糖は血糖値  
を急激に上げるといふ誤解がありま  
す。ブドウ糖の血糖値の上がりやすさ  
を100とした血糖上昇指数をみると、  
果糖は19、果物は40程度の血糖値  
の上昇度となります。  
果物の血糖値が上昇しにくいのは、  
果糖がブドウ糖に比べて腸管での吸収  
が遅く、エネルギーに転換されやすい  
ことや、果物に含まれる水溶性食物  
繊維が、糖質の消化や吸収の速度を  
緩和するためと考えられています。

看護部だより

ナースキヤンピ

No.34

掛川病院の思い出

手術中材室師長 山田道子

昭和五十一年度に就職し、今年度にて退職することになりました。三十三年間御世話になりました。当時旧病院でしたが、現在の様にセキユリティー設備などありません。どこからでも院内に入る事ができました。一階病棟夜勤は一人でしたので巡視の度にナースステーションに鍵を掛けて勤務していました。又、深夜勤務出勤時、一階の廊下



病院旅行で



上段右から2番目が山田さん

を蛇がすいすいと這っていた事を思い出します。一緒に勤務していた友人は廊下の窓から「石」を投げ込まれたと聞きました。今では考えられません。又、新病院移転時は手術室勤務でしたが、入院患者さんの搬送は大事業でした。新病院の手術室の広さ、設備にただ、びっくりでした。そして、又、袋井病院との合併に向けて着々と準備が進んでいます。医療、看護、教育など更に充実した新病院となる事でしよう。新病院オープンを楽しみにしています。本当に長い間御世話になり有難うございました。

高齢者の緊急対応

外来勤務で思う事

救急外来

赤堀和子

救急外来では、意識がない方、又は意識があっても家族の携帯番号や勤務先を知らない方が、救急車で来られる場合があります。また、歩いて外来を受診された時でも、状態によっては、家族に説明や、同意書を取らなくてはならないこともあります。私達は何とか連絡を取ろうとしますが、とても時間がかかります。連絡先を記載したメモを身に付けておくと、いざという時安心だと思います。是非、皆さん実行してみてください。



連絡をとる赤堀さん

私生活について

新婚旅行の思い出

4階東病棟

服部映子

一月二十三日に結婚し、九州へ新婚旅行に行って来ました。熊本城をみたあと、阿蘇山をまわり、夜は馬刺しを食べました。九州というと芋焼酎を思いがちですが、お米で作った焼酎がとてもおいしかったです。黒川温泉・湯布院に泊まり、別府で砂風呂に入り、デトックス効果満点です。福岡で屋台をまわり、長崎で今話題の坂本竜馬の亀山社中跡をみました。最後に佐賀の呼子でイカを食し、掛川へ戻りました。

これから、日常生活が始まります。楽しい・苦しい、いろんな思い出とともに二人で歩いていきたいと思います。

