

はなみずき

VOL
59

令和6年 新春特大号

迎春



あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます

令和六年、西暦2024年の元旦にあたり、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、WBC(ワールドベースボールクラシック)を始め多くのスポーツで日本人選手の大活躍が見られ、国民が元気づけられました。混沌とした世界情勢下で閉塞感に苛まれる時代に、素晴らしい興奮のひとつが得られたことに感謝です。

さて、我が国は失われた30年と言われる通りの長い経済不況に陥ってきました。その間、世界経済は着実に成長し、気づけば我が国のGDPシェアは高度成長期の頃と比較して著しく低くなりました。政治情勢も不安定化して、ウクライナやイスラエルで非人道的な戦争が始まり、日本の近隣でも北朝鮮や台湾の有事が懸念されています。

斯様に社会が不安定化するにつけ、江戸時代から培われてきた日本社会の基盤が大きく変化しているように思います。私たち日本人が重んじてきた集団主義は、しつけや教育などを通して社会慣習に合った立ち振る舞いを求めることで不安要素を減らすことにありました。それを統制による安心な社会づくりと評する論説があります。しかし、昨今のグローバル化がもたらした個人主義や多様性は、安心社会の統制構造を否定しているように映ります。その代わりに、個々の結びつきを促すため、正直者が

馬鹿を見ないような信頼関係をつくるしくみが必要と考えられています。正直で約束を守る、嘘や偽りを無くす、そのために法制度の枠組みを整え、人間性に基づいた信頼社会へシフトさせることが、多様化する時代のしくみとして求められているとの解釈です。現在はその過程で倫理観が混乱しているため、日本社会が悪い方向へ向かっているかの情動が表れているようです。これからの社会が、お互いの多様性を認め、国民個々の人生を自由に謳歌出来るように期待します。

組織においては、運営目的を掲げて顧客サービスに責任を持たねばなりません。当法人(医療法人財団興和会)では、昨年より職員一同が共有する行動模範を掲げ、患者さんや健診受診者の皆さんと一層の信頼関係が築けるよう取り組みを始めました。新年を迎えて、この一年は更に努力邁進してまいります。

陰陽五行説十干十二支で、今年は甲辰(きのえ・たつ)に当たります。成功と言う芽が成長して姿を整えると縁起の良さを表す解釈があるそうな。新たな価値観を有する社会づくりが進んで、皆さまにとって良い年になりますよう祈念申し上げます。



医療法人財団 興和会
理事長 右田 敦之
(みぎた あつし)



冬の膝の痛みについて



あけましておめでとうございます!!

寒い日が続いていますが、体調などお変わりないでしょうか？この時期は風邪やインフルエンザだけではなく、**寒さが原因で膝の関節が痛んで動くのがちょっとつらい**という方も多いのではないのでしょうか。

今回は、**冬の膝の痛み**についてお話ししたいと思います。冬場は寒さで手足の血管が収縮するため、血流が悪くなりがちです。血流が悪くなると、筋肉が冷えてこわばり、関節に大きな負担が

かかります。また疲労物質が排出できず、筋肉や骨に蓄積するため膝の関節などが痛みます。

対策として、冬場の痛みは血行不良によるものが多いため**全身の血行を良くすることが**大切です。そこで必要になるのが『**動かすこと**』です。

そこでおすすめの**膝関節まわりのトレーニング**をご紹介します。2024年も元気に過ごしていきましょう。

①太ももの前の筋肉を鍛える

強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる



強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します。



③太ももの裏の筋肉を鍛える

強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。
※膝は90度程度に曲げて立てる



強度強め

強度低めの動作を片足で行います。
※片足をまっすぐに伸ばす



②太ももの外側の筋肉を鍛える

強度低め

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。
※下の足は少し曲げてバランスをとる



強度強め

四つ這いで、片足を少し外側に向かって持ち上げ、胸のところまで、引きつけます。
※床に着いた膝が痛い場合は、クッションを敷く



④足全体の筋肉を鍛える

強度低め

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します。
※両手をテーブルに置き、体を支える
※背中が丸くしないように気をつける



強度強め

強度低めの動作を片手で支えて行います。



- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- **強度強め** は理学療法士や医師に相談してから行ってください。
- 各**3秒**ずつ、**1セット15~20回**で、**2~3セット**行いましょう。

出典：理学療法ハンドブック

理学療法士 太田 紀祥



薬のおはなし

感染症と上手に付き合うために

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、2019年12月初旬に、第1例目の感染者が報告され、その後世界中へ拡大し猛威を振りました。日本では、2023年5月8日に、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。これは、ワクチンの普及や治療薬の開発により、**感染症の重症化や死亡率が低下した**ことを反映したものです。しかし、感染症の終息というわけではなく、感染者や濃厚接触者は自主的に健康観察や検査を行う必要があります。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いてくると、今度は他の感染症が勢いを取りもどしました。今期は**インフルエンザ**や**ノロウイルス**などの感染症が、コロナ以前の流行時期より早くにはじまり、**次は何が流行るか**

予測のつきにくい状況となっています。ウイルスや細菌などの感染症とは、この先もずっと関わっていくこととなるでしょう。感染症から身を守るためには、**抵抗力をつけることが大切**です。手洗い・うがいをしっかり行う、ワクチン接種を行うなどの予防に心がけましょう。咳やくしゃみが出るときはマスクをして感染を拡げないようにして自分自身と周りの人たちを守りましょう。また、食事や睡眠を十分にとることも、免疫力を高めるのに効果的です。健康な生活習慣を心がけて、感染症に負けない体を作りましょう。

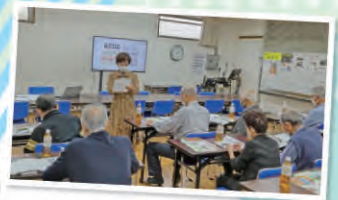
薬剤師 田中 登紀子

当院ではインフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの接種を受け付けております。ご質問やご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。





健康教室



2023/10/14 午後13:30より上大和田町会会館にて健康教室を実施しました。「健康と栄養」のテーマで約1時間の話とフレイルのチェック、食品の多様性チェックなどを行い、パラリンピック種目のボッチャを体験していただきました。

健康教室実施にあたって、

- ・平均寿命と健康寿命の差が10年ほどある。
- ・要介護、寝たきりになってから10年余りを過ごし亡くなっていることになる。できれば人生が終わる最後の日まで自分の足で自由に歩けたら幸せであろうと私は思っている。

この思いを皆様と共有したくお話をすすめていきました。

お話し内容は、

- ・加齢による筋肉量減少でサルコペニア、運動器の障害であるロコモティブシンドローム、人との繋がりが希薄になりフレイルの状態へと繋がっていく。
- ・フレイルは予後が悪くなるので予防したい。フレイルは可逆的で一つ前の状態に戻せる。
- ・対策として食事、運動、余暇活動がポイント。
- ・食事のとりかたではたんぱく質を、朝、昼、夕均等にとることで筋肉が効率よく作られるので一日3食しっかり食べる。特にアミノ酸のロイシンを多く含む食べ物を意識すると良い。運動は有酸素運動、筋トレどちらも有効で、散歩、ラジオ体操、スクワットなど時間を見つけて行う。そして余暇活動を充実させる。ボランティア、町会の集まり、趣味の

活動への参加など人と交流を持つこと、孤独にならないこと。

お話のあと、皆で楽しくて無理なく体を動かせるスポーツとしてボッチャを体験していただきました。ボッチャはヨーロッパ生まれの障害者のために考案されたスポーツで高齢者にも向いており座ったままプレーすることも可能です。

今回はグリーンシートに養生テープでラインをひき簡易コートを作成しました。ボッチャはボールに特徴がありお手玉のようなやわらかさがあります。この特徴を利用してボールの位置をコントロールします。皆さん初めてですが、楽しめたようです。

最後のメッセージとして

『人は動きながら生きる生き物で自由に動けることが喜びでもあります。動くために食事から栄養をとり、おいしさとともに幸せを感じます。これからの人生が少しでも楽しいものになりますように皆様の健康を心から願っております。』との文で結びとしました。



管理栄養士、健康運動指導士 藤江 美智子

医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括ケア病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大前行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分



<http://www.migitahosp.or.jp/>

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP



医療法人財団興和会
みぎたクリニック

<http://www.migitaclin.com>



検査のお話

肝臓は私たちの身体の中の臓器で、一番大きい臓器です。身体の右上腹部に位置し、重さは体重の約1/50(1000~1500g)です。名前はよく知っていると思いますが、具体的な働きを皆さんご存知でしょうか。**主な役割は以下の3つ**です。

代謝

食事をし、食べた物は胃や腸で分解されます。その後**栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂肪)**となり肝臓はそれを体内で利用しやすいように**変換し、貯蔵**します。

解毒

体内に入った**毒物(アルコールやニコチン)**を毒の無い成分に分解したり、血液中にたまった**乳酸**を糖に変えています。



生成

脂肪を消化するために必要な**胆汁**を作り、分泌します。



他にも肝臓の免疫細胞が**体内に入った異物を貪食**したり、赤血球を作るために必要な**葉酸やビタミン**を蓄え必要な時に**骨髓に送り込んだり**、**古くなった血液を壊したり**などたくさんの役割を担っています。その働きは**わかっているものでも500種類以上**あるといわれています。肝臓は一部が破壊されてもそれを補う機能が大変優秀で、**障害が起きてもなかなか自覚症状が現れない臓器**でもあります。

健診の採血検査でよくみられる肝機能項目【AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT】について

AST・ALTは肝細胞で作られている酵素で、細胞が破壊されると血液中に流れだします。

ASTは心筋や骨格筋、赤血球中などにも多く含まれています。

ALTは主に肝臓中に存在しているため、肝細胞の障害の具合をみるのに適しています。

γ-GTは胆管で作られるたんぱく質を分解する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれており、これらの組織に障害が発生したり、肝・胆道系に閉塞があると、血液中に流れ出てきます。また**γ-GT**はアルコールに敏感に反応し、肝臓に障害が無くても飲酒により上昇してしまいます。

そのほかに**肝障害で上昇するアンモニアやビリルビン**などの採血項目も肝臓の機能と関係しています。健診ではあまり行いませんが、精査が必要となった場合に実施される項目です。肝臓病には**過剰な飲酒や肥満、脂質異常症により脂肪が沈着した状態の脂肪肝、ウイルス**



薬剤などにより引き起こされる肝炎などがあります。肝臓が肝炎などで長期にわたり障害と再生を繰り返していると、肝臓の細胞が線維化し(硬くなってしまふ)**肝硬変**に移行します。その後細胞が**がん化して肝がん**を発生します。ただ、肝臓は再生能力が高いため**万が一脂肪肝との指摘を受けても、食生活の改善や運動により肝臓は健康な状態に戻れるといわれています**。反対に線維化し硬くなった肝臓は元に戻ることはできません。上記にも述べた通り、肝臓は障害が起きていても自覚症状として表れにくい、主張が控えめな臓器です。**定期的な健診**を受診することも気づきを早くできる対策の一つかと思えます。あとは**適度な運動、バランスの良い食事**です。特にこの時期はクリスマスや正月という楽しく食事をしてついつい食べ過ぎてしまうイベントが続く季節でもあります。みなさんどのように過ごされたでしょうか。読んでいただいたこの話が普段の生活を見直すいいきっかけとなれば幸いです。

臨床検査技師 佐藤 綾乃



バランスの良い食事とは?

栄養士のひとりごと

クリスマス・忘年会・お正月や新年会など、みんなで集まる機会が増える時期で、いつもより食べたり飲んだりすることも多かったのではないのでしょうか。外食が多くなると、野菜が少なく**エネルギーや脂質、塩分など多くなり栄養のバランスが崩れがち**になります。この**栄養のバランス**や**バランスの良い食事**ってよく聞くかも知れませんが、**そもそもどんなもの**を言うのでしょうか。

私たちの体は筋肉や脂肪、骨などで構成されていますが、これらの組織は**栄養素**によって構成されています。そして生きていくためには食品に含まれる栄養素を摂取し続ける必要があります。栄養素は、**糖質、脂質、タンパク質**を合わせて**3大栄養素**、さらに微量栄養素と言われる**ビタミン、ミネラル**を加えたものを合わせて**5大栄養素**と言います。これらは大きく分けて3つ、

- ①エネルギーになる
- ②体をつくる
- ③体の調子を整える

働きがあります。

文字だけだと難しいので、次は**①主食**・**②主菜**・**③副菜**と料理に置きかえて考えてみます。

主食

主食は主にエネルギー源となる料理で、**ご飯・パン・麺**がメインの料理。

主菜

主菜は主に**肉類・卵類・大豆製品**が使われるメインのおかずのこと。

副菜

副菜とは主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、**野菜・いも・海藻・きのこ・こんにゃく**などを使用したおかずです。このように主食・主菜・副菜をそろえれば、5大栄養素がまんべんなく摂取できます。さらに、牛乳・乳製品や果物を加えると、不足しがちなカルシウムや食物繊維などが摂れたり、献立に**彩や楽しさ**を添えたりする効果もあります。

食品は栄養素の集合体で、栄養素を1つだけもっている食品はなく、必ずいくつかの栄養素を合わせもっています。**特定の物だけを食べるのではなく、なるべく色々な食品を食べるようにする**とよりいいかと思えます。

生活習慣病の予防にも繋がりますので、可能な範囲で取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 森田 亜紀





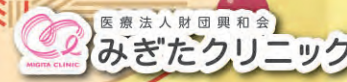
A病棟



手術室

医療法人財団興和会

理事長	院長	名誉 理事長	副院長	法人本部 本部長	事務長	看護部 部長	診療支援部 部長
右田 敦之	右田 隆之	右田 徹	鴨 宣之	菊地 晶紀	小澤 昌樹	内田 百合子	福井 幸雄



検査科



B病棟



外来

謹賀新年
日頃ご厚情を深謝申し上げます
本年も一層のご指導ご鞭撻を
お願い申し上げます
令和6年 元旦

院長 右田 敦之
副院長 右田 隆之
名誉理事長 右田 徹
事務長 小澤 昌樹
看護部長 内田 百合子
診療支援部長 福井 幸雄

院長 野井 幸雄
副院長 佐永 鈴名
名誉理事長 野井 幸雄
事務長 野井 幸雄
看護部長 野井 幸雄
診療支援部長 野井 幸雄

医療法人財団 興和会
右田病院 〒192-0043 東京都八王子市晩町1-48-18
TEL 042-622-5155 FAX 042-623-9650
URL http://www.miyatahosp.or.jp/

みぎたクリニック 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL 042-621-5655 FAX 042-621-5688
URL http://www.migitaclin.com/

本年もよろしくお願ひ申し上げます



栄養科



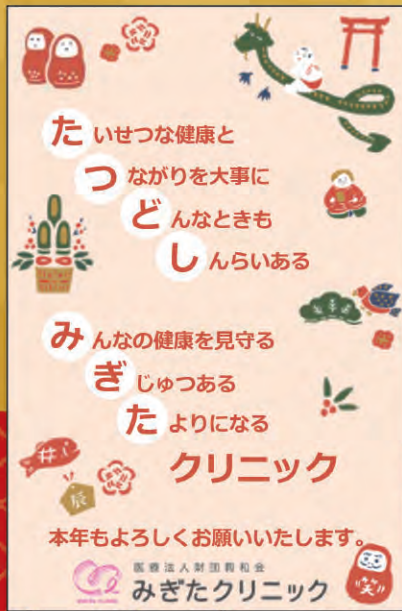
放射線科



リハビリテーション科



救急急病センター



みぎたクリニック



地域入退院支援室



訪問診療



医事課



薬剤科



法人本部