

# はなみずき

VOL  
33

平成29年 夏号



夏至も過ぎ7月に入り梅雨明けも待ち遠しくなってきました。梅雨が明けるか明けないか今年の7月7日七夕には小暑を迎えます。今年の夏は、猛暑の可能性が高いと気象庁が予想しています。

夏になると暑さのため汗をかくなど代謝が高まります。ビタミンやミネラル、たんぱく質が不足しがちになりますが、さらに追い打ちをかけて暑さのため消化機能低下により食欲がなくなります。これが夏バテの原因のひとつと言われています。そうならないための食事についてお話ししましょう。

夏の旬の食材とは？うなぎ、冷奴、なす、枝豆、夏みかん、そば、鮎等々いろいろ浮かんできます。昔から、旬の食材は身体に良いし運氣も上げると言われています。

昔から言われ続けてきたそのわけは？これらには夏に不足しがちなビタミンB1やたんぱく質、ビタミンC、クエン酸、ムチンなどが含まれいずれも夏バテには有効なものばかり。昔の人たちは科学的な検証をしなくてもちゃんとわかっていたのでですね。

そこで、今流行の甘酒。甘酒は飲む点滴といわれ、今の健康ブームで注目されています。

(注)今回は米麹から造られる甘酒についてです。

甘酒の効果とは？甘酒の効果には疲労回復、整腸作用、免疫力アップに加え、なんと美白・美肌・美髪効果さらにダイエット、アンチエイジングにも効果があるといわれています。甘酒には肌や髪に必要な全ての必須アミノ酸。中性脂肪を減らし、脂肪を燃焼し、美肌作用にも効果のあるビタミンB群。整腸作用のあるオリゴ糖や食物繊維。などなど身体に良い栄養素が豊富に含まれています。夏バテにもまた美容にも、“飲む点滴”といわれている甘酒。昔の人は夏に温めて飲んでいました。夏に温かいものをいただくのは内臓を冷やさず、また循環を良くするためにも必要なこと。確かに南国の人達は汗をかきながら辛いもの、熱いものを好んで食べていますね。

これでこの暑い夏を乗りきれるようにしたいものです。

流行で甘酒？

いえいえそうではありません。

昔から俳句では『甘酒』は夏の季語ですから。



内科部長 名越 淳人



# 新任医師紹介

平成29年4月より新たに2名の常勤医師が右田病院に着任しました。今回はそのお二人を紹介したいと思います。



齋藤 哲史(さいとう てつし) 男性 38歳

診療科：内科

趣味：マラソン、映画鑑賞

みなさまこんにちは、内科の齋藤哲史と申します。私が右田病院に来るのは実は初めてではありません。幼少時に私が自宅で怪我をした際に旧右田病院に搬送され外科的治療を受けたことがあります。約30年以上の前の出来事ではありますが、ここに着任することになったことには運命的なものを感じました。

2017年4月1日から右田病院に着任していますが、専門領域は私の前任の青木先生と同じく循環器内科領域が専門です。高齢化社会にといわれて久しいですが、非常に多くの患者さんが動脈硬化による心血管イベントにより、狭心症や心不全などを起こし入院を余儀なくされています。最近では非常に多くの高齢者が心臓などを患い入院することを経験します。また高齢者では病気が複雑化しており、循環器領域だけの治療では難渋することも多く経験します。そのため右田病院では医師と看護師、医療相談委員などの医師以外のスタッフと協力をしていき、地域の患者さんへ貢献していきたいと考えております。



山内 英也(やまうち ひでや) 男性 28歳

診療科：整形外科

趣味：野球

モットー：初志貫徹

4月より新任しました山内と申します。昨年度は西新宿の東京医科大学病院にて勤務をしておりました。八王子地域の医療に貢献できるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

外来や病棟でお顔を合わすこともあると思いますので、気軽にお声をかけて頂ければ幸いです。



## 栄養士のひとりごと

管理栄養士 橋本 理絵

みなさんこんにちは。みなさんは**サルコペニア**という言葉を知っていますか？

**サルコペニア**とはギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」を組み合わせた言葉で「**加齢に伴い筋肉量が減少している状態**」を言います。

これには、前回お話した、「**低栄養**」も深く関わってきます。要介護状態や寝たきり状態の原因となり、介護予防のためには、**サルコペニア対策**が重要とされています。



## サルコペニアの可能性をチェックしてみましょう！

Check ①

### BMI(体格指数)を知りましょう！

- BMIの求め方→BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ※例 体重40kgで身長155cmの場合 40kg÷1.55m÷1.55m=16.6
- BMI 18.5~25:標準、25以上:肥満、18.5以下:やせ
- BMI18.5未満は要注意!!!**

Check ②

### 下腿周囲長を測りましょう！

- ふくらはぎの一番太いところを測って**31cm未満**なら要注意です。
- ただし、**BMIが18.5以上でも下腿周囲長が31cm未満なら要注意**です。

## サルコペニア予防法1 日常生活と運動

### ◎座っている時間を減らす！

座ったままで長時間テレビの前で過ごしていませんか？立っただけでも筋力は鍛えられます。すぐに座らずテレビを立って見るなど工夫しましょう。

### ◎日常的に動く習慣をつけましょう！

最初はちょっと遠いスーパーまで買い物に行く、エレベーターを使わず階段を昇り降りしてみるなどから始めましょう。ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどの有酸素運動を習慣化していきましょう。

### ◎ちょっとだけきつい運動をする！

ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返したり、階段昇降をしたりしましょう。

### ◎筋トレ(スクワット)をする！



## サルコペニア予防法2 栄養改善

### ◎食事は主食、主菜、副菜を揃えて3食バランスよく！

ご飯なら1日3杯。魚や肉、卵、大豆製品は1日3皿、野菜やきのこ、海藻類は1日5皿食べましょう。また筋肉を合成するたんぱく質は合成と分解を繰り返しています。食事から十分に摂取していれば合成が行われ不足すれば筋たんぱく質が減少します。

### ◎牛乳・乳製品など良質のたんぱく質を欠かさずに！

骨折しにくい体を作るには骨量不足にならないように食事でカルシウムやビタミンDを補給することが大切です。牛乳で手軽に摂取できますが、苦手な人はヨーグルトやチーズを利用しましょう。

### ◎筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を！

体内で作ることができない9種類の必須アミノ酸のうち、**バリン、ロイシン、イソロイシンを「BCAA」と呼びます。**BCAAは筋肉やエネルギー源となりたんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。

# 検査のお話 電解質とは？～どのような役割があるのでしょうか～



人間の体の約60%は水分です。水分すなわち体液には色々な物質が溶け込んでいて、その物質には、電気を帯びる**電解質(イオン)**と、電気を帯びない**非電解質**に分けられます。電解質は水に溶けると“陽イオン”と“陰イオン”になります。

電解質は、血液検査によって調べることができます。

電解質には様々な種類がありますが、体表的なものとしてナトリウム・カリウム・クロールなどがあり、これらの電解質が相互に作用し合い、からだを正常に機能させています。

## ナトリウム(Na):135~145mEq/L

からだの水分を調節する働きがあります。

高値→脱水症・尿崩症・糖尿病・クッシング症候群など

低値→腎不全・ネフローゼ症候群・甲状腺機能低下症・心不全など

## カリウム(K):3.5~5.0mEq/L

神経や筋肉の働きを調節します。

高値→腎不全・糖尿病など

低値→嘔吐・下痢・摂食障害・利尿剤の使用・呼吸不全症候群など

## クロール(Cl):98~108mEq/L

体内の水分の調節やpHの調節をしています。

高値→脱水症・過換気症候群・腎不全など

低値→嘔吐・下痢・肺気腫・肺炎など

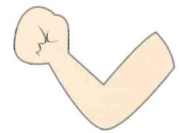
それぞれの電解質はバランスをとりながら、人間が生きていくうえで欠かすことのできない重要な役割を果たしています。

運動をしたりして汗や尿によって水分が排出されると電解質が失われ、筋肉の収縮やエネルギー代謝、神経の伝達、水分量の調節ができなくなり、細胞や臓器の機能が低下し悪い影響が出てきます。

電解質は体内で合成できないため、脱水や食生活の乱れなどに気を付け、上手に水分補給や食事をして、電解質を摂取していきましょう。



臨床検査技師 安藤 美穂子



## 薬のおはなし 薬の保管について



皆さんこんにちは。暑く、湿気の多い日々、ビールはおいしいですが、お体はまいっていませんか？じつはこの気候、お薬にとってもきびしいものなのです。薬の成分が変質すると作用に悪影響を及ぼしたり、保管の不注意が子どもの誤飲事故を招いたりします。

### ■ 薬の保管のポイントをいくつか紹介します ~

#### Point ① 薬の保管は「室温」が基本

特に指示がない限りは室温で保存するのが基本です。

「室温」は1~30℃を示します。

(冷蔵庫などは、出し入れで急激な温度差で湿気をおびることがあります。)

#### Point ② 高温・多湿・直射日光を避ける

太陽の光や高温・多湿で薬の成分が分解してしまう場合があります。

(保管中に外観に変化があるものは使用しないようにしましょう。)

#### Point ③ 「冷所保存」の薬は冷蔵庫へ

シロップや目薬、坐薬、未開封のインスリンは冷蔵庫で保管して下さい。

#### Point ④ 粉薬は乾燥剤を入れた容器へ

湿度の高い時期には固まったり変質したりする場合があります。薬の袋ごと(飲み方がわからなくならないように)缶やチャック付のビニール袋に乾燥剤を入れ保存して下さい。

#### Point ⑤ 子供の手の届かないところに保管

小さなお子さんは、薬を誤って口に入れてしまうことがあります。ふた付の箱に入れ、手の届かないところに保管しましょう。

#### Point ⑥ 薬以外のものと区別して保管

間違っていっしょに飲まないように、農薬、殺虫剤や防虫剤などは別に保管しましょう。

#### Point ⑦ 年に一度は薬箱の整理をしましょう

古い薬はないか、薬の使用期限が過ぎていないかなどを確認しましょう。

処方された薬は基本的に飲みきることが原則です。

飲み残した薬は処分して下さい。

症状のある時だけ飲む指示の薬も次の目安で、保存して下さい。心配なことは、薬剤師に相談して下さい。

◎錠剤・カプセル・坐薬・軟膏……6~12ヶ月

◎粉薬・顆粒……3~6ヶ月

薬剤師 高橋 有生

# トピックス

# 春の防災訓練



平成29年4月22日13時より春の**防災訓練**を行いました。  
 当院には82の病床があり、入院患者さんがいらっしゃいます。また24時間体制で救急急病センターが稼働しており、夜間の救急外来も少なくありません。  
 夜間の院内には職員が数名しかおらず、もしそのような時に火災でも発生したら…  
 今回の**防災訓練**は**夜間を想定**して訓練を行いました。  
 訓練参加者は実際の夜間勤務者で行いました。

**火災発生、現場特定、火元確認、院内放送、消防署への通報、初期消火、避難誘導、避難**という一連の流れを実際に行い、また初期消火の結果次第でその後の行動も変わりますので、**初期消火成功、失敗、誤報**という3パターンをそれぞれ確認しました。  
 少人数での訓練のため、それぞれの役割も多岐に渡り大変です。自衛消防隊の夜間隊長は消火器を持ち出火場所に駆けつけ、初期消火を行い、その足で病棟へ向かい避難誘導を手伝い、その間にも院内PHSで本部へ報告・指示するなど大忙しです。  
 頭では解っていても実際にやってみるかみないかで違いなので訓練参加者にとってはとてもよい訓練だったと思います。

入院患者さん・救急外来の患者さんにとって**安全・安心**できるよう、この訓練を活かしていきたいと考えております。 **目指せ！けが人ゼロ！被害ゼロ！**

災害対策委員会 飯塚 光明



## 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)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140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・乳腺外科
- 形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- 循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- 皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

### 病床数

●一般病床 62床 ●地域包括ケア病床 20床 計 82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
- マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設
- 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学行」  
 「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

## 医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F  
 予約専用電話：0120-222-621

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

検診内容：乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診  
 女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



<http://www.migita Hosp.or.jp/>



<http://www.migita Clin.com>