

めぐみの風

ご挨拶 理事長 宮本 宣義



皆さんこんにちは。

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。当病院は開院以来45年を無事迎えることとなり広報誌を発行する運びになりました。

開院時には、小児股関節脱臼、腰椎ヘルニアなどの疾患が多くを占めておりましたが、現在では少子高齢化に伴い大腿骨骨折、脊椎骨折、肺炎などの高齢者がほとんどであり、治療後も家に退院されるより、介護施設へ入所される方が多くを占めております。

今後も職員一同、患者様の治療に全力を尽くしていきたいと考えておりますのでくれぐれも宜しくお願い申し上げます発行の挨拶とさせていただきます。

病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができるやさしい病院を目指します。

基本方針

患者様の声に素直に耳を傾け、患者様主体の病院を目指します。
地域の医療機関と連携をとり、
患者様のニーズに適した医療を提供します。

患者様の権利

- ① 患者様には常に一人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があります。
- ④ 患者様には可能な範囲でプライバシーを侵害されない権利があります。



メタボリックシンドロームについて～

宮本整形外科 院長 石岡達司

皆さんの周りには心筋梗塞や脳卒中などに罹られた方が多数おられると思います。心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患で亡くなる方は3割を占め、癌と同程度と考えられています。この動脈硬化性疾患は高血圧、糖尿病、高脂血症などの疾患(危険因子)により誘発され、近年激増しています。この背景として動物性脂肪摂取の増加などの食事の欧米化や交通機関の発達による運動不足あるいはストレス社会の到来が考えられます。

さて、20年ほど前から数千人から数万人を対象にした大規模な疫学調査が完成し多くの事が分かってきました。その一つは、高血圧、糖尿病、高脂血症などの危険因子が組み合えば合うほど動脈硬化性疾患の発症が相乗的に増加することです。高血圧、糖尿病、高脂血症などの危険因子が一つ二つ三つと増えれば心筋梗塞や脳卒中の発生率が2倍、4倍、8倍と増加するわけです。しかも、危険因子それぞれにも強い繋がりが見出されました。たとえば、高血圧に糖尿病が合併する割合は約20%であり一方、糖尿病に高血圧が合併する割合は約50%と言うように高血圧、糖尿病、高脂血症には強い関連性が認められます。このことから、高血圧、糖尿病、高脂血症などの発症を除く操縦のフィクサーの存在が推定され、検査の結果、肥満特に内臓肥満(ビール腹を想像してください)がそれに当たると考えられています。内臓脂肪がアディポサイトカイン(脂肪細胞が分泌するホルモン)やインスリンの分泌を乱し高血圧、糖尿病、高脂血症などの発症率を高めたり集積することで心筋梗塞や脳卒中の発生を飛躍的に増加させます。この一連の流れがメタボリックシンドロームなのです。

では、メタボリックシンドロームはどのような病態でしょうか。下図のガイドラインを見ていただければお分かりと思いますが、簡単に言えば肥満に高血圧、糖尿病、高脂血症のうち二つ以上合併したものです。最後に、当病院では、内臓肥満の検査をCTスキャンや超音波検査(エコー)を用い測定していますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。

メタボリックシンドロームの診断基準



ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ ・女性 $\geq 90\text{cm}$

+ 下記の2つ

最高血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 最低血圧 $\leq 85\text{mmHg}$

空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$

かつ/または
HDL-コレステロール $< 40\text{mg/dL}$

あなたは脂肪をためる生活していませんか？

体脂肪は、本来私たちの体に必要なもの。しかし、必要以上に増えてしまうと体にとってマイナスになってしまいます。体脂肪が過剰に蓄積した状態(=肥満)になると、様々な病気を引き起こすリスクが高まります。

肥満の原因は人それぞれですが、毎日の悪い生活習慣がもとになっている場合がほとんどです。肥満を予防・解消するために、まずは自分の生活を振り返ってみましょう。

食事と運動でエネルギーコントロールをしっかり行い、内臓脂肪の減少に取り組みましょう。

豆腐ハンバーグ

[1人あたり|エネルギー219cal たんぱく質22.3g 脂質12g 塩分1.5g]

材料(4人分)

木綿豆腐……………320g
おいびきミンチ……………120g
玉葱……………40g
卵……………40g
パン粉……………20g
サラダ油……………小さじ1
チキンコンソメ……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
料理酒……………小さじ1

<ソース>

バター……………小さじ1/2
ウスターソース……………小さじ1/2
ケチャップ……………大さじ2

<付け合せ>

菜の花……………160g
人参……………20g
フレッシュドレッシング……………大さじ2



作り方

1. 豆腐はよく水切りをしておく。
2. 玉葱はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
3. 材料をよく混ぜ合わせ、人数分に分けて丸める。
4. 熱したフライパンに油を引いて、両面を焼く。
5. ハンバーグを皿に盛り、温めて混ぜ合わせておいたソースをかける。
6. 菜の花は食べやすい長さに、人参は千切りにし、さっとボイルする。
冷めたものをドレッシングで和え、皿に盛る。

体操

メタボリックシンドロームの治療には、身近なところから適度な運動を行うことが有効といわれています。ウォーキングが一番ですが、余裕のない方は、お家で体操をする方法もあります。ここに一例をご紹介します。参考になさってください。1日2回以上行っていただくのがよいでしょう。

(1) 足踏み運動

その場で16歩。
前に4歩前進、
後ろに4歩後退を
2回行う。



(2) 揺れる運動

右足左足と交互に
体重を移し、10回行う。
両手を大きく動かして
10回行う。



講演会のお知らせ

無料

広報誌の中でも、ご紹介しましたメタボリックシンドロームについて「メタボリックシンドローム～予防と早期発見～」

と題して、石岡達司院長による講演会を開催いたします。

骨密度、筋肉量の測定、血管年齢の測定、健康料理レシピの紹介なども予定しております。

日時：6月6日(水) 13時30分～15時00分

場所：宮本整形外科病院、4階多目的ホール

お気軽にお立ち寄りください。詳しいお問い合わせは、地域医療連携室まで。

地域医療連携室 TEL 086-272-1211 (代) 担当:家嶋

本院外来診療時間

整形	月～金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	9:00～12:00	午後なし
内科	月・水・木	8:45～12:00	16:00～18:00
	火・金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	8:45～12:00	午後なし

(注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。

駅前診療所診療時間

整形	月～金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	9:00～12:00	午後なし
内科	火・金	9:00～12:00	午後なし

本院外来診療担当医師

本院	整形	午前	安井	宮本	聖山	安井	聖山	宮本
		午後	宮本	宮本	和気	宮本	聖山	—
	内科	午前	石岡	坂口	石岡	石岡	坂口	石岡
		午後	坂口	唐井	坂口	坂口	唐井	—

本院所在地

岡山市国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所

岡山市錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

関連施設 社会福祉法人 恵風会の施設

岡山市今谷770-1

介護老人福祉施設 恵風荘	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑別館	☎(086)276-6101
恵風荘ショートステイ	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑デイ・ケア	☎(086)276-6101
恵風荘デイ・サービスセンター	☎(086)277-1977	ケアハウス 恵風	☎(086)274-7710
恵風荘在宅介護支援センター	☎(086)276-1990	グループホーム めぐみの家	☎(086)274-3018
恵風荘居宅介護支援事業所	☎(086)276-1990	恵風会ホームヘルプステーション	☎(086)274-7710
介護老人保健施設 恵風苑本館	☎(086)276-1980		

恵風会訪問看護ステーションくにとみ	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554
恵風会居宅介護支援ステーション	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554