

こがま



表紙イラスト 宮川 由希

表紙を飾る写真を募集しています！！

当面は院内職員からの募集とします。
なお、応募された写真は返却いたしません
のでご了承ください。

Contents

- ① 検査値から推測される飲食の問題点
- ② 心理学うんちく話（こどもの発達編）
- ③ 病院祭「健康チェックコーナー」より
- ④ 介護 SOS
- ⑤ お知らせ

静和会石井病院 病院理念

- 医療の本質を追求し、科学的、創造的かつ主体性のある医療を目指します。
- 「思いやり」「いたわり」「優しさ」を常に忘れず、豊かな人間性で患者さんの主体性を尊重した医療を実践します。
- 保健、医療、福祉との連携を密にし、地域住民に愛され信頼される医療チームを構築します。
- ノーマライゼーションの視点に立ち、社会のニーズに応じた医療を提供します。

検査値から推測される飲食の問題点

管理栄養士 久慈 和美

◆ 高血圧 ◆

高血圧の原因はさまざま、食事だけが問題となっていないわけではなく食事改善だけでは低下しないことがあります。しかし、高血圧から推測される食事環境・生活の問題がいくつかありますので、ご紹介したいと思います。

まずは、肥満。高血圧の要因として肥満が大きく影響するといわれています。過食と運動不足からくる肥満については食事量や食習慣を改善し、解消していくことが大切です。肥満者によく見られる食行動としては、①食べ方が早いため満腹感を覚える前に過食してしまう（早食い）、②別の行動をしながら食事をするが多く、無意識のうちに過食しやすい（ながら食い）、③欠食したりして1食でまとめ食べる（まとめ食い）、④よく噛まない、⑤夜食が

多い、などがあげられます。ポイントには自分にあつた食習慣の改善方法で適正食事量に近づけることです。

次に、食塩。多くの研究などで『食塩をとり過ぎると血圧を上げる』ということが指摘されています。食塩の血圧上昇に及ぼす影響は個人によって差があり、食塩感受性といいますが、これは日常生活の中では測る方法がないため一般的に、減塩を促すような指導（一日10g）が多くなっています。高血圧の場合は、一日に6g以下の食塩量を目標とします。最近の日本人の塩分摂取量は11g〜12gといわれていますので、かなり厳しい減塩生活ですね。①味つきの主食②漬物③干物④汁物⑤外食の頻度などがチェック項目となりま

水も抜けて、余分だった体重も：の仕組みです。

次に野菜・海藻。ここではカリウムの必要性です。野菜や海藻に含まれるカリウムは、血液中のナトリウムを尿中に排泄させてくれる働きがあります。

次は肉派？魚派？。魚に含まれる脂肪酸は動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、悪玉コレステロールを減らすなど、さまざまな健康増進に役立つ作用をもつことが知られています。



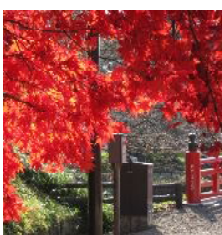
◆ 中性脂肪 ◆

お金や宝石などとは違い、貯まってくると思えない中性脂肪ですが、実は体内では大切な役割を果たしています。通常、体を動かすエネルギー源として糖質が使われますが、これが足りなくなるとときには体内の中性脂肪が使われます。また、寒い冬なども外気から体を守り、体温を一定に保つ

のには不可欠な存在でもあります。ただし、必要以上に貯めこんだ場合には、健康上大問題となります。貯めすぎた中性脂肪を放置すると、脂質異常症や動脈硬化・肥満からの糖尿病などさまざまな病気に発展する恐れがあります。早い段階で減らす努力が必要です。

中性脂肪の中でも、粒の大きなものと小さなものの2種類がありますが、大きなものは食事に由来します。つまり、食事の内容で減らすことが出来るということです。栄養指導という形で、私たち栄養士が関与させていただくのは、改善の可能性が大きいからなのです。体に貯めこむ量も、食べる量も、運動量も多すぎず少なすぎず、その人にあつた『調度いい量』を探るのが健康生活への第一歩です。

※ 特に気をつける食材・砂糖・果物・アルコールなど



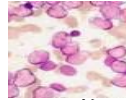
「健康チェックコーナー」より

毎年行われている病院祭のプログラムの中に、健康チェックコーナーがあります。その年毎に担当者が企画・運営いたしますが、今年度は「血液サラサラ度チェック」と「血管年齢チェック」を行うこととなりました。気になるフレーズではありませんが、どんな検査をするのか不安で・・・と思っっている方もいらっしゃると思いますので、検査の概要をこ

説明させていただきます。

● 血液サラサラ度チェック

位相差顕微鏡（マイクロ・アイ）を使用します。これは、血液のサラサラ度を測定する機器です。指先から血液を採取し、プレパラートに乗せ顕微鏡で観察します。自分の生きた血液を画像で目視できますので、いわゆる『サラサラ』かどうかが目で見えます。



当日は保健師・看護師は実施・指導を行いますので、この機会にぜひお試しください。

● 血管年齢チェック

指尖容積脈波という検査を実施し、その波形から計算式により血管年齢がでます。小さな機械に人差し指を入れ、爪に光を当てて測定します。一分ほどで結果が出て、痛みは全くありません。血管は年齢と共に少しずつ硬くなっていきます。ですが、年相応の血管より上の場合、動脈硬化のリスクが高くなります。この機会に自分の血管年齢を知ってみませんか？

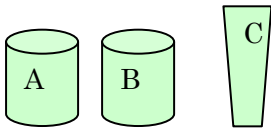
担当 神垣 信子

心理学うんちく話(子どもの発達編)



今回は、こどもの発達について心理学者ピアジェの保存の実験をご紹介します。

同じ形のコップA、Bを用意して、子供の目の前でAとBに水を注いで同じ量だということを確かめさせると、当然A、Bは同じであることがわかります。今度はBの中の水を、底面積が小さく高さのあるコップCに移します。すると、Cの水



ここで、A（B）とCはどちらの水が多いか、それとも同じか子どもに聞くと、4～5歳（直感的思考段階）の子どもであれば水面の高いCが多いと考えるようです。見掛けにだまされず、違うコップに水を入れ替えても水の量に変化はないと認識できるのは、7～12歳頃（具体的操作段階）になってからだそうです。

医療相談室

認定心理士 宮川 由希



介護SOS

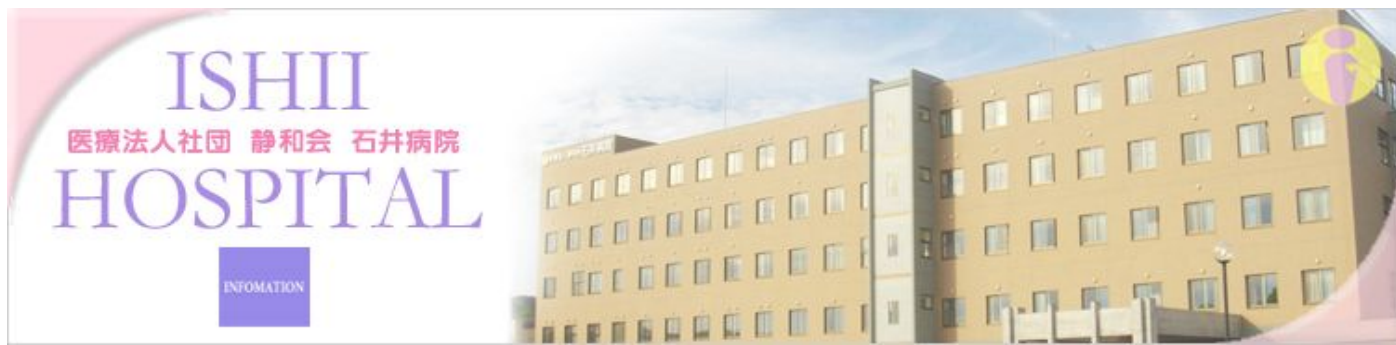
入浴について

入浴の本来の目的は身体を清潔に保つことですが、全身の血液の循環が促進されるなど、それ以外の効果や目的もあります。年をとってくると、

めんどくさい、身体が思うように動かないなどの理由から入浴を嫌がる方がいます。また、独り暮らしの方などは、入浴中に怪我や体調の変化などの不安もあると思います。こんな時には「たまには背中を流しましょうか」「温泉でも行こうか?」「風呂上がるまで一緒にいるから」などやさしい声がけや、安心できる環境作りが大切になります。

入浴することですっぱり感を味わい、心身ともにリフレッシュしましょう。





第10回 石井病院祭

今年も恒例となりました石井病院祭が下記のとおり行います。

今年の病院祭スローガン

「がんばれ日本！ がんばろう石井病院！」

日時：平成23年10月2日(日) 10:00~13:30

場所：石井病院正面駐車場・1階ロビー

(雨天時=病院内及び体育館)

- 主な内容：★オープニングセレモニー ★縁日 ★バザー
 ★イベント ★よさこい(三石なるこ会・デイケア)
 ★作品展示・販売 ★健康チェック
 ★体験コーナー ★お楽しみ抽選会

皆様のご来場をお待ちしております。

**** 外来担当医表 ****

精神科外来

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	林	松野	林	石井	札医	休診
午後 13:30~15:00	林	札医	松野	石井	松野	休診

もの忘れ外来

毎週月曜日

午後1:30~3:00	石井 隆司
-------------	----------

予約制です

内科外来

午後1:30~3:00	隔週金曜日 ※詳しくは院内掲示をご覧ください。	石井 幸司
-------------	----------------------------	----------

編集/発行 平成23年9月15日発行

医療法人社団 静和会 石井病院 編集委員会

〒056-0022 日高郡新ひだか町静内高砂町3丁目3-1

TEL(0146)42-3031 FAX(0146)43-3389

ホームページ:<http://www.ishii-hp.jp/>

編集委員長 中村美鈴

石井病院 野球チーム情報

北海道知事杯全道大会出場

8月20日に北海道知事杯道央南ブロック予選において、日高支部代表として参加し、見事優勝！

9月3日から旭川市で開催された全道大会に出場いたしました。

初戦を勝利し、2回戦。今年の天皇賜杯南北海道大会準優勝チーム相手に善戦しましたが惜しくも敗れました。

石井病院チームがAクラスの全道大会で初勝利した記念すべき大会となりました。

《監督から一言》

今回の予選及び全道大会に出場し、強豪チームと対戦出来た事。それはとても大きな経験となりました。同時に何が足りないのかを考えさせられた大会でした。

この経験を仕事や野球に生かし、更に上を目指し努力してまいります。

監督 三浦

編集後記

9月に入り、気温も下がりと、体調を崩される方も出てくる季節となりました。10月、11月と冬に近づき、インフルエンザなども出てきます。手洗い、うがい、よく食べよく寝て、体調管理をしっかりと行いましょう。

編集委員 岡島 剛

