

かっとっぽ

2021
6月

令和3年6月1日号 毎月発行No.173

目次

- P1～2・・・子どもの肥満とみんなのできること
- P3・・・糖尿病について
- P4・・・3階病棟の一部が『地域包括ケア病床』として
運用が開始されました
- P5・・・外来担当医表
- P6・・・栄養管理室のおすすめ
- P7・・・特診外来予定表



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

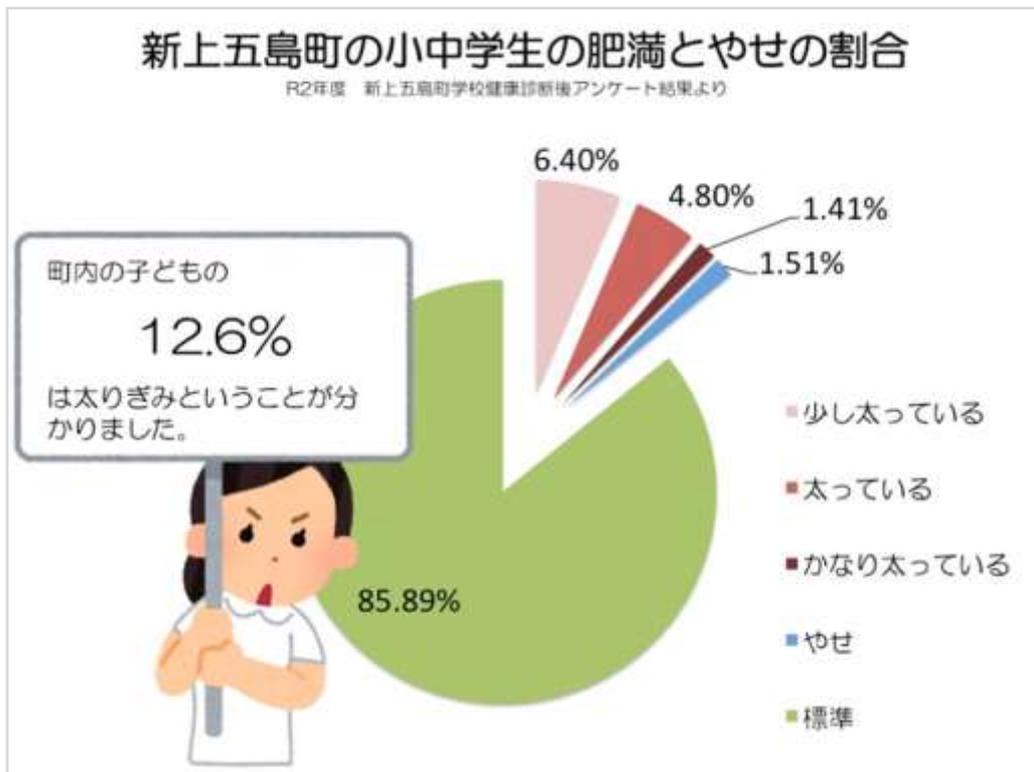
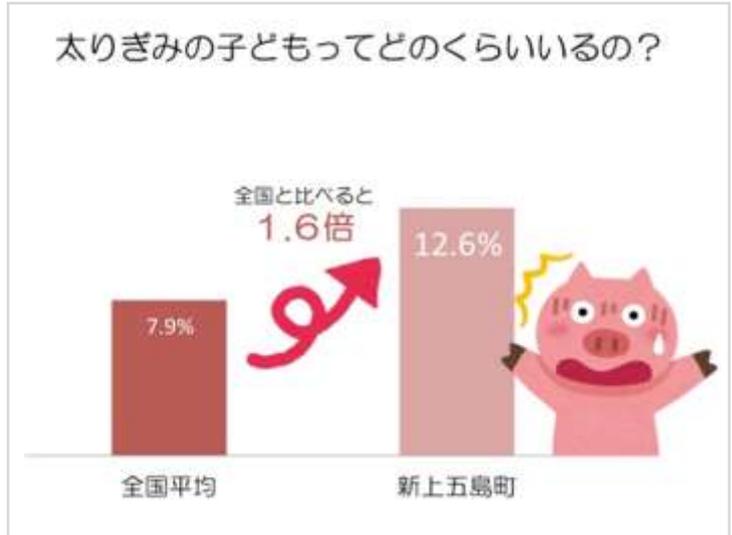
T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

子どもの肥満とみんなのできること

みんなで取り組んでほしい「子どもの肥満」について今日はお話したいと思います。「子どもで肥満??そんなの関係ない」なんて言わず、大人も子どもも一緒になって考えてみましょう。

●上五島っ子は太っている?

5年前から学校健診で「成長曲線」をつけるようになりました。それは、ひとりひとりの成長をしっかりとみていこうという良い風潮です。そのなかで、この新上五島町の子どもたちは少し太りぎみな子が多いということが分かってきたのです。全国と比べると、なんと1.6倍です。100人中、約13人が肥満ということになります。そのうち半分の子どもたちは「太っている(=肥満度30%以上)」以上の要注意レベルです。



●小児メタボって何?

みなさん「メタボリックシンドローム」は知っていますよね。現代では、子どももメタボリックシンドロームに注意が必要な時代といわれています。もはや大人の病気だけではないのです。子どもでも、糖尿病や高コレステロール血症、脂肪肝、高血圧などの「生活習慣病」の徴候がみられることがあります。私たちはこれを「小児メタボリックシンドローム(小児メタボ)」と呼びます。子どもだから大丈夫というのは、昔の話です。子どもの頃から太り過ぎるとこういった小児メタボのリスクが上がり、大人になってもさまざまな病気のなりやすさにつながります。



子どもの肥満と健康障害

健康に過ごすために
なにができるかな



からだの問題

※ 小児メタボリックシンドローム

糖尿病
高コレステロール血症
脂肪肝（非アルコール性）
高血圧
睡眠時無呼吸（いびき等）
高尿酸血症
動脈硬化の促進

こころの問題

自信のなさ
いじめ
不登校

ほかの問題

運動機能の低下
肥満による病気のかかりやすさ（がんを含む）

小児肥満症診療ガイドライン2017より一部抜粋・改変

●何に気をつけたらいいの？

大人と違って子どもは成長します。そのため太っていても体重を減らすことが目的ではありません。ただ体重ばかりが増えてはいけないので、体重を維持したまま身長を伸ばすことを目標とします。そうすることで内臓脂肪が減り、生活習慣病による健康障害を減らすことができます。具体的には、バランスのいい食事や適度な運動は欠かせません。それ以上に大事なものは、家族みんなで取り組むことです。食事の見直し、一緒に散歩や外遊びにでかけたり、普段の生活の中で工夫ができることがたくさんあります。また子どもでも、病院を受診して検査をしたり、外来で先生や栄養士さんのお話をきいてもらったり、健康維持のサポートを行うことができます。健診で指摘された人は、一度病院で相談してみましよう。

（小児科 松村うつき）

① 食事療法

栄養バランスを整えましょう。
消費を上回る摂取エネルギーには注意です。

例) ゆっくり噛んで食べる（20分以上）、ジュースを毎日飲まない



② 運動療法

適度な運動を心がけて、消費エネルギーを増やしましょう。

例) 今よりも1日1000歩増やす（外遊びで10-15分）



③ 行動療法 （セルフモニタリング）

毎日体重を測って、記録をしましょう。
何より、家族と一緒に取り組むことが大切です。



糖尿病について

1. 糖尿病とは

糖尿病とは血糖を下げるインスリンの作用不足により、血中の高血糖状態が慢性的に続く状態です。糖尿病には1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などの病型が存在します。その中でも生活習慣が影響するものが2型糖尿病です。

2. なぜ糖尿病が怖い？

糖尿病は高血糖により体の大小の血管がむしばまれることで、様々な合併症を来します。キーワードは「しめじ」と「えのき」です。

—しめじ(小血管障害)—

し: 神経障害	手足の指先や足の裏に痛みやしびれなどが現れます。
め: 網膜症	眼の網膜に障害を来します。進行すると失明に至ります。
じ: 腎症	腎臓の働きが低下します。進行すると透析治療に至ります。



—えのき(大血管障害)—

え: 壊疽	足の血管が細くなり、足を腐らせてしまいます。
の: 脳梗塞	動脈硬化による脳の血管がつまり麻痺症状を来します。
き: 狭心症	心臓に栄養を与える冠動脈が細くなり、胸痛を来します。



3. 糖尿病を予防するための食事療法・運動療法

●食事療法

食事療法で意識していただきたいのが以下の項目です。

- ・腹八分目とする。
- ・食品の種類はできるだけ多くする。
- ・脂質は控えめに。
- ・食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂る。
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく摂る。

●運動療法

運動療法は有酸素運動とレジスタンス運動に分かれます。有酸素運動は歩行、ジョギング、水泳などです。仕事で忙しくて時間が取れない方は職場でトイレに行く際に違う階のトイレに行くなどの方法があります。レジスタンス運動は筋肉を増強させる運動であり、腹筋、腕立て伏せ、スクワットなどです。直立した状態でかかと上げ100回を毎日3セット行うと、短時間でレジスタンス運動を行えます。

小さなことからでも生活習慣に気を配り、糖尿病を予防しましょう。

(内科 中谷 優)



3階病棟の一部が 『地域包括ケア病床』として 運用が開始されました！

1月から3階の一部病床が、「地域包括ケア病床」として、運用開始となりました。同時に、「男女混合病棟」ともなっています。

現在、「地域包括ケア病床」は316、317、322、323号室の4部屋/12床での運用が行われています。



今回開始となったのは、
316、317、322、323号室の4部屋/12床。



一般病棟との違いは？

様々な違いはあるのですが、リハビリ的な面から説明させて頂くと、一番大きな点としては「専従セラピスト」がいるという点です。現在は富山(理学療法士)が担当しており、地域包括ケア病床の方は基本的には専従セラピストが担当させて頂いております。

また、一般病床と比較した場合、リハビリ時間が多くとりやすいという点もメリットとして挙げられます。

27歳です。精一杯頑張ります！

富山 慎士 (とみやま しんじ)
理学療法士
(リハビリテーション科/医療情報管理室)
2017年上五島病院入職。現在5年目。





外来担当医一覽

R3年5月17日～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	平川	山口	小田	吉村	遠藤寛
	2 診	山川	山川	山川	中谷	小田
	3 診	中村	瀬戸口	吉村	中村	瀬戸口
	4 診	中谷	五所	瀬戸口	山口	山口
総合診療科	1 診	吉村	平川	山本	五所	毛利
	2 診	毛利	中谷	五所	渡邊/研修医	山本
内科(午後予約)			山口	山川		
神経内科(予約)		(月1回) 調	(月1回) 長大			
循環器内科(予約)			(月2回) 長大			
腎臓内科(予約)			(月1回) 長大			
高齢者総合外来 (午後予約)					吉村(1.3.5) 友廣(2.4)	
胃内視鏡(午前)		山口		山口	小田	神田
		見陣	山口彩	平川		
		見陣	見陣	品川	堀川	中谷
大腸内視鏡(午後)		山口		山口	山口	堀川
検診	1 診	遠藤寛	山本	毛利	平川	五所
外科	1 診	山口彩	神田	堀川	品川	見陣
	2 診					
小児科	午前(新患)	鶴川、松村	鶴川、(松村)	松村	鶴川、(松村)	松村
	午前(予約)		鶴川	松村	鶴川	松村
	午後(予約)	鶴川		松村		鶴川
産婦人科	1 診	松脇、久米	松脇、久米	松脇、久米	松脇、久米	松脇、久米
	2 診		(助産師)	(助産師)	(助産師)	(助産師)
整形外科	1 診	鶴	鶴	松永	鶴	鶴
	2 診	桑原	中谷(1.3.5)	一宮	西津(1.3.5)	桑原(1.3.5)
			桑原(2.4)	中谷潤	桑原(2.4)	西津(2.4)
	3 診	松永	西津		中谷潤	松永
4 診	一宮					
泌尿器科	午 前				長崎大学	長崎大学
	午 後				長崎大学	
精神科		尾崎	尾崎		尾崎	尾崎
		尾崎	尾崎		尾崎	尾崎
眼科	午前(予約)	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤/長大	遠藤/長大
	午後(予約)	遠藤	遠藤(手術)	遠藤	遠藤(隔週)	
耳鼻科	午 前	長崎大学	長崎大学			
	午 後	長崎大学				
皮膚科				長崎大学		



栄養管理室より エビとアスパラガスのガーリック炒め

旬を迎えたアスパラガスを使った1品です。



《栄養価》(1人分)

エネルギー : 127kcal
 蛋白質 : 11.5g
 脂質 : 6.5g
 炭水化物 : 4.0g
 食塩 : 0.6g

材 料 (2人分)

- アスパラガス・・・1束(100g)
- エビ・・・・・・・・・・100g
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- にんにくのみじん切り・・・1片分
- 塩・・・・・・・・小さじ1/6(1g)
- 黒コショウ・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①エビは殻をむいて、背に切り込みを入れて背わたを取り、塩水で洗って酒をふっておく。
- ②ボウルにアスパラガス以外の全ての材料を入れて混ぜ合わせ、1時間ほど漬け込む。
- ③アスパラガスは根本の硬い部分を切り落とし、5～6等分の斜め切りにする。
- ④フライパンを熱し②と③を加えて炒める。全体に火が通ったら出来上がり。

《ポイント》

- ・1時間じっくり漬け込むことで、にんにくの風味がエビにつきます。
- ・にんにくや黒コショウの量はお好みで加減してください。
- ・アスパラガスは、根本を切り落とした後、更に根元側3～5cmの皮をピーラーで薄くむくとより食べやすくなります。



《アスパラガス》

長崎県は全国有数のアスパラガスの産地で、春、夏に旬を迎えます。アスパラガスから発見された栄養素のアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強に効果が期待できます。また、穂先部分に含まれるルチンは抗酸化作用を持つポリフェノール的一种で、血管を丈夫にする働きがあると言われています。





令和3年6月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
	木:午前、午後 金:午前	月:午前、午後 火:午前	午前、午後	午前	水:午前	木:午前 金:午前
6月1日(火)		副島先生				
6月2日(水)					岩永先生	
6月3日(木)	伊藤先生					
6月4日(金)	伊藤先生					
6月7日(月)		高島先生				
6月8日(火)		高島先生	平山先生	土居先生・上野先生		
6月9日(水)					鎌塚先生	
6月10日(木)	倉田先生					前川先生
6月11日(金)	倉田先生					前川先生
6月14日(月)		大野先生				
6月15日(火)		大野先生				前川先生
6月16日(水)					竹中先生	前川先生
6月17日(木)	原田先生					前川先生
6月18日(金)	原田先生					前川先生
6月21日(月)		副島先生				
6月22日(火)		副島先生		瀬戸先生		
6月23日(水)					岩永先生	
6月24日(木)	中村先生					
6月25日(金)	中村先生					
6月28日(月)		副島先生				
6月29日(火)		副島先生				
6月30日(水)					芦塚先生	

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保険・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>