

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目次

- これからの健康は早期予防から 2~3
- 健康プラザDXデラックス 4~5
 - 見たい! 知りたい! やってみたい!
- 栄養通信 6
 - 健康プラザDXデラックス 特集 ~ヘルシーランチパック
- 母恋インフォメーション 7
 - ジャパン・マンモグラフィ in 日鋼記念病院 開催決定!
 - リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015 室蘭に参加します
 - 新着図書のご案内~患者図書室ぼこい
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナッパ



雨に映える祭りの灯りも美しく(室蘭ねりこみ / 7月25日)
あいにくの天気負けじと、笑顔と元気で祭りを盛り上げました。

— 早期発見・早期治療ではもう遅い —

これからの健康は 早期予防から

語り手 院長 / 心臓血管外科 柳谷 晶仁
聞き手 健診センター 係長 小林 潤平

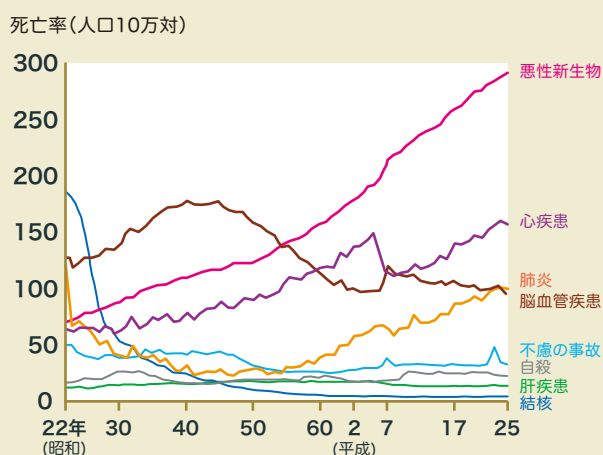


日本人の死亡原因が戦後70年の間に大きく変化していますね。

戦後まもなく、日本人の死因の上位は結核などが占めていましたが、栄養・衛生環境、医学の進歩、日本人の平均寿命の延伸などの影響を受けて大きく変化しています。注目すべきは、戦後の豊かな食生活が主な原因と推察される心疾患、脳血管疾患が増えていること、そして増加の一途をたどる「がん」です。

偏った食生活、運動不足、喫煙などの積み重ねが原因とされるがんは、いまや3人に1人がなくなる国民病とも言われています。国は、生活習慣の改善による健康寿命の延伸とがん死亡者の減少を目指した様々な施策を立ち上げ、生活習慣の改善と早期発見に向けた検診受診率の向上を呼び掛けています。

主な死因別にみた死亡率の年次推移

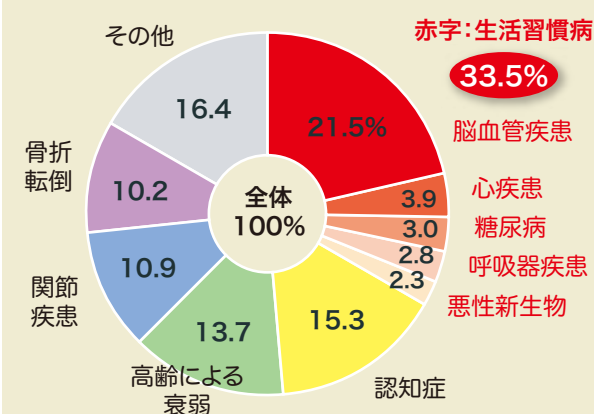


資料:厚生労働省「平成25年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

なぜ、生活習慣病の予防が必要なのでしょう？

ここで、もうひとつのデータを見てみましょう。驚くことに介護が必要となった主な原因の3割が生活習慣病です。

介護が必要となった主な原因



資料:厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」より一部改変

戦後、日本人は世界に誇る長寿国となりましたが、平均寿命と健康寿命の差は男性で9.13年、女性で12.68年と約10年もの間、多くの方がながしのかの手助けを必要としています。生活習慣病は発症すると生活の質を損なう可能性の高い病気であり、それゆえ、療養生活における介護を必要とするリスクが高い病気と言えます。

いつまでも元気に自立して過ごすことは皆さんの願いだと思いますが、そのリスクを減らすためにも、健康維持のための生活習慣の継続が大切なのです。

健康維持・生活習慣病予防のためにも、 健診を活用してほしいですね。

「生活習慣病予防」に関わる記事や情報を見ない日はないほど、近年は情報にあふれています。なのに、糖尿病予備軍は2012年の調査で初めて減少したものの、有病者数は950万人と増加しています。生活習慣病の初期は、自覚症状がないことも多いため、いつの間にか病気が進行してしまうからです。だからこそ健康なうちに健診を受診し、自分の身体の状態を知っていただきたいのです。毎日の生活が与えているダメージを知り、生活の改善、早期治療によって健康回復を図ることも十分にできるのですから。

健康診断と併せて がん検診も重要です。

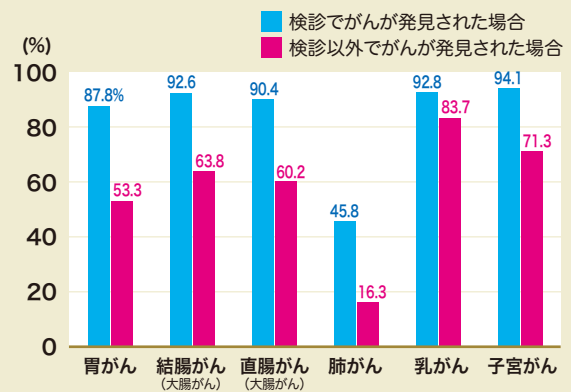
がんにかかる可能性は年齢とともに高まります。遺伝や環境の影響がないわけではありませんが、喫煙・飲酒・食生活・運動習慣といった日常生活の影響が大きいと言われていきます。室蘭市で死亡率の高い肺がん・食道がんは喫煙・飲酒の正に生活習慣が原因のがんと言えます。

更に、室蘭市のがん検診の受診率は全国に比べて低く、特に早期発見すれば治る確率の高い胃がん（1.3%）、大腸がん（8.3%）が低いことは非常に残念なことです。

先日、垣添忠生先生（日本対がん協会会長）のご講演で「がんセンターで死亡した方の約7割が進行がんでその多くが検診を受けていなかった」と話されていました。検診結果を恐れる方も多くいますが、検診によって早期に見つければ、生存率に差が出るということを知り、検診を受けていただきたいと思えます。

がんの5年相対生存率

平成5～8年の診断患者



資料：厚生労働省「がん対策推進企業アクション」より

健康生活を積み重ねには、 「正しい情報」のもと 実践することが大切ですよね。

現代は玉石混交の情報にあふれていますが、生活習慣病の予防に、特別な薬や食べ物はありません。禁煙、バランスの良い食事、適度な運動など規則正しい生活の継続です。でも、言うは易しですね。継続には本人の努力とともに家族や、周囲の皆さんも一緒に実践していくことが大切です。

健康プラザは、病気に関連した講座や運動・食事など様々な視点で自分の身体と向き合う機会を提供してきました。今回「健康プラザデラックス」は平日には来られない、より多くの方に実感し楽しんでほしい、というスタッフの強い願いで企画されたと聞いています。手軽に健診を体験するプチ健診は、肺活量測定や骨密度測定など手軽な測定で自分の現状がわかるでしょう。また、総合病院ならではの多くの専門職が様々なシーンに応じて相談を伺います。がんをはじめとする生活習慣病は、予備軍・治療中などを含めて、多種多様な課題を抱えていることと思います。ぜひ、この機会に様々な専門職から情報を得て家族みんなが生き活きと健康生活を過ごすヒントを得てほしいと思います。

栄養通信

健康プラザDX^{デラックス} 特集

ヘルシーランチパック

栄養課
管理栄養士

さいじょう みさと
西條 美郷



健康プラザ DX の目玉の一つ！ ヘルシーランチパックを限定で用意しています。
健康生活の「気づき」を食事から感じていただけるメニューを開発中です。

ヘルシーランチメニュー開発中



アレンジした
『豚肉ミルク味噌漬け焼き』



500円



人間ドックで好評をいただいている利用者様限定の
プレミアムランチを、今回はお弁当にアレンジして
ご提供します。
お弁当ならではの工夫に頭を悩ませていますが、皆
さんの食生活に役立つレシピになるよう頑張ります。



- * 人間ドックプレミアムランチのアレンジ版をお弁当箱にぎゅっと詰め込んだヘルシーランチパック！
- * ボリューム満点なのに身体に嬉しい1食約500kcalの低カロリー、低塩
- * 自宅に帰ってからも使えるレシピ付きで、健康食生活のお手伝い

イベント
当日



10時から食券を販売し、12時から配布開始です。
限定70食となっていますので、皆さんお早めにいらして下さい。
れじいむで音楽部のライブを聞きながらお食事を楽しんで下さいね。



速報！今年もやります

ジャパン・マンモグラフィー in 日鋼記念病院開催決定！

子育て、介護、仕事など多忙な平日を過ごす女性のため日曜日の乳がん検診を呼びかける『ジャパン・マンモグラフィーサンデー』に賛同し今年も開催します。室蘭市で配布しているクーポン券の利用も可能となり、受診機会向上に貢献しています。普段、忙しくしている皆さん、この機会をお見逃しなく！

- 日時** 10月18日(日) 8:30~12:30
- 場所** 日鋼記念病院
- 料金** 4000円 ※ 室蘭市のクーポン利用の場合は無料/企業健診は対象外
- 定員** 50名 枠を10名分拡大しました
- 対象** 20歳~59歳
- 申込み** 健診センター フリーダイヤル 0120-257-457 平日 9:00~16:30



8月15日より
予約受付開始

リレー・フォー・ライフジャパン 2015 室蘭に参加します

今年で8回目を迎える『リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2015室蘭』。がん征圧の願いを込め、がんと闘う方々の勇気を称え、がん患者や家族、友人、支援者と共にリレー方式で歩き続けるチャリティーイベントです。「命のリレーを絶やすことなく、職員一同一丸となって頑張ります！」とチーム日鋼記念病院も参加に向け、着々と準備を行っています。



- 日時** 8月29日(土)~30日(日)
- 場所** みたら室蘭 隣接広場
- 内容** サバイバーズラップ/リレーウォーク/ルミナリエ ほか

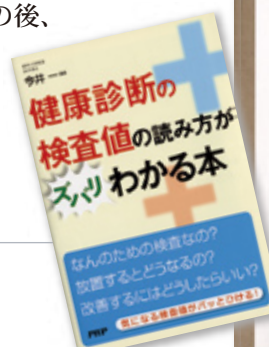
新着図書のご案内~患者図書室ぼこい

健診で重要なのは、検査の意味や結果を正しく理解し、その後、生活習慣の改善にどのように活かすかです。ご自身の健診結果を手元において、ご覧になってはいかがでしょうか。

『健康診断の検査値の読み方がスバリわかる本』
岐阜大学教授 今井一 監修 /PHP 研究所 発行

『健康診断書の読み方と改善法』 榎(えい)出版社 発行

開室日：平日 10:00~15:00 休館日：土・日・祝祭日、年末年始



日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 8月18日 | 医師 | 糖尿病の病気の話 |
| 8月25日 | 認定看護師 | フットケア |
| 9月1日 | 管理栄養士 | 知っつく!食品交換表 |
| 9月8日 | 理学療法士 | 糖尿病と運動療法 |
| 9月15日 | 薬剤師 | 糖尿病とお薬の話 |

開催時間 15:00～ ※医師の回は14:30～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 次回の開催は10月15日です。

場所 地域医療研修センター

講師 耳鼻咽喉科 久保田圭一 医師

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- | | | |
|-------|----------|----|
| 8月25日 | 分娩の経過 | ほか |
| 9月8日 | マタニティ・ヨガ | |

ヨガ参加費 500円



《両親学級》 10:00～12:00

10月11日(日)

※ 両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM76.8 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

- | | |
|-------|-----------------|
| 8月21日 | 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん |
| 8月28日 | いきいき健康レシピ |
| 9月4日 | 医療トピックス |
| 9月11日 | 医療トピックス |

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2
MHz



編集後記

花火は華やかに打ちあがったようですが、あいにくの雨に降られてしまった室蘭港まつり。皆様かせなどひいてはいませんか？

今年も、男みこし、女みこしへのご声援ありがとうございました。お祭りの余韻もつかの間、あっとほーむ、食事体験講座、リレーフォーライフ、健康プラザデラックスなどなど行事が目白押しです。もし、興味のある行事があれば、ぜひご参加ください！一緒に考え、一緒に楽しみましょう！

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘