

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

- 今こそ基礎疾患を予防しよう! 2~3
- おくち元気 4
 - お口から健康!! おうちでトライ!!
- 栄養通信 5
 - 減塩を知ろう!
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 糖尿病教室再開のご案内
 - 登別記念病院 院長交代のお知らせ
 - コメディカルスタッフ制服リニューアル
 - ヘルスマネジメントは健診から
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の
スナック

医療ソーシャルワーカーユニフォーム

療養中の困りごとを支援する患者さん・ご家族の頼れる味方、医療ソーシャルワーカーの新ユニフォーム! その他コメディカルの衣替えした様子は6ページで紹介しています。

今こそ基礎疾患を予防しよう！



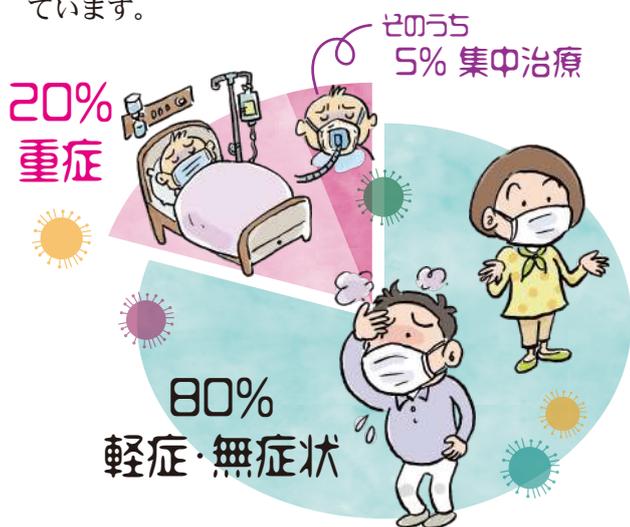
ひろ せ まさ ゆき
健診センター主任/保健師 廣瀬正幸

新型コロナウイルスに関するニュースや記事を見ない日はなく、皆様も不安を感じていることと思います。北海道でも依然、新規感染者が発表されています。健診センターは皆さんの健康の維持向上に向けた支援を行っている部署です。そこで、今回は新型コロナウイルスについての理解を深めながら、健康管理に向けてどのような行動を目指したらよいか、お話をしたいと思います。

新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルスに感染すると、8割の人は無症状もしくは風邪症状が続くものの自然に良くなりますが、2割の人は肺炎症状が重症化して入院が必要となり、そして約5%の人が集中治療を必要とするほど重症になると言われています。

しかし、全ての人がこの確率で重症化するわけではなく、特定の重症化リスク因子を持つ人は、持たない人に比べて重症化しやすいことが分かっています。



特定の重症化リスク因子を持つ人とは簡潔にいうと、高齢者と持病のある方です。日本での年代別感染者数では20代から感染者が増加し、50代が約1800人と最も多いです。死亡率では、80代以上が11.1%と最も高く、年齢が上がるに従って集中治療室に入室する患者、死亡者が増えていきます。

持病のある方、肥満の方のリスク

持病のある方について、イタリアで亡くなった新型コロナウイルス感染患者の多くが、虚血性心疾患、糖尿病、症状の出現や転移、腫瘍マーカーの急激な増加があるような活動性のがん、心房細動、認知症、脳卒中の既往があったとのこと。また、これらの亡くなった方では複数の持病を持っている患者が多く、平均2.7個の持病を持っており、約半数が3つ以上の持病を持っていたとのこと。

がんや高血圧、呼吸器疾患、糖尿病の他にも、慢性腎疾患、肝疾患、そして肥満や喫煙もリスクといわれています。

肥満について、ここではBMI 30以上の方を肥満とすると、ニューヨーク市で診断された393人の患者のうち、35%に肥満があったことが報告されています。そして、人工呼吸管理が必要となった患者のうち43%が肥満であったとのことで、重症化のリスクとして肥満の可能性が指摘されています。また、肥満の方の多くが、高血圧や糖尿病、

脂質異常症（高脂血症）などの持病を持っていることが多いので、肥満そのものというより、肥満に関連した持病が重症化のリスクになっているのかもしれない。



喫煙習慣のリスク

喫煙について、タバコに深く関連した肺気腫や心臓の病気がコロナウイルスによる死亡のリスクにつながります。肺気腫がすでにあり、新型コロナウイルス感染で入院した方では死亡率が約6割にも達していたことが報告

されています。また、喫煙者は喫煙量に関わらず、非喫煙者や過去の喫煙者と比べて、約1.5倍重症化する可能性が高かったことがイギリスの研究グループにより示されています。

また、喫煙による肺のダメージのみならず、喫煙する動作そのものがリスクであることをぜひ知っていただきたいと思います。様々な形態の喫煙方法がありますが、基本的には手でタバコを取り出して吸うと思います。果たして、喫煙前に必ず手洗いをしているのでしょうか。喫煙行為自体が手から口へという感染機会を生み出すリスクがあることを知っていただきたいと思います。



生活習慣病予防はますます重要に ～withコロナの生活習慣

コロナウイルスは、もしかしたら一過性のもではなく、今後は常に感染するリスクがあるインフルエンザやノロウイルスのようになるかもしれません。中長期的に付き合っていくことを考える必要があるということで「withコロナ」という言葉も出てきました。

これまで生活習慣病には縁遠い健康的な生活をしてきた方や、コロナ太りのような目に見える変化がない方も「withコロナ」の生活習慣を考えていくという意味で、変化した生活習慣の中での今の自分の状態を健診によって知ることは非常に大切なことです。生活習慣病の多くは症状を感じることもなく進行し、自覚症状が出た時には病状は深刻な状態になっていることは少なくありません。

生活習慣病の予防には正しい生活習慣が大切であり、生活習慣病の早期発見・治療には健診が有効です。健診を受けて、生活習慣の見直しや、生活習慣病の早期発見・治療に役立てていただきたいと思います。コロナが落ち着いたたら、一度健診を受けてみませんか。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

基礎疾患があると重症化しやすいのは コロナに限らない

今回は新型コロナウイルスに関連してお話をしていますが、これを機会に知っていただきたいのは、基礎疾患があると重症化しやすいのはコロナに限ったものではなく、インフルエンザやノロウイルス、はたまた風邪といったものも同じです。

今回の緊急事態宣言により皆様の生活習慣も大きく変わったと思います。外出を控えるため運動量が減った、外食が減ったので食生活が変わった、制限された生活によりストレスが増えた、など変化はたくさんあると思います。



生活習慣・各種がん検診の予約・お問い合わせ

健診センター (電話) 0120-257-457
(平日9時～15時)



お口から健康!! おうちでトライ!!

口腔管理センター 歯科衛生士 たか はし あゆみ 高橋 歩

自分の歯や口・体の健康に関心を持ち、生活習慣を整えることは健康で長生きするための近道です。歯ブラシなどの道具を使った器質的口腔ケアだけではなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなど、機能的口腔ケアも実施して歯や口の健康を維持しましょう。また定期的に歯科医院に行って検診や指導を受けることをお勧めします。その結果健康的で質の高い生活の実現につながります。



自分でお口の中に関心を持って、生活習慣を整え元気に長生きしましょう

歯ブラシの当て方

歯と歯肉の汚れがよくとれる
ブラッシング法

45度の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます
90度の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます

舌の清掃

舌苔(ぜったい)
舌専用のブラシを使い、奥から前に向かって優しく当てましょう。

義歯・入れ歯のお手入れ

内側のくぼみ
歯と歯の隙間
クラスプ周辺
義歯ブラシを使い、流水下でよくこすりましょう。洗浄剤も効果的です。

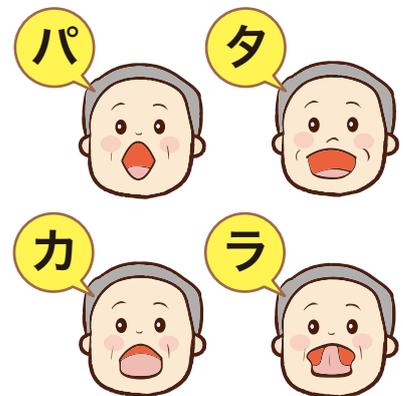
ケアした後は、お口を鍛えて機能UP!!

「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」を3回繰り返して発声します。大きな声で、1文字1文字ははっきりと意識して行いましょう。



色んな効果が!!

- 咀嚼(噛む)、嚥下(飲み込む)機能が維持・向上する
- 唾液の分泌が促進される(ドライマウスの予防)
- いびきや歯ぎしりが改善される
- 発音がはっきりし、口が動きやすくなる
- 入れ歯が安定する
- 口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される
- 小顔効果や顔のたるみなどのアンチエイジングにも



セルフケアに、かかりつけ歯科医院での定期検診をプラスしてお口から健康になりましょう。

減塩を知ろう！

老人保健施設母恋
管理栄養士

かわのみく
河野 未来



1979年に当時の厚生省が食事摂取基準でナトリウム(食塩相当量)の摂取基準を「成人1日当たり10g以下」と定めてから40年余り。その後も何度か見直され、2020年で再度変更になりました。過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化予防に重要な塩分摂取について紹介します。

「減塩は大切」という認識は多くの人が持ってはいますが、なかなか実践が難しいのが実情です。

2018年の国民健康栄養調査によると日本人の1日の平均塩分摂取量は男性11.0g、女性9.3gで、右図に示した日本人の食事摂取基準と比較して男女ともに摂りすぎていることがわかります

2018年
平均塩分摂取量

男 11.0g
女 9.3g

2020年 厚労省
食事摂取基準

男 7.5g 未満
女 6.5g 未満

2015年基準より-0.5g

美味しさを逃さない！ おすすめ減塩テクニック

- 昆布・鰹節・きのこ類のうまみを利用する
- 香辛料やハーブなどの香りを利用する
- レモンやかんきつ類、酢の酸味を利用する



夏野菜の無水カレー

野菜や肉のうまみとカレー粉のスパイシーさで減塩

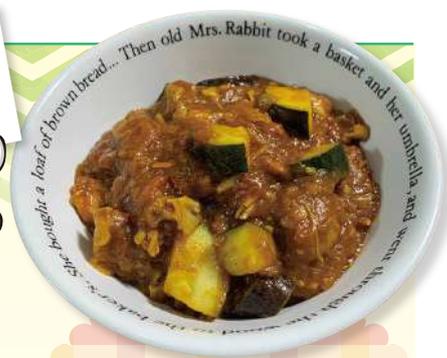
材料
《4人分》

- ・鶏モモ肉 …… 1枚
- ・玉ねぎ …… 1玉
- ・なす …… 2本
- ・ズッキーニ …… 1/2本
- ・しょうが …… 1かけ
- ・にんにく …… 1かけ
- ・トマト缶 …… 1缶

《調味料》

- ・オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ・カレー粉 …… 大さじ1
- ・カレールウ …… 2かけ
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・塩 …… 一つまみ(1g)

1人分の成分値
エネルギー 266kcal
塩分 1.5g



普通のレシピで作ったカレーの塩分は平均で2.3g
このレシピでは
塩分約**35%**カットです

準備

- ・玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、なすとズッキーニは2cm位の角切り
- ・カレールウは刻んでおく

作り方

- ① 鍋に油を引き、みじん切りにした玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、その上に鶏もも肉をおき、蓋をして弱火で炒め煮する。
- ② 40分～1時間くらい炒め煮をしたら、ヘラで鶏肉をほぐす。
- ③ トマト缶、なす、ズッキーニ、カレー粉、砂糖、塩を加えさらに煮る。
- ④ 少し水分がなくなってきたらカレールウを加え、馴染んだらできあがり。

● 糖尿病教室再開のご案内

当院通院中の外来患者さんを対象に行っている『糖尿病教室』を7月第2火曜日より再開いたします。当日は、検温および体調の確認を参加者全員に実施いたします。発熱・咳など風邪症状がある方の参加はご遠慮ください。ご協力よろしくお願いたします。

なお、市中の感染状況によっては予告なく休止とする場合がございます。その際には、速やかに病院ホームページおよびポスター等でお知らせいたします。

開催場所 糖尿病センター（外来診療棟3F） 各回とも15時より開催

7・8月の予定	
7月14日	糖尿病と合併症 …………… 清水小百合 糖尿病看護認定看護師
7月21日	正しく知っておいしく外食 … 大石詔子 管理栄養士
7月28日	糖尿病と運動療法 …………… 館内渉太 理学療法士
8月 4日	糖尿病とお薬 …………… 佐藤英二 薬剤師
8月11日	糖尿病と歯周病 …………… 桐山由偉 歯科衛生士

● 登別記念病院 院長交代のお知らせ

7月1日付で登別記念病院の院長が有賀正から福澤純医師に交代しましたのでお知らせします。福澤院長については、当誌来月号にて詳しく紹介します。

● コメディカルスタッフ制服リニューアル

男性看護師を含めたコメディカルスタッフの制服が変わりました。カラフルな色となり、病院内を彩っています。



クラーク

看護助手

薬剤師・臨床検査技師・診療放射線技師・臨床工学技士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・歯科衛生士

男性看護師

ヘルスマンテナンスは健診から

人間ドック

健康な方を対象に、これからの健康維持増進、成人病（生活習慣病）などの早期発見を目的として全身を系統的に検査します。

検査項目 全70項目

日帰り人間ドック
47,870円

身体計測（身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲）
眼科検査、聴力、血圧測定、心電図、尿検査
血液検査（貧血・肝機能・脂質・糖質・腎機能・痛風・膵機能・甲状腺機能・心機能検査・免疫・感染症・腫瘍マーカー）
胸部レントゲン、肺機能検査、胃部内視鏡検査（または胃部X線検査）、便検査、腹部超音波検査等

理想的な栄養バランスを整えたスペシャルメニュー

理想的な栄養バランスを整えた「機能」として食事の質向上と、人間ドック終了後のご褒美ランチとして、味・見た目も楽しめる工夫いっぱいのこだわりメニューをご用意しております。



スマホ申し込みは
こちらから

PET-CTがん検診

PET検査の画像と位置情報を伝えるCT画像を組み合わせるとがんをより正確に診断できる検査です。さらに、血液検査によって腫瘍（がん）の存在を知る検査をセットで行います。

検査項目

PET-CT 撮影

血液検査 …… 《腫瘍マーカー》 CEA : 胃・肝臓・大腸・乳がん
CA19-9 : 膵臓・胆のう
SCC : 頭頸部・肺・食道・子宮
CYFRA : 肺

料金

単独 77,410円

オプション割引 69,670円

リピーター割引 69,670円（過去3年以内に当院にてPET検査を受けられた方）

お得なセットメニュー

PET-CT + 脳ドック …………… 95,030円

PET-CT + 人間ドック …………… 110,000円

PET-CT + 人間ドック + 脳ドック … 137,500円



スマホ申し込みは
こちらから

生活習慣病健診

（メタボリック症候群健診）
23,020円

定期健診の検査項目をより充実させた内容となっております。胃バリウム検査、便潜血検査が含まれています。検査は午前中に終了します。



スマホ申し込みは
こちらから

問い合わせ

健診センター ☎ 0120-257-457（平日9:00～17:00）

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みを継続的に実施中

感染拡大防止に向けて引き続き、ご協力をお願いします。

▶ 手洗い・マスク着用および検温にご協力ください

▶ ソーシャルディスタンスの実施



日鋼記念病院発 医療・健康情報

日鋼記念病院 各教室の開催について

感染症流行に伴い中止または開催検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

- 健康プラザ
- 母親学級・両親学級
- がんサロン「ほっとほーむ」

FM ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 7月20日 いきいき健康レシピ
- 7月27日 お家でチャレンジ(運動)
- 8月 3日 医療トピックス
- 8月10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。日鋼記念病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。

wi-radio のインターネット放送が始まり の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio で検索！ wi-radio 77.6MHz を選局！

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります！

公開中

- 四方先生と音楽療法！ 前編・後編
春の童謡を四方先生と一緒に楽しみながらリラックス。FMびゅーパーソナリティーの井川さんも登場！
- お家でチャレンジ
《ストレッチ編》
《筋肉貯筋編》



チャンネル登録をお願いします！

編集後記

2020年もあっという間に半分が過ぎ、コロナウイルスの話題一色の前半でしたね。まだまだ収束したとは言えず、油断は禁物です。今回の健診センター 廣瀬保健師の記事では、基礎疾患があることで重症化リスクが高まるのはコロナウイルスばかりではない、とありました。ともすると、コロナウイルスの話題にばかり目が行きがちですが、生活習慣病予防に向けた行動が、ウイルス感染をはじめとする様々な病気から身を守るよう気をつけていきたいですね。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念病院

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