

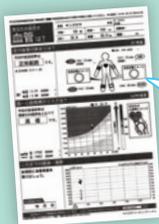
健診センターからのお知らせ

血管年齢を調べてみませんか？



動脈硬化検査

両腕、両足首の4か所に血圧計を巻いて血圧を同時に測定するだけ。約10分で、血管の硬さと詰まりが検査できます。



継続すると過去の検査がグラフで確認できます！

検査料金 2,100円

知っておこう

血管には弾力性や柔軟性があるので、血液をスムーズに全身へ運ぶことができます。動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどが溜まって血管が詰まったり、壁が硬くなってもろくなったりして、血液がスムーズに流れない状態をいいます。放置すると、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞などの心疾患などを引き起こします。

血圧やコレステロール値が高い方、手足の冷えやしびれが気になる方、喫煙歴が長い方は、一度、検査を受けてみることをお勧めします。

●お申し込み・お問い合わせ

三九朗病院 健診センター ☎0565-34-6318

【予約受付時間】月・火・水・金 8:30～17:00
木・土 8:30～12:00

豊田市特定健康診査・がん検診が始まりました
早めのご予約をお勧めします

自分の健康状態を確認するためにも、年に一度は健診を受けましょう！

めだか

さんくろうニュース

MEDAKA

5月号

2013年 (No.57)



特集 新入職員を紹介します

Topic 診療科紹介 整形外科

ゆみ

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 57号 (2013年5月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵：「バラのお姫様に捧げる歌」坂尾 有美

発行責任者：前田 實 発行：医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた

私たちは、健康な方にも糖尿病や高血圧などの持病がある方にも「運動を通して元気に笑顔になってもらう」ことを目標に、安心・安全で効果的な運動が行えるようサポートしています。

健康は生活と心の財産！ 私たちがサポートします！！



受付スタッフ 6名



健康運動指導士 4名
健康運動実践指導者 1名

メディカルフィットネス

健康の維持・増進だけでなく、予防医学という視点から医師・管理栄養士・トレーナーが生活習慣病の予防・改善のためのサポートをします。



医師

医師が健康状態を確認し、メディカルチェックの結果をもとに安心して運動できるようにアドバイスを行います。

健康運動指導士

運動指導のプロである健康運動指導士が、個々に合わせた効果的なプログラムを作成し、安全に運動していただけるようにサポートします。

管理栄養士

栄養指導のプロである管理栄養士が、ライフスタイルや健康状態に合わせた食事メニューを提案します。

有酸素運動

ダイエット、体力アップに大切な運動です。運動レベルや歩き方もインストラクターがアドバイスをします。マシンの使用方法も簡単です。

スタジオ

簡単エアロビクスやヨガ、ボールエクササイズ、ピラティスなどを行っています。その他のプログラムも、初めて参加する方でも楽しめます。

筋力トレーニング

10種類のマシンで上半身、下半身をバランスよくトレーニングできます。体幹トレーニングを行うと姿勢も美しくなります。



会員さまの声

森下様ご夫妻

SHIN-SHINでトレーニングを始めて10か月後、念願の豊田マラソンで4kmを完走しました。



週4~5回ペースで通い、**血糖値・血圧が安定**してきました (HbA1c7.7%⇒5.9%へ)。継続することが大切ですね！

20~80代の方まで、自分の体力に合わせて「継続」して利用されています。

SHIN-SHIN とよた 三九朗病院 4階

【営業時間】月~金 9:00~21:00 / 土・祝 9:00~20:00

【お問い合わせ】SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272

随時、見学・体験できます。お気軽にお問い合わせください。



当施設は、厚生労働省認定の「指定運動療養施設」です

痛風 (高尿酸血症)

整形外科 岩崎 慎一

高尿酸血症とは、血中の尿酸が過剰になる病気です。尿酸とは、「プリン体」が分解された後の物質で、プリン体とは生物の遺伝子の主な構成成分です。人間以外の動物には、プリン体が尿酸に分解された後、その尿酸を分解する酵素を持っているものもいます。しかし、人間にはその酵素がなく、尿酸を分解できないため、99%が尿と一緒に排出されます。このことから「尿酸」と呼ばれています。

尿酸値が高くなる主な原因として、プリン体の多い食品の食べすぎやストレスなどにより尿酸が過剰生成され不要な分を排出しきれない、腎機能の低下により排出機能が衰えて尿量が減少する、などが挙げ

られます。そのほか、遺伝性のものや薬の副作用などがあります。

尿酸値が高い状態が続くと、尿酸が血中で結晶化し、ひどくなると結晶が関節に溜まります。それを白血球が異物として攻撃してしまうので炎症が起こり、痛風発作となります。この発作はいつ起こるか分かりません。痛風発作になると関節が赤く腫れ上がり、熱を持って激しく痛みます。慢性化すると、心臓や脳などにも結晶が付着し、知らない間に重大な障害をもたらしていることがあります。

高尿酸血症の多くは、生活習慣病です。尿酸値が高いと言われたら早めの診察と生活習慣の見直しをしましょう。



痛風を予防するために

高尿酸血症や痛風の方で、主治医の先生に「プリン体を減らしてください」と言われたことはありませんか。そんなときは、何に気をつければよいか一緒に考えてみましょう。

Q
プリン体だけ
減らせばいいの？

A
プリン体の摂取を減らす
と同時に、
排出させることも大切

- ここがポイント!
- 尿酸を体の中で作らせない
ポイント プリン体の取り過ぎに気をつけましょう
 - 尿酸を体の中から排出する
ポイント お茶や水などで水分を十分にとりましょう

プリン体の多い食品

*下段の数字：プリン体の量

ビール (500ml) 36.5 mg	納豆 (2パック) 114 mg	牛レバー (70g) 154 mg	マイワシ 丸干し (2尾) (60g) 183 mg	スルメイカ (生) (100g) 186 mg	あん肝 (一鉢) (50g) 200 mg	鶏レバー (2本) (70g) 219 mg	カツオ刺身 (5切) (100g) 211 mg	大正エビ (5尾) (100g) 273 mg
------------------------	---------------------	----------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------

生活習慣病にならないためには、バランスのよい食事が大切です。管理栄養士が栄養相談を行っていますので、詳しく知りたい方は主治医にご相談ください。

知ってる?
痛風が、一般的に『ぜいたく病』と言われている理由は、歴史上有名なアレキサンダー王やルイ14世のような王族や貴族のお金持ちがかかる病気だったからです。ちなみにプリン体とは、化学構造上プリン環と呼ばれる構造を持った物質です。「プリン」の語源は、ラテン語のプリンヌクレオチド (核酸代謝物の名前) で、お菓子のプディング (pudding) とは関係ありません。

呼吸リハビリテーションの必要性 ～ 当院の現状から～

リハビリテーション部 理学療法士 伊藤 美和子

呼吸リハビリテーションは、主に慢性閉塞性肺疾患（以下、COPD）など肺の病気がある人に対して、息切れを減らしたり、体力をつけたりするために行われます。

加齢や COPD など飲みの力が落ちると、食事をするときや唾を飲み込むときに誤嚥（誤って食べ物が気道に入ること）しやすくなります。誤嚥をしても、咳払いをして痰や飲み込んだものを出すことができればよいですが、COPD の方や高齢者は力が弱く上、筋肉が硬くなって動きが悪いため、うまく出せないことも多くなります。

当院に骨折治療の目的で入院された患者さまの中にも、飲み込みにも問題がある方が多くみられます。その場合、骨折のリハビリと並行して呼吸リハビリも行い、痰を出す練習や咳払いの練習を行っています。

誤嚥の割合は、高齢の方ほど高くなっています。今後の高齢化社会に向けて、呼吸リハビリの必要性はますます高くなります。

私たちは、よりよいリハビリが提供できるように、継続した勉強会を行い、スキルアップに努めています。

■ 大腿骨頸部骨折の患者数と呼吸リハビリを行った患者数



呼吸リハビリの必要な患者さまが年々増えています。

■ 大腿骨頸部骨折患者数
■ 呼吸リハビリ実施者の割合

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ
No.2

お食事前の嚥下体操

回復期リハビリテーション病棟 看護師 矢野 圭子

回復期リハビリテーション病棟でお食事に行っている嚥下体操を紹介します。誤嚥のリスクを減らし、おいしく食事をしていただくことができます。

1 深呼吸

1 姿勢を正し、深呼吸をする (2回)
※鼻から息を吸って口から吐く

2 首の運動

2 前後、左右に首を倒す (2回)
3 左回し、右回し (1回)

3 肩の運動

4 肩を上を上げてストンと降ろす (2回)
5 手を組んで上に伸ばし、そのまま左右に倒す (1回)

4 口の運動

6 口を大きく開けたり閉じたりする (3回)
7 頬を大きく膨らましたりすばめたりする (3回)

5 舌の運動

8 舌を出したり引っ込めたりする (3回)
9 舌を左右の口の端に交互に触る (3回)

6 発声訓練

10 パ・パ・パ・パ・パ・パ・パー (2回)
11 ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラー (2回)
12 カ・カ・カ・カ・カ・カ・カー (2回)

7 最後

13 軽く息を吸い込んでそのまま唾をぐくりと飲み込む (2回)
14 1と同じように深呼吸する (2回)



管理栄養士から

管理栄養士 安木 裕子

梅雨時の食中毒対策



今年もまた梅雨の季節がやってきます。高温多湿を好む細菌の増殖が活発になるこの時期は、食中毒が多くなります。今回は家庭でできる食中毒対策をご紹介します。

調理

清潔にすることが最大の防御です。手やキッチン用品は、調理前に必ず洗います。肉や魚、卵を扱ったら、次の食材を調理する前にも洗いましょう。食材を室温に放置すると細菌が増殖する可能性があるため、途中で中断するときは冷蔵庫に入れましょう。



Point

お弁当のおかずには、水分が少なく細菌が増殖しにくい、焼き物や揚げ物が最適です。水分の多い煮炊き物を入れるときは、片栗粉でトロミをつけ、ほかのおかずには汁が移らないようにしましょう。

保存

細菌が好む温度は30～40℃ですが、10℃でもゆっくりと増殖していきます。冷凍や解凍を繰り返すことで細菌が増殖することもあるので、早めに食べきりましょう。

殺菌作用のある食材の例



Point

おかずを熱い状態のまま詰めると細菌が繁殖しやすくなるので、必ず冷ましてから詰めましょう。殺菌作用のある梅干しを入れてご飯を炊くと傷みにくなります。梅干しの代わりに、お酢を加えてもOKです。

知ってる?

食中毒は、食べ物や飲み物、その包装などから細菌やウイルスなどが体内に入って起こります。多くは、急性の嘔吐や腹痛、下痢症状を起こし、ひどくなると死に至ることもあります。ちなみに、腐ったものを食べるとお腹を壊したりしますが、食中毒ではありません。

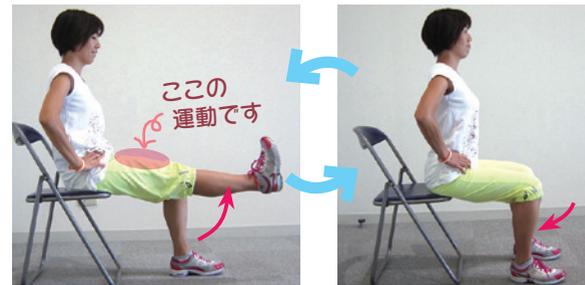
ご存じですか?

SHIN-SHINとよた いす体操教室

座ってできる運動なので、膝や腰が痛い方も無理なくできます。みんなと一緒にだから楽しく続けられます!

～足の筋力UP! 転倒予防のために!～

今回は太ももの前の筋力トレーニングをご紹介します



- 1・2・3・4と数えながら右足を伸ばす
- 2 5・6・7・8で元に戻す
- 3 左足も同様に行う

片足5～10回を目安に行いましょう



教室ではストレッチ・足踏み・筋力トレーニングなど家でもできる運動をたくさんご紹介します。



いす体操歴 10か月

はじめは立ち上がるだけでもしんどかったけど、今では杖を使わず歩けるようになりました。毎週楽しく通ってます。



いす体操歴 10か月

以前は、少し動くだけで「疲れた」といつのが口癖でした。最近では元気に売店のお手伝いもしています。

お気軽にご参加ください!



Information

- 【日 時】 毎週火曜日 11:00～11:45
- 【料 金】 1回 500円(会員さま以外もご参加いただけます)
- 【場 所】 三九ホール
- 【持ち物】 動きやすい服装、靴、飲み物
- 【連絡先】 SHIN-SHINとよた ☎0565-34-6272

