

地域とのコミュニケーションを育む本間病院情報誌



ひだまり

a sunny place

秋号
No.10
apr.2008

医療法人 寿栄会



本間病院

撮影：デイケア活動
創作クラブメンバー



四つ葉だより



医師 秋田 雄三

みなさんこんにちは。私は、昨年4月から本間病院に一般内科および放射線診断医として勤務しています。一般内科医としては風邪や腹痛などの内科の病気を診たり、放射線診断医としてはレントゲンやCTの写真を診断したりしています。

本間病院は、精神科のイメージが強いかもしれませんが、胸やおなかの写真を撮影するレントゲン装置やガン等の検査に有効なCT装置や超音波装置も設置しています。また、リウマチ・糖尿病を専門にした先生や高血圧・心臓病などの生活習慣病を専門にした先生も常勤で勤務されています。内科的な病気で何か気になることがあったり、詳しい検査を希望される場合は、お気軽にご相談ください。

※当院は、小郡市の特定検診の指定病院になっています。詳細はお問い合わせ下さい。

第6回地域感謝祭「心とからだの健康づくり」を開催しました。

7月12日(土)に開催しました地域感謝祭には、多数の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。ここで、当日の様子を簡単にご紹介いたします。



健康診断の1コマ



看護師の知恵袋の1コマ

感謝祭の前半は健康講座。まず桑原史隆医師による「高血圧とのおつきあい」以外と知らない血圧の話から高血圧の改善法など。次に各病棟師長より①「ストレスチェックで今日も健康!!」ストレスに対する考え方や気分転換のヒントなど。②「看護師の知恵袋～夏の過ごし方」熱中症対策から夏バテ解消法などを、途中でストレッチ体操も交えながらリラックスした雰囲気の中で聞いていただきました。

休憩時には、栄養科手作りの「抹茶くず餅、ずんだ餅」が振舞われちょっと一服。後半は、認知症の症状とその対応や接し方などをスタッフが演劇と解説を交えて紹介する「シリーズ ウメばあさん」をご覧いただきました。

来年も新しい企画を準備して、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



シリーズ ウメばあさんの1コマ

本間の知恵袋

「あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム」 (内臓脂肪症候群)



以下の質問の各項目について、当てはまる
ところに○印をつけてください。

質	問
	1. 腹囲(へその位置で計測)が男性で85cm以上、女性で90cm以上である
	2. 塩辛い味付けが好き
	3. 甘いものが好き
	4. 肉類が多く、魚が足りない
	5. 毎朝、朝ごはんを食べない
	6. 夜食を食べたり、間食をしたりすることが多い
	7. 食事の栄養バランスに、あまり気を配っていない
	8. 「飲みすぎ」してしまうことが、週2回以上ある
	9. 定期的な運動をしていない
	10. 1日の歩数は1万歩未満
	11. ひとつ上の階にあがるときにもエレベーターやエスカレーターを使う
	12. タバコを吸う
	13. 睡眠時間が1日7時間以下
	14. 1日当たりの労働時間が常に9時間を越える
	15. 何事においても仕事を優先させてしまう
	16. 最後に体重を測ったのは2週間以上前である
	17. 20代の頃と比べ(あるいは最近10年間)、腹囲が10cm以上増えた
	18. これまで医療機関で高血圧、高脂血症、糖尿病のいずれかを指摘されたことがある

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を引き起こす原因のひとつに「動脈硬化」があります。「動脈硬化」の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満)にも原因があることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドローム(以下「メタボ」と略記)といいます。もしかしら、あなたもメタボの徴候はありませんか？チェック表を使って確認してみましょう。

・質問1の「腹囲」についての項目が○なら、それだけでメタボの疑いがあります。
・質問1に加え、○が5個以上なら食事や生活習慣の見直しに取り組みしましょう。
・質問1に加え、○が10個以上なら既にメタボになっているとも考えられます。1度検査を受けられてみてはいかがでしょうか。

○の数に関係なく、からだのことが気になっている方も多いのでは・・・メタボ対策に限らず、年齢と共に下がる基礎体力の維持、運動や食事に気を遣う事による健康管理などは必要なものと思います。まず出来ることから、頑張ってください。

このチェック表はひとつの目安とお考え下さい。検査の詳細やご相談がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。



栄養ぽんぽこ



～鮭の効用～

鮭には生活習慣病の予防になるDHAやEPAが多く含まれます。又、ビタミンB6がタンパク質や脂肪の代謝を助けその他の栄養素の吸収を促進する働きがあります。

Recipe

鮭のチャンチャン焼き

カロリー：300kcal
塩分：2g
(1人分)



■材料(4人分)

- キャベツ 200g (ざく切り)
- 人参 60g (横1cm幅)
- 玉葱 200g (#)
- ピーマン 2個 (#)
- 赤ピーマン 1個 (#)
- しめじ 1/2パック (5つをばらす)
- もやし 1袋
- 生鮭 4切れ
- 塩・こしょう 適量
- バター 10g

- A 味噌 120g
- 砂糖 10g
- 酒 60~80cc
- にんにくのすりおろし 小1

火にかけ柔らかくする

■作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをする。
- ② ホットプレートで油を熱し、軽く鮭を焼き取り出す。
- ③ 野菜を炒め、鮭を戻しAの調味料を回し入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 最後にバターを入れ風味をつける。

病院理念

1. Service 奉仕
2. Study 研鑽
3. Sincerity 誠実
4. Smile 笑顔

基本方針

1. 患者様の権利を尊重した医療の提供に努めます。
1. 医療・看護・介護の専門職として常に質の向上に努めます。
1. 職員の総和を以て皆様から信頼される病院を目指します。
1. 医療・保健福祉機関等との連携に努め、地域のニーズに合った精神科医療（児童思春期、老人性認知症疾患等）に重点をおいた病院作りを目指します。

関連施設ご案内

グループホーム笑顔では、「笑顔祭り」と題し、第1回の夏祭りを開催しました。浴衣姿のスタッフが、手作りだんご、ヨーヨー釣り、懐かしの駄菓子コーナーなどの露店を開き、入居者の皆さんと楽しいひと時を過ごしました。

今後の行事にも、季節の移り変わりを感じとっていただける日帰り温泉旅行や紅葉狩りなどのバスハイクを企画し、入居者の皆さんが日々楽しく、安心して過ごしていただけるように取り組んでいきます。

認知症のことなどでご相談がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 0942-73-1222

医療法人 寿栄会
グループホーム **笑顔**



■本間病院とグループホーム笑顔は隣接しています。

交通

- 西鉄小郡駅より車で5分
- JR基山駅より車で5分
- 甘木鉄道立野駅より徒歩10分

医療法人 寿栄会

 **本間病院**

〒838-0106 福岡県小郡市三沢526番地
TEL 0942(73)0111 FAX 0942(73)0112
<http://www.honma.or.jp>

