

すずらん だより



2018年1月発行

第62号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

第66回すずらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

「脳卒中の予防～脂質異常症について～」

をテーマに下記のとおり開催いたします。

- *日時* 2月23日(金) 14:00～
 (受付開始 13:30)
- *場所* 2階大会議室
- *講師* 外来・地域医療連携室看護師長 渋谷 恵

(講演の内容について)

健康診断の結果を見たら、コレステロールや中性脂肪が高かったということはありませんか？

脂質異常症とは体内の脂肪の異常を示しています。「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールが増えたり、「善玉」のHDLコレステロールが減ったりした状態のことをいいます。多くの場合、総コレステロール(TC)、悪玉コレステロール(LDL)、善玉コレステロール(HDL)、中性脂肪(TG)の4つの項目から脂質異常症と診断されています。この状態を放置していると動脈硬化が起こり、そして静かに、静かに動脈硬化が進行して、脳梗塞や心筋梗塞といった怖い疾患が起こるおそれがあります。

あなたは『コレステロールが高いよ』といわれ、それを放置していませんか？まずは脂質異常症のことを理解しましょう。そして、脂質異常症の改善と予防の第一歩を！今回はこのテーマをもとにお話ししたいと思います。

(参加申し込み方法)

- ・事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。 電話 Fax 兼用ダイヤル：011-891-7531

第 65 回講演ダイジェスト

「運動と栄養・生活リズム ～運動には栄養が必要です～」

講師：リハビリテーション科科长 濱本 龍哉

なぜ運動をするのか。それは自分自身の生きがいや趣味など、したいことができる自分であることが大切だからです。介護保険の第四条には「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める…」と書かれてもいます。また、運動はいつ始めても効果が期待できます（図1）。

自分で健康な状態を長く保つために必要な知識として、運動と栄養について知っておきたいことをまとめます。

人間が体を使って何かすること、これが運動になります。身体を使うので、このためのエネルギーが必要になります。動くためにはまず栄養を摂らなければなりません。また、筋肉や骨などの機能を保つためにも必要な栄養を取らなければなりません。現在、多くのシニアの方は生活活動・運動量の低下、食欲低下・食事量の減少、睡眠リズムの不安定といったリスクを抱えています。

運動量の多いシニアの方が実は「エネルギー」「タンパク質」の摂取量が不足しているという報告もあります。また、体格がよくても脂質や糖質ばかり摂ってたんぱく質などの栄養が不足していれば、体にとっては低栄養の状態となります。脂肪が多くても、筋肉が少なく骨もスカスカな状態では元気に動くことができなくなってしまいます。脂質は摂り過ぎず、たんぱく質は不足しないように、体に必要な栄養をバランス良く摂ることが必要です。

図2では食費摂取の多様性と身体機能の関係を表しています。10種類の食品をバランスよく食べている方が、より身体機能の低下リスクが低いことがわかります。食事では主菜、副菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさずに摂るようにしましょう。起きる時間を決め、朝昼晩の食事を摂る、適度な運動で日中の活動を増やす、夜は早めに寝るといった生活リズムの実践が結局、健康な身体を維持することに繋がります。まず、一度自分の生活を確認して、できることは始めてみませんか。

図1 高齢者に対する筋力トレーニングの効果

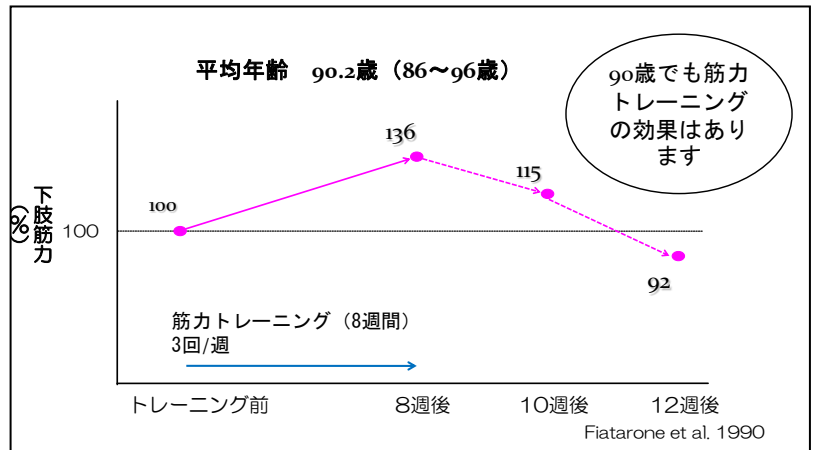
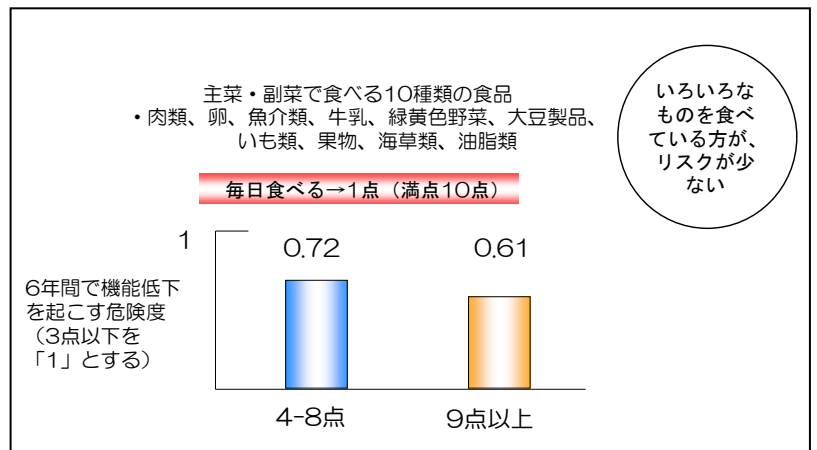


図2 食品摂取の多様性と身体機能



「セクション通信②」

ホクノー健康ステーション（札幌市厚別区もみじ台地区）

を核とした健康増進に向けた取り組みのご紹介

医療情報課

「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになりました。長寿であることは喜ばしいことですが、健康寿命は平均寿命と違い、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義（WHO,2000年）されており、寿命を伸ばすだけでなく、どのようにして健康に生活できる期間を伸ばすかについての関心が高まっています。

経済産業省では、「健康寿命延伸産業創出推進事業」を今年度は全国10か所で採択しました。北海道では唯一、札幌市厚別区もみじ台地区のホクノースーパーを核とした食と健康のコミュニティづくりが採択され、すでにこのヘルスケア事業は開始されています。

昨年秋に、「ガイアの夜明け（テレビ東京系）」など多くのメディアでこの事業が取り上げられておりましたので、紙面の都合上、概要は省略しますが、民間企業や大学、医療機関とが連携して展開している点で注目されており、当院もこのモデル事業の一部に協力しています。

この事業に参加されている方（モニター）は、ホクノースーパーの2階に開設されている「健康ステーション」で運動教室などの各種講座に参加されています。参加した際には、血圧や体温、体重、歩数を測定し、測定したデータは、コンピューターに入力し保存します。この「健康データ」は一元管理されており、モニター専用のICチップの入ったカードをパソコンやタブレットにかざすと、入力されたデータを過去に遡って見るような仕組みになっています。

当院では、モデル事業の期間中、この健康データを見ることが出来るタブレットを借用しており、モニターの方が当院を受診された際にこのカードを持参していただくと、当院の診療スタッフが「健康データ」を閲覧し、診察に活用できるという画期的な連携の仕組みになっています。操作説明を先日受けましたが、操作が非常に簡単なことに驚きました。このモデル事業は今年2月で終了しますが、ご興味がおありでしたら、受付で当職をお呼び出してください。簡単ではありますが、ご説明をさせていただきます。

IT（情報技術）はどこまで進化をつづけるのでしょうか？人の健康や医療に役立つような進化は、これからもぜひ進めていっていただきたいものです。

医療情報課課長 上田 学

頭の体操シリーズ

<クロスワード>

		II				
I ①		(あ)		III		
(え)		(い)		(う)		
			②			

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させ、言葉を導きましょう。

チ (あ) (い) (う) (え) ト

ヒント：筆者は今年もらえるでしょうか。 甘いもので気分転換も大事ですね。

ヨコ

①永世七冠達成と、国民栄誉賞の受賞が決定した将棋棋士「〇〇〇〇〇〇」

②野口観光グループで、レイクサイドビューTOYA「〇〇〇〇」リゾート。

コンセプトは「CONVENIENCE & CHOICE SPA RESORT」～便利で選べる～自由な過ごし方のできる温泉リゾート。

タテ

I「〇〇〇」ディスクドライブと呼ばれ、HDDと略される。 磁性体を塗布した円盤を高速回転し、情報を記録し読みだす補助記憶装置の一種である。

II「〇〇〇」は元々、筑豊炭鉱地帯であった飯塚のお菓子でした。 1964年に開催された東京五輪をきっかけに、現在では東京土産としても有名。 ニワトリのひな鳥が見上げているような形をしているため、このように名付けられた。

III今年の成人式で当日になっても連絡が取れず、トラブルとなった会社「〇〇〇〇」。 新年からとても残念なニュースではありましたが、多方面から報道されました。

前回の答え ざんなん

本年度講演会日程

※今年度のすずらん友の会講演会開催日及び講師を下記の通り予定しています。

- ・平成30年2月23日(金)：看護部
- ・平成30年5月31日(木)：栄養科
- ・平成30年8月29日(水)：薬局
- ・平成30年11月29日(木)：リハビリテーション科

本年度も皆様の健康や暮らしに役立つ講演を企画、開催いたします。 講演内容はすずらんだよりで告知しますので、是非ご参加ください。

医療法人

新さつぽろ脳神経外科病院