

しこく

秋

2022年9月
第73号

02 特集

メタボリック
シンドロームを
防止しましょう

04

病院長のつぶやき
一人ひとりのアンダーマネージメント

05

部門紹介
いい人み~つけた!(小児科)

06

臨床工学技士がダブル受賞

特集

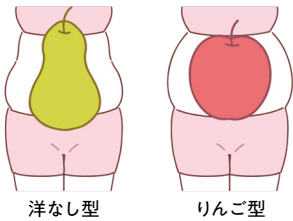
メタボリックシンドロームを防止しましょう

管理栄養士：石村 明美



「肥満は万病のもと」といわれるように、太り過ぎは生活習慣病を引き起こす原因となります。消費エネルギーよりも摂取エネルギーの方が多いため、余分なエネルギーが脂肪としてからだにたまり、肥満へとつながっていきます。肥満にはお腹に脂肪がつく内臓脂肪型肥満と腰回りやお尻などに脂肪がつく皮下脂肪型肥満の2つがあります。

生活習慣病（肥満症、脂質異常症、高血圧症、糖尿病など）の発症に係しているのは、内臓脂肪型肥満の方で、りんご型体型の中高年男性に多いといわれています。



【表1】メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
腹囲 (内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
上記に加え以下のうちの2項目以上	
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$
HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$
収縮期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$
拡張期血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、高血圧、脂質異常が重なった状態（表1）で、動脈硬化を進行させます。そのまま放置しておくと、生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病初期にはまったく自覚症状がなく、何らかの症状が現れて気づいたときには、すでに病気が進行してしまっていることも少なくありません。高血糖、高血圧、脂質異常の一つ一つのリスクは軽度でも、これらの危険因子が重なることで動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞・脳梗塞、糖尿病合併症（糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害）などの深刻な病気を招く危険が高まります。

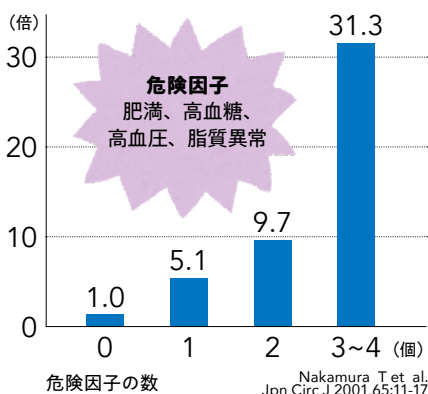
メタボリックシンドロームの危険性

図1をご覧ください。このグラフは心臓病になる危険度を表しています。4つの危険因子（肥満、高血圧、高血圧、脂質異常）がまったくない人を1とした場合、危険因子を1個持つ人は約5倍、2個持つ人は約10倍になります。そして3〜4個持つ人の心臓病危険度は30倍以上に跳ね上がることがわかります。



それだけではありません。透析治療、腎不全、半身麻痺、失明、認知症など、QOL（生活の質）が著しく低下して、日常生活に支障が出たり、要介護状態となったりします。その結果医療費の負担も大きくなります。

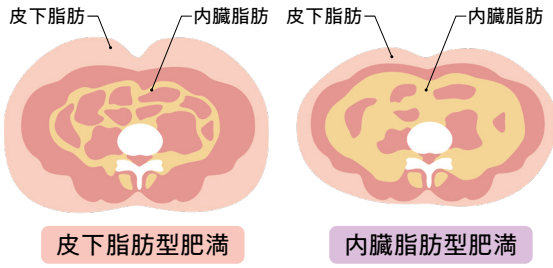
【図1】心臓病の危険度



メタボリックシンドロームの原因

脂肪細胞から分泌される悪玉の生理活性物質の働きにあります。内臓脂肪を少しでも減らせば、脂肪細胞からの分泌が正常化し、血糖、血圧、脂質などの異常を改善させることができます。

今までと食べる量は変わらないのに体重が増えてしまう、その原因の1つは基礎代謝（寝ているときなど安静時に消費するエネルギーのことで、一般的に年齢とともに減少していきます）が関係しています。消費エネルギーが減ると、エネルギーは脂肪としてからだに蓄積されます。また運動不足は消費エネルギーが減少し、筋肉の減少にもつながります。筋肉が減ると、基礎代謝も落ちて、太りやすくなります。



メタボリックシンドロームの予防・改善

メタボリックシンドローム予防・改善のためには生活習慣の改善が必要です。

食事

食事面では、腹八分目の食事を心がける、ゆっくりとよく噛んで食べる、栄養バランスのよい食事にする、夜遅い時間の夕食や夜食は避ける、飲酒習慣を見直す、などを心がけましょう。また、「あれもダメ」「これもダメ」と食べたいものを我慢するとストレスがたまり長続きしません。まずは食事の量をひとくち減らす、間食の量や頻度を減らす、など今自分にできることから工夫してみましょう。



運動

運動面では、遠くのトイレを利用する、駐車場ではなるべく遠くに車を置いて歩く、エスカレーターより階段を使う、いつもより歩く速度を速くする、いつもより+1000歩多く歩くようにする、など日常生活の中でこまめに動くことを心がけましょう。皮下脂肪と比べて、内臓脂肪は増えやすい反面、頑張れば減りやすいという特徴があります。



日々の多忙な業務や生活の中で思うように取り組みができなかったり、自分の健康に気をつかうことは難しいかもしれませんが、症状がでてきたり、倒れてからでは取り返しがつきません。早期発見、早期治療の重要性を理解し、自分らしい健康作りをはじめましょう。

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



一人ひとりの
アンガーマネージメント

医療は外科から発展してきた。皆さんの一人ひとりがその光をどこかで、大なり小なり感じてきたことであろう。「二見鐘情」、一目惚れで、その魅力に取り憑かれ、医療人としての道を歩んできた方も多いのではなからうか。

恩師の一人、(故) 原田邦彦先生のことを話したい。母教室の草創期から良いときも悪いときも多くのものを背負ってきた苦勞人で、ついには隆盛期を築いた傑人であった。在りし日の雄々しく、「肉を切らせて骨を断つ」ような、いつの間にか手がズズズと患部に入っている手術々々や外科医らしい立ち居振る舞いが忘れられない。普通な佇まいが静かな闘志によく似合う、目指すべき先達の一人であった。

私の若かりし日、「これからの外科はこうあるべきだ」と主張して譲らず、周囲と軋轢をおこしては悩ん

でいると、どこでどう知られたのか、助教授室に呼びだされて次の様に諭された。

『あなたは……だから、こう言いたいと思っても直ぐには口にしないようにしなさい。まずはそれを一度飲み込んでから、そう言えば相手がどのような打撃を被るかまで考えて、それでも、やはり言いたいと思うなら言いなさい……』、『後輩たちはあなたを見て。彼らに及ぼす影響を意識して口にしたほうがよい……』……そうなのか、このままではいけないと自身の足下を見つめ直すように促され、多少なりとも自分をコントロールするルーチンワークとメンタル強化に繋がられた。とてもありがたかった。

わたしが母教室を出てからも、陰ながらいつも気にかけていただいた。少しでも恩返しできればと思っている。人生はいつも順風満帆ではない。注意していても不可避な試練がたくさんある。先が見えなくても、大切だと思ったことには、ひたむきにひたすら努力する。誰しも、継続するには本当に良いもの、あるべき姿を、ロールモデルとして知っておくことが後押し力の力となる。私たちは、逆風の中でも、苦しいことがあったとしても、それらをスプリングボードとして前に前にと、きつと試練を乗り越えていけるだろう。

Doctor's column
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

長生きする人は楽道家

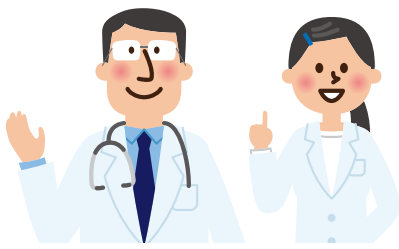
長生きする人は、バランスのよい食事をしているとか身体をよく動かすなど、生活習慣が良好です。また考え方が楽天的な人が多いそうです。(性格) が楽天的な人が多いそうです。長寿の人へのインタビューでも、「長生きの秘訣は何ですか?」との質問に、「よくよいしないこと」と答えている場面をよく目にします。実際、楽天的な性格は長生きに結びつくのでしょうか。この問いに関する、ふたつの有名な研究があります。ひとつめは1930年代に米国の修道院に入った180人の修道女が書いた自叙伝を検証したものです。修道院に入るとき、彼女たちはそれまでの自分を振り返って書いた自叙伝を残すそうです。それを分析して、その内容が楽観的であるか悲観的であるかを点数化するのです。そして、それから60年後の彼女たちがどうなっているか調査したところ、楽観的な修道女の方が長生きしていたことがわかりました。楽観的な文章を書いた修道女は、悲観的な文章を書いた修道女に比

べて、平均で10年も長生きしていたのです。全員が修道院という同じような環境で生活しているながら、10年という寿命の差が出たのは驚くべきことです。もうひとつの研究は、米国の約7万人の男女に対して行った調査です。その全員に対して全般的な健康状態と楽観度レベルを評価し、同時に運動量や食事、喫煙、飲酒などの習慣についても調査しました。その人たちを30年追跡したところ、最も楽観度が高いグループは、寿命が平均より11〜15%長いことがわかりました。さらに、楽観度が低いグループに比べて、85歳まで生きる確率が50〜70%も高いこともわかりました。これらの結果は、慢性疾患やうつ病の有無、運動量、食事、喫煙、飲酒などの習慣を考慮しても変わらなかったという事です。

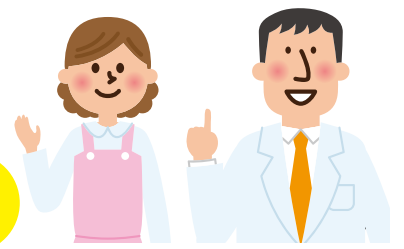
楽天的な人は、なぜ長生きする傾向があるのでしょうか。これらの研究では、「楽道家はストレスとのつきあい方がうまく、ストレスによる害から効果的に身を守っている」と考察しています。生活する中で、すべてのストレスを避けることはできません。ストレスとうまくつきあう術を身につけることが大切だということでしょう。



健康管理センター長
濱田信一(はまだしんいち)



VOL.10



当院で働く医師や看護師などのスタッフは総勢375人。
皆さんがまだ知らない(知っている!?) “ステキな人たち”を紹介します。

推薦者 小児科外来スタッフ一同

平井先生は令和3年4月から当院小児科に着任されました。小児内分泌専門医として、低身長や思春期発達症等、たくさん子ども達を診察しています。外来での先生は温厚でとても頼りになります。お子様ひとりひとりの個性を認め、丁寧に話を聞き、穏やかに接しわかりやすく説明してくれます。外来のスタッフにも優しく声を掛けてくれます。病気に限らず、お困りの事がありましたらぜひ小児科外来にお越しください。



第二小児科部長 医師
ひらい ひろき
平井 洋生 さん

コロナ禍で外出の自粛が続く中、自宅で過ごす時間が長くなっています。趣味は野球と野球観戦ですが、今は三密を避けるためもっぱらジョギングと庭いじりが習慣になっています。

この季節、蟬の抜け殻を見つけると、我が家の庭で生を受け羽化した蟬の成長の証が見られたようで、ささやかな喜びを感じています。四国中央病院では小児科医として子どもたちの成長を見守っています。

小児科

お子様の成長へ包括的に関わり、病気の診断・治療、予約制での予防接種・乳児健診、発達に応じた小児リハビリを行っています。市内で唯一、入院にも対応しています。お気軽にご相談ください。

Topics

「書道パフォーマンス甲子園」展示作品を入れ替えさせていただきました



玄関ホールに展示している「書道パフォーマンス甲子園」の作品を入れ替えさせていただきました。ご来院の際はぜひご覧ください。

令和4年7月に第15回大会が開催されました。次回からは15回大会の作品が展示される予定です。

鳥取城北高等学校
(第14回大会)の作品





日本臨床工学会 BPA2022 優秀発表賞 医工連携 Award 優秀賞 ダブル受賞



当院の福原臨床工学技士が、
第32回日本臨床工学会 Best Presentation Award 2022で
優秀発表賞を、第5回医工連携 Award で優秀賞を、それぞれ受賞しました。



透析センター 副センター長
総括主任臨床工学技士
福原 正史

日本臨床工学会 BPA2022 優秀発表賞

『生体情報モニタのアラームレポートを 活用したアラーム削減に向けた取り組み』

生体情報モニタは患者さんの異常を知らせるバイタルアラーム、不適切な使用方法に起因するテクニカルアラームがあり、アラームが常態化した環境においてはアラームの放置や見過ごしが発生しやすくなります。

「モニタ管理を強化しテクニカルアラームを減少させる」を目標に、アラームレポートをもとに病棟ラウンドを実施し、アラーム総数とテクニカルアラームを減少させることができました。



医工連携 Award 優秀賞

『腹水濾過濃縮用装置 e-CART』

腹水濾過濃縮再静注法 (Cell-free and Concentrated Ascites Reinfusion Therapy : CART) は、腹水を抜き腹水中の細胞成分を濾過器で除去、濃縮器で蛋白濃度を調節して自己蛋白を体内に戻す治療法ですが、発熱や複雑なシステムが問題となっていました。

新しいシステムの腹水濾過濃縮用装置「e-CART」を企業と共同開発し、発熱が軽減されるだけでなく操作が自動化され小型軽量となり、簡単に短時間に施行することが可能となりました。



当院では、CART 治療に積極的に取り組んでいます。お困りの症例がございましたら各診療科へご相談ください。

【川崎会中央クリニック】

当院は昭和44年川崎産婦人科（産婦人科、肛門科）として川崎満雄医師が開院しました。平成3年蓮井雅浩、蓮井ゆかり医師の帰院に伴い川崎会中央クリニックとして内科、循環器内科、消化器内科、小児科を増やして地域医療に貢献してきました。

今年の10月には長男蓮井雄介医師が帰院する予定です。医院は老朽化したため、建て替えて、令和3年11月より新しい医院で診療しています。四国中央病院は地域の基幹病院として、紹介を引き受けて頂き大変感謝しております。今後も地域医療に貢献したいと思いますのでよろしくお願い致します。



診療科

内科、循環器内科、消化器内科、小児科、肛門内科、産婦人科



院長
蓮井 雅浩 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 13:00
午後 14:00 ~ 18:00 日・祝日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	休	●	休

住所 〒799-0405
四国中央市三島中央4-12-23

TEL 0896-23-7808

開業医の

先生!!

お世話になっ
てます



【真鍋 医院】

四国中央市川之江町で、小児科と内科を中心に診療しています。

日頃より、四国中央病院とは診療及び検査等の医療連携を推進しています。今後とも四国中央病院とも密な連携を図り地域のかかりつけ医として、地域医療に貢献していきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



診療科

小児科、内科



院長
真鍋 上二 先生

診療時間

午前 8:30 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 17:00 木・日・祝日休診
土曜のみ 13:00 ~ 15:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	休	●	●
午後	●	●	●	休	●	●

住所 〒799-0101
四国中央市川之江町 1297

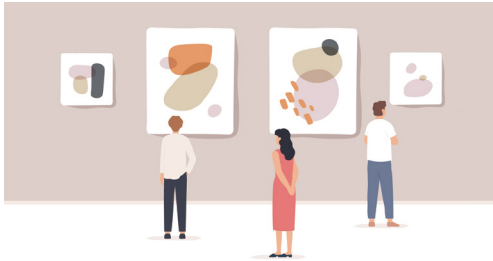
TEL 0896-56-2269

本院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。



絵画を寄贈していただきました

素敵な絵画2点の寄贈がありましたので、本館1階、2階にそれぞれ展示させていただきました。ご来院の際にはぜひご覧ください。
(山内齋子様 寄贈)



「ミンサー織りの島」(本館1階)



「渚から」(本館2階)

旬のこんにゃくを食べよう!



一年中食べられるこんにゃく。原料のこんにゃく芋は10月から12月が収穫期です。「低カロリー」「糖質ゼロ」「食物繊維が豊富」と三拍子揃ったとてもヘルシーな食品です。こんにゃく粉から作られたものが多く流通していますが、祖谷地方(徳島県三好市)、仁淀川町(高知県)、四国中央市など、四国各地で生芋から伝統的な製法で作られています。生芋から作られたこんにゃくは、豊かな風味と独特な食感で美味です。ぜひご賞味あれ!



こんにゃくと人参のきんぴら

◆ 材料 (2人前)

人参 1/2 本、こんにゃく 80g、砂糖 (大さじ1)、しょうゆ (大さじ2)、みりん (大さじ1)、ごま油 (大さじ1×2 回分)、白ゴマ少々

◆ 作り方

- ① こんにゃくと人参を食べやすいサイズに切る
- ② ごま油を引いたフライパンに、人参を炒めしんなりしたら、こんにゃくを入れて炒める
- ③ 調味料 (砂糖、しょうゆ、みりん) を入れて、汁気がなくなるまで炒めた所でごま油を回し入れて、最後に白ゴマを振りかけて完成!



読者アンケートを募集

応募締切 2022年10月31日(日)まで (当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ① 住所
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 職業
- ⑤ 病気について知りたいこと
- ⑥ 四国中央病院について知りたいこと
- ⑦ その他 (感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0193
愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地
四国中央病院経営企画課
「広報誌しこく」読者アンケート係

QUOカードをプレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



カレンダー 9月19日(月) 敬老の日 23日(金) 秋分の日 10月10日(月) スポーツの日 11月3日(木) 文化の日 23日(水) 勤労感謝の日
次号(冬号)は12月1日(日)発行です。

病院理念 … Smile (笑顔)、Speed (迅速)、Sincerity (誠意) を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。