

ほっと

熱海のホット
ホットなニュース
熱意のホット
ほっとするホット

地域と熱海病院を結ぶ
ホットな情報誌

Ohta Atami Hospital
HOT 2008. JUL.1 No.15

太田熱海病院だより

編集・発行／太田熱海病院広報委員会

発行日／平成20年7月1日

住所／〒963-1383

郡山市熱海町熱海5丁目240番地

TEL (024) 984-0088

ホームページ：<http://www.ohta-hp.or.jp/>



「郡山布引高原」 撮影 眞船市雄

新医局長あいさつ



医局長
伊東賢二

恵まれた自然環境に囲まれている太田熱海病院は、四季折々の景色を楽しむことができます。最近、周囲の山々の緑がたいへん深くきれいになってまいりました。太田熱海病院は来年で開設60年を迎えます。これも地域の皆様に信頼され、支えられてきたからこそだと思えます。時代の流れと共に、医療界を取り巻く社会情勢は大きく変わり、病院もそれに対応してきました。60年といえは人間では還暦です。ここでもう一度原点に戻り、『生命の尊厳を基本理念とし、地域住民の健康保持及び福祉増進に寄与することを自らの使命とします』の基本理念のもと、新しいスタートを切る時ではないかと思えます。私はこの度、医局長の職を引き継ぐこととなり、自分なりに患者様方からの意見や要望を伺い、また病院の診療体制や方針を考えるなか、医局長として取り組む目標を作ってみました。それは最善の医療の提供、わかりやすい説明、待ち時間の短縮、病院内の良好な環境、良質なサービスの提供などにより、地域の皆様の信頼を得られるよう努力することです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

肺年齢について



呼吸器外科部長 須田 秀一



□肺年齢

生活習慣病を考えるうえで、肺年齢という新しい言葉がつけられました。たしかに肺も一人一人の体と同じように20歳頃まで成長し、その後は個人差もありますが、次第に機能する肺が減少していきます。肺活量にすると1年に約30ml弱になります（喫煙者では2倍以上の60mlも減少します）。

肺に関連した生活習慣病は慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive pulmonary Disease 略してCOPD）という病気があります。高血圧症、糖尿病、高脂血症等と比べても知られていないのが実情です。血圧ですと測定して高い、低い、ちょうど良いという判断ができますが、肺のほうをとってみると、肺活量、1秒量、1秒率などはじめて聞いた・良く分からないというのが現実と思います。そこで、肺の働きがどうであるかを年齢というわかりやすい言葉で表すことで、肺の健康状態を把握しようと考えられたのが肺年齢です。

日本呼吸器学会ではタバコを吸わない健康な18歳から95歳の男女の検査データから肺年齢を算出する方式をつくりました。（図）

くどいようですが、肺年齢とは1秒量から自分の肺機能が健康な人に比べてどの程度であるかの指標なのです。

ここで肺の機能についておさらいをしてみましょう。肺活量とは胸いっぱい息を吸って思

いっきり息を吐き出したときの量です。

1秒量とはこの思いっきり一気に吐いた量のうち最初の1秒間に吐き出した量のことをいいます。1秒率とは1秒量を肺活量で割った割合になります。

1秒量が少ない（1秒率が低い）とは、吸った空気を1秒間に十分吐ききれていないこととなります。じっとしているときにはそれほど感じないかもしれませんが、運動などで酸素が多く必要な場合、息を吐くのに時間がかかるため、まだ肺の中に空気が吐ききれずに残っているのに、新しい空気を吸わなければならない状態であることとなります。この1秒率が70%未満ならCOPDの疑いとなります。

これらのことを考えると、肺年齢を知るとは、自分の肺がどの状態にあるのかを知り、問題のあるときには、早期に対策を講じられる非常に意義のあることなのです。

肺年齢で年をとりすぎた人はどうしましょう。禁煙と運動で（呼吸に関連する筋肉を強化することになる）肥満を解消することにより肺年齢も改善させることができるのです。早ければ早いほど効果は大きく出ます。

最後にCOPDが喫煙するひとのみならず、周囲のタバコの煙に曝されている（間接喫煙）ヒトも少なからず関係しているの、全ての人が罹りうる肺の生活習慣病といえると思います。

肺年齢の計算式（18～95歳）

●男性：肺年齢 = $(0.036 \times \text{身長cm} - 1.178 - 1\text{秒量} \ell) / 0.028$

●女性：肺年齢 = $(0.022 \times \text{身長cm} - 0.005 - 1\text{秒量} \ell) / 0.022$



～各種健康診査・がん検診を受けましょう～



郡山市では平成20年5月10日(土)から平成20年12月10日(水)までの期間に健康診査・がん検診を行っています。特定健康診査は内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目し、その要因となっている生活習慣を改善する為の保健指導を行い糖尿病等の有病者・予備軍を減少させることが目的です。特定健康診査の結果により「情報提供」「動機付け支

援」「積極的支援」が行われます。健康のためにこの健康診査の機会をお役立て下さい。当院では下記表の健康診査・がん検診を受けていただくことが出来ます。

各検診の受付時間は月曜日から土曜日の8:30～10:00までです。外来が休診で検診を受けられない場合もございますので予めお電話等でご確認下さい。

健診の種類	平成21年3月31日時点での年齢条件等
特定健康診査 【医師の診察・身体測定・血圧検査・血液検査・尿検査・眼底検査・心電図検査】	郡山市国民健康保険加入者で、満40歳～75歳未満になる方 *特定健康診査受診券が必要です
後期高齢者健康診査 【医師の診察・身体測定・血圧検査・血液検査・尿検査・眼底検査・心電図検査】	75歳以上の方、または65歳以上75歳未満の方で、一定の障害を有する方 (広域連合の認定を受けた日から対象となります)
基本チェックリスト(生活機能評価) 【生活状況の状況チェック】	満年齢が65歳以上の方(介護認定を受けている方は受けられません) *生活機能評価受診券が必要です
肺がん検診【胸部X線・喀痰検査】	40歳以上の方
大腸がん検診【便検査】	40歳以上の方
胃がん検診【内視鏡検査又は透視検査】	40歳以上の方 *内視鏡検査は予約制です
子宮がん検診【子宮頸部の粘膜細胞検査】	20歳以上で偶数年齢の女性の方
乳がん検診【視触診・マンモグラフィ】	40歳以上で偶数年齢の女性の方
骨粗鬆症検診【超音波法骨密度測定】	40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳の女性の方
肝炎ウイルス検診【血液検査】	40歳になる方(その他該当条件あり)

*各検診は治療中の方、および現在明らかに自覚症状のある方は受けることが出来ませんのでご注意下さい。

*各検診ごとに対象者が異なりますのでお問い合わせ下さい。自己負担金は、年齢や加入する医療保険等によって異なります。

ご来院の際は**保険証と受診券**をお持ち下さい。(当院の診察券をお持ちの方は診察券もご持参下さい。)健康診査・がん検診の詳細な内容等については医事課郡山市施設健診担当までお問い合わせ下さい。

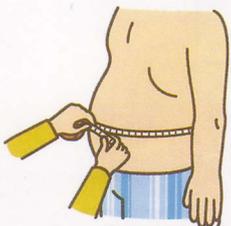
(024)984-0088 内線 5633 医事課

本年4月から、内臓脂肪蓄積に着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりました。この健診では、腹囲の測定が必須となっています。これは以下の理由によります。

脂肪細胞から、高血圧・脂質異常・糖尿病・動脈硬化等に関与する種々の生理活性物質が分泌されていますが、内臓脂肪蓄積によりそれらの分泌に異常が生じます。その為、肥満のうち、内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満が生活習慣病に深く係り、問題となります。内臓脂肪型肥満の診断は、臍レベルの腹部CT(V/SCT)で、内臓脂肪面積が100cm²以上の時になされ

ます。しかし、多数の人に手軽にV/SCTを施行することはできません。その為、手軽に行なえる方法として、肥満学会において、身体計測による各指標を検討した結果、内臓脂肪面積100cm²を推定する腹囲として、男性85cm、女性90cmが設定されました。※1 特定健診でもこれと同じ腹囲が設定されており、腹囲は、立位で、軽く息を吐いた時の臍の高さで測定します。

※1 総合臨床 vol.53, 234-245, 2004)



話しの いずみ

特定健診・特定保健 指導について

予防医学センター長
国分 令子

熱海病院近辺の ホットスポット

～飲食店 その1 (麺ロード)～

目印は風車「おいでませ」

②和風レストラン風神 熱海町中山宿西橋下77
TEL 024-984-3354

広い店内、ゆったりとくつろげます。そばは磐梯高原の玄そば使用。

営業時間 AM 11:00～PM 8:00

定休日 無休

席数 100

おすすめメニュー
・うどんすき
・蕎麦ごっつお



味にこだわり、味噌にこだわる

④ラーメン工房味噌屋 熱海町高玉南麻生沢1-97
TEL 024-984-4000

味噌ラーメンが8種類。それぞれが個性豊かで色々なみその味が楽しめます。

営業時間 AM 11:00～PM 10:00

定休日 第1.3.5水曜日

席数 59

おすすめメニュー
・味噌屋ラーメン
・ねこまんま味噌ラーメン
・熟成味噌ラーメン
・とんこつ味噌ラーメン
・札幌味噌ラーメン



家庭的なとても静かな店です

⑥そば処くるまや 熱海町石筵字西堰根2-23
TEL 024-984-2295

湧き出る清水を利用し採りたての山菜のいっぱい入った天ざるや昔なつかしいざっぱりしたラーメン等はいかがですか…

営業時間 AM 11:00～PM 9:00

定休日 不定休

席数 16・他に小部屋あり

おすすめメニュー
・天ざるそば
・くるまや定食
・ラーメン
・タンメン
・みそラーメン



郷土色豊かな素朴な味わい

⑧手打生そば いしむしろ 熱海町熱海3丁目48
TEL 024-984-3719

日本そば専門店です。ご希望により2階で宴会もできます。要予約。

営業時間 AM 11:00～PM 4:30

定休日 毎週水曜日

席数 55

おすすめメニュー
・道楽そば
・割子そば
・山菜そば
・高遠そば



街道名物けんちんうどんと麦とろめし

①鞍手茶屋 熱海町安子島字鞍手山1
TEL 024-984-3774

中山峠かやぶき屋根をめざして下さい。静かな佇まいです。

営業時間 AM 10:00～PM 8:00

定休日 火曜日
火曜休日の場合水曜日

席数 60

おすすめメニュー
・特製煮込うどん
・けんちんうどん
・麦とろ定食
・もち各種
・さくらさし身



白河ラーメン。

③麺屋 正遊 熱海町高玉字二渡69-1
TEL 024-984-0425

営業時間 AM 11:00～PM 7:00

定休日 火曜日

席数 35

おすすめメニュー
・中華そば
・ワンタン麺
・チャーシュー麺



森の裁ちそば

⑤そば処 森 熱海町高玉字北梨子平55
TEL 024-984-3393

磐梯熱海IC入口のそば処。自然の味、そば100%

営業時間 AM 11:00～

定休日 木曜日

席数 40

おすすめメニュー
・天ざるそば
・ざるそば
・山菜そば



おいしい寄り道「ラーメン、ひれかつ」

⑦武蔵亭 熱海町熱海2丁目100
TEL 024-984-5030

こだわりは全国より取り寄せた食材で作あげたラーメンです。食べるとうまさの雨あられ。

営業時間 AM 11:30～PM 8:00

定休日 月曜日 (月曜祝日の場合火曜日)

席数 25

おすすめメニュー
・こだわりラーメン支那麦
・ひれ支那麦セット
・バラトロみそらーめん



純粋手打生そば、手打うどん

⑨丸嘉 熱海町熱海4丁目82
TEL 024-984-4010

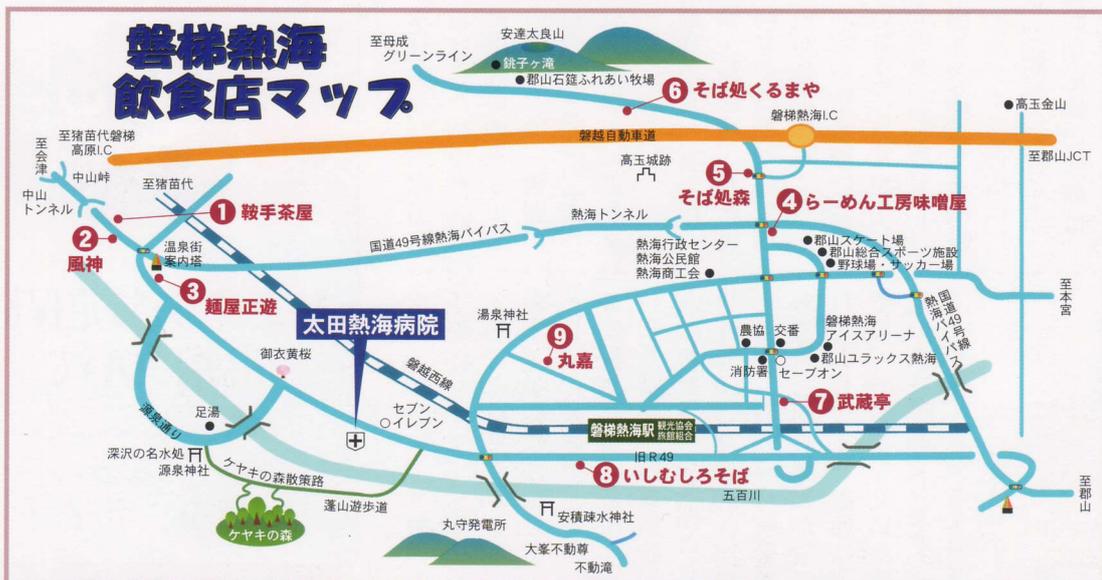
駐車場(有)9台。

営業時間 AM 11:00～PM 8:00

定休日 毎週水曜日

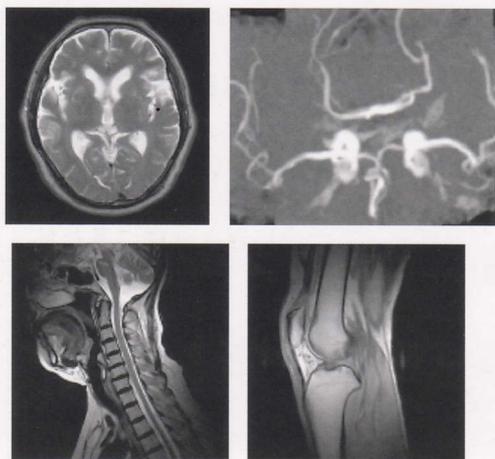
席数 25

おすすめメニュー
・天みぞれそば・うどん
・天ざるそば・うどん
・ともえそば・うどん





放射線科部長
康 英真



もっともっと知りたい体のこと!!

Q CTとはどんな検査でしょうか？

A CTはコンピュータ断層法（Computed Tomography）の略です。薄い扇状に絞ったエックス線を回転しながら照射して、コンピュータを使って透過性を計算し、身体の輪切り（断面＝断層面）を画像化する装置です。従来のCT検査では、一つの面をスキャンするのにコンマ数秒～1秒くらいかかりましたが、最近登場したマルチスライスCTでは一度に多断面を撮像できるようになっており、より早く、また、より高分解能になっています。

CTはたくさんある画像診断法のなかでも、いまや中心的な検査となっています。

Q MRIとはどんな検査でしょうか？

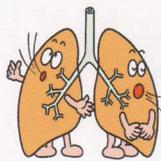
A MRIとはMagnetic Resonance Imagingの頭文字をとったもので磁気共鳴診断装置のことです。大きな磁石のN極とS極の間に人間を寝かせ、特定の周波数（振動数）を持った電磁波を照射すると、人間の身体を構成している多数の元素のうち特定の元素だけが共鳴して信号を発生します。病院で利用しているのは主に水素の信号です。この信号を集めて人体の断面を画像化したものがMRIです。MRIは、磁石を使っているので、CTのような放射線被曝はありません。

機能検査です。

主な検査として①最大に息を吸ってからゆっくり可能な限り吐き出すことの出来る容量（肺活量）

②最大に息を吸ってから一気に可能な限り吐き出したときの容量（努力性肺活量）を調べます。この二つの検査を行うことにより、肺の容量が少なくなっていないか、気管支が狭くなっていないかがわかります。肺機能検査は検査を受ける方の努力によってデータが大きく変わりますので、検査を行う場合は、大きな声をかけながら最大の値が出るように検査します。

肺機能は息切れなどの症状が出る前から低下していることも多いため、肺機能検査は呼吸器疾患の早期発見に役立ちます。呼吸器外来、または人間ドックなどで検査をうけることができますので、たばこを多く吸われる方など肺機能が気になる方は一度肺機能検査を受けてみて下さい。



肺は空気中の酸素を体のなかへ取り込み、体中の二酸化炭素を空気中に吐き出す役割をします。その働きがうまくいっているかを調べる検査が肺



肺機能検査

臨床検査部
風 間 由 美

『質の高い検査データを提供します。』

院内 その15
見えて歩き
臨床検査部



皆様は、医師の診察を受けたときに、「血液と尿の検査をしましょう。」とか「心電図をとりましょう。」などと言われたことはありませんか？
身体の一部である血液・尿・便・痰などの成分を分析（検体検査といえます。）したり、心電計や超音波装置などの機械を使って身体の機能を調べられる検査（生理検査といえます。）

を行なうと、病気の診断や治療効果を判断するのに必要なデータを得ることができず。これらのデータ（例えば、血糖値・コレステロール値・心電図・骨密度など多数）を正確に早く医師に提供する仕事をしている部署が私達の臨床検査部です。

現在、熱海病院臨床検査部には19名のスタッフが所属し、外来・病棟・予防医学センターからの検査依頼に対応しています。

検査部が提供するデータは正確で早くなければなりません。そのために、検体検査の担当者は毎日多くの機械に囲まれて機械の調子をチェックし、データに間違いは無い数字と睨めっこをしながら仕事をしています。また、生理検査担当者は患者様が検査に不安や不満をお持ちにならない様に、検査内容の説明や技術の向上に努めています。さらに年に一度、日本医師会や日本臨床衛生検査技師会の審査を受け、正確度を高める努力をしています。

患者の皆様、検査について何かお気づきの点がございましたら、どうぞお気軽に声をお掛け下さい。検査室は中央棟2階にあります。

臨床検査部 大河原千恵

医食同源



1人分 エネルギー 240kcal
たんぱく質 13.7g

…………【うなぎとニラのオイスターソース炒め】…………

暑い今の時期、食欲がわかないということもあると思いますが、今回は夏バテ防止にもなる“うなぎ”料理についてご紹介いたします。

うなぎにはビタミンB1が豊富で、ニラやねぎと一緒に煮たり、炒めたりするとビタミンB1の働きが良くなり、夏バテ解消に効果的です！

(材料4人分)

- うなぎ（かば焼き）…1尾
- 酒……………大さじ2
- ニラ……………2束
- ねぎ……………1本
- 赤ピーマン……………小1個
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- ごま油……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ3
- 豆板醤……………小さじ1
- 塩、こしょう……………少々

- 作り方
- ①うなぎは縦半分に切り、2cm幅に切ります。酒 大さじ2をふり、ラップをかけて電子レンジに30秒かけます。
 - ②ニラは3cmの幅に切ります。
 - ③ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
 - ④赤ピーマンは1cm幅の千切りにします。
 - ⑤フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めます。
 - ⑥ニラ、ねぎを炒め、塩、こしょうをし、赤ピーマンを加え、オイスターソース、豆板醤で味を整えて出来上がりです。

(栄養部)



編集後記

七月七日は「七夕」です。短冊に願い事を書き、それを笹の葉につるし、七夕の晩にだけ逢う事が許された織姫（こと座・ベガ星）と彦星（わし座・アルタイル星）に、短冊に書いた願い事かなえて貰うようお願いをします。このような星のお祭りは世界でも珍しいそうです。

私も幼少の頃、毎年、雨が降りませんようにと前日にテルテル坊主を作り、笹の葉を父と取ってきては色とりどりの短冊にたくさん願いを込め、家族と七夕をしたものです。

さて、今年は織姫と彦星は天の川を越え、逢うことが出来るでしょうか？晴れることを祈りながら、今年もまた短冊に願い事を書きたいと思えます。健康で幸せに過ごせますように…ってね。
(田代淳子)

太田熱海病院広報委員会

◆委員長 藤井 亮司

◆委員 古川美智子・深谷 朋美・風間 由美

春山 貴子・添田 啓子・渡辺 文裕(幹事)
紺野 草子・田代 淳子・眞船 市雄(副幹事)