

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 2009. MAY.1 No.16

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21年5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/>



『剣岳山頂までもう一息； 源次郎尾根にて』

副院長あいさつ



副院長
リハビリテーション科
高橋博達

2009年4月にリハビリテーション科医師として着任した高橋博達です。医師となつて23年目を迎える身ですが、最初の10年は脳神経外科医として救急患者様の診療に携わりました。その後リハビリテーション(以下リハビリ)の世界に身を置き、脳卒中患者様のリハビリや、食べ物が飲み込めなくなる「嚥下(エンゲ)障害」の患者様のリハビリを専門としています。

太田熱海病院の沿革の資料を開きますと、昭和24年の太田診療所開設に始まる太田熱海病院の歴史はまさに、日本のリハビリテーションの歩みそのものと言えることに気がきます。このリハビリの伝統が脈々と受け継がれて、現在の熱海病院の雰囲気を作っているのだと実感できました。これからも素晴らしい伝統を基盤にして、新たな太田病院のリハビリ医療を受け継いで行けたら・・・と考えています。

リハビリ医療の視点では、患者様の「生活」を最も重視します。病気は治つても、障害が残つたり、体力が落ちたことによつて、以前の生活に戻れなくなることがあります。このような患者様・ご家族の状況に対処するのがリハビリテーションです。そしてこのリハビリ医療は、多くのスタッフによるチーム医療である特徴があります。歩行など足の基本機能に関わる理学療法士、手や腕の機能から日常生活全体に関わる作業療法士、言語や摂食など口の機能に関わる言語聴覚士、記憶力や注意機能などに関わる臨床心理士、制度利用や経済状況に関わる医療ソーシャルワーカー、療養生活全般に関わる看護師、そして全体の調整役としてのリハビリ科医師などが、チームの主なメンバーと言えます。

私は山登りが好きで、雪のあるアルプスなどにも、山岳ガイドさんとともに年数回登っています。写真は5月初めの北アルプス、剣岳の頂上直下の稜線です。山登りもチームでザイルに繋がって、安全を確保しながら登ります。頂上というゴールに到達するのが目的ではありませんが、雪を踏みしめ岩を掴みながら登る活動そのものも楽しく、素晴らしい景色が心を和ませ勇気付けてくれます。機能回復というゴールに向かう患者様と一緒に稜線をたどり、ともに歩む活動そのものを噛みしめながら過ごしていきたいものです。

肝臓の病気について



内科部長 庄 司 功

肝臓の病気は、一過性肝障害、劇症肝炎、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝不全などと病状によって区別して治療方針をたてます。肝障害を引き起こす原因としてよく知られているのはアルコールの不適当な摂取です。飲酒歴が把握できれば病状との相関が理解しやすく、誰でも肝障害の原因は（過度の、あるいは習慣的な）飲酒であろうと予想できます。また生活習慣病の一部としての肝障害も最近注目されています。このような肝障害は患者様自身の生活習慣に原因の一端があり、患者様もそれを自覚しているのですが、ある意味では深刻さが乏しく、原因（飲酒癖や肥満など）を取り除くことが困難な場合、病状が悪化してしまってから本格的な治療がはじまることも多いのが現状です。

それに対して、肝炎ウイルスが原因の場合は深刻です。患者様自身には落ち度の無いことが多く、自覚症状もないのに突然ウイルスに侵されていることを告げられるのです。B型でもC型でも、（実際にはそれ程でなくても）家族や友人に伝染（うつ）してしまうかもしれないと警告され、どんなに生活を正しても、いつかは肝硬変になってしまうかもしれないという不安と隣り合わせの生活を余儀なくされてしまうのです。病気の進行が緩徐で、定期的な検査だけでよい人も多いのですが、なんとか治療したいと切望している方も多いの

ではないのでしょうか。慢性肝炎の多くは原因が特定できず、治療法も殆どありませんでしたが、近年急速に診断技術が発達し、現在ではこれらの病状もかなりの的確に把握できるようになりました。肝炎ウイルスによる肝障害の治療法の大きな柱のひとつがインターフェロン療法です。その歴史は20年以上になりますが、副作用が強く、医療費が高額で、しかも有効率があまり高くなかったため、肝硬変への進展や肝がんの発生を抑制することが経験的にわかっていながら、治療を実施できずにいた患者様も多いのです。

最近の薬害C型肝炎訴訟等をきっかけに国民的関心が高まった事もあり、2008年4月よりウイルス性慢性肝炎患者様のインターフェロン治療に助成金制度が導入されました。地方自治体に申請し一定の条件を満たせば患者様の治療費の一部を自治体が負担する制度です。インターフェロンは近年新薬の開発が相次ぎ、以前に比べると副作用も軽減され、有効率も向上し適応範囲も広げられました。2009年4月からは条件が更に緩和され、インターフェロン療法が受けやすい環境が整いつつあります。これを契機にインターフェロン治療を検討する患者様が増えることを期待しています。



医療

ほっと
News

脱・メタボ！対策！

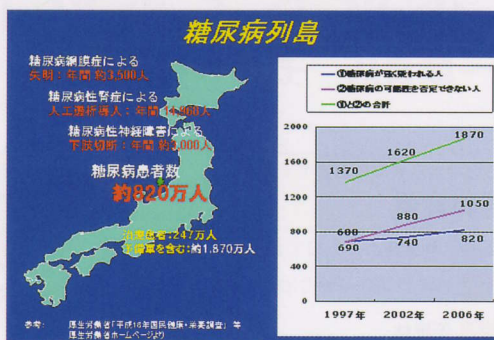


図1

生活習慣
(食習慣、運動習慣)
の改善、見直しが
大きな病気を未然に
防ぐ予防策です！

〈京都大学 伊藤裕先生による資料〉

図2



- 生活習慣病では図2にありますように、糖尿病がととも増えてきております。
- 糖尿病が原因での合併症も年々増加しています。

腹囲測定において、男性では85cm以上・女性では90cm以上に該当すると・・・

内臓肥満が強く疑われます。この内臓肥満が要注意！なのです。

内臓肥満＝内臓にたくさんついた脂肪＝病気発症の原因！

図1はメタボリックドミノです。多くの病気の源を探っていくと、生活習慣に辿りつきます。

**痛くも、かゆくもない！少しずつ増えていく体重の増加が要注意なのです！
今日からできる！簡単ダイエット！**

体脂肪 1 kg = 7200 kcal

フルマラソン (42.195 km) を完走した場合に使われるエネルギーは約 2400 kcal 程度です。

運動で 1 kg の脂肪を減らすためには、フルマラソン 3 回分 (120 km 以上) に相当します。

運動だけで減らそうとするのは大変です！食事量の調整と運動による消費量で計画的にダイエット！

1ヶ月で 1 kg の体脂肪を無理なく減らすためには
7200 kcal ÷ 30 日 (1ヶ月) = 240 kcal / 日

1日 240 kcal のカロリーを、運動による消費と食事量 (摂取量) の調整！

ダイエットへの成功のカギは、無理をせず、計画的に実行することです。

240 kcal のエネルギーをキーワードにメタボ対策してみましよう！

★ヒント!★

80kcalを消費する運動種目と時間の目安

160calの食べ物の目安

○速歩 (30分) ○ジョギング (15分) ○水泳 (11分)

○饅頭 1個 ○せんべい 3枚 ○プリン 1個

動くことは足し算！
食べることは引き算！

ちょっとした動くことの意識と食べ方の工夫の積み重ねでメタボ退治してみませんか！

運動指導科 星野 武彦

禁煙したくても禁煙できないのはなぜでしょうか？かつて喫煙は生活習慣であり、やめられないのは意志が弱いからだと考えられていました。が、今では喫煙習慣は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気」とされています。病気ですので意志の力だけでは禁煙は難しく、最近では薬（禁煙補助剤）の力を借りて禁煙する方法が行われています。（保険診療可）。この禁煙補助剤には貼り薬と飲み薬の2種類があり、2剤とも禁煙をした時に出現する離脱症状（イライラや不安感、集中力欠如などのいわゆる禁断症状）を和らげ、薬に禁煙できるような手助けしてく



禁煙外来

毎週 月曜日PM
木曜日PM

れます。さらに飲み薬には、万が一タバコを吸っても旨いという満足感を抑える作用もあり、より高い禁煙成功率をあげています。タバコは、肺癌など多くの臓器癌を発生させたり、動脈硬化を促進し心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、いろいろな健康障害をもたらすこととはご存知のことと思います。今すぐにも禁煙してください。

禁煙したい方は、是非禁煙外来を受診してみてください。

話しの
いずみ

禁煙したい方へ

副院長
呼吸器科
成松 博

熱海病院近辺の ホットスポット

～飲食店 その2 (お食事処)～

きさくなおかみさんの食堂です

② 菊食堂

熱海町安子島馬場83
TEL 024-984-2564

本宮街道、高玉金山の入口でお待ちしております。

営業時間 AM 11:00～PM 5:00

定休日 不定休

席数 10

おすすめ
メニュー ・ラーメン
・定食各種



中華そばともつ焼

① 三福食堂

熱海町熱海5丁目385
TEL 024-984-2559

メニュー色々気楽な食堂です。

営業時間 AM 11:00～PM 5:00

定休日 日曜日

席数 20

おすすめ
メニュー ・麺類
・定食各種



磐梯熱海駅前

③ 鮭処わかさや

熱海町熱海4丁目6
TEL 024-984-2349

魚が旨いのはもちろんのこと、なんといってもシャリが旨い!!

営業時間 AM 11:45～AM 0:00

定休日 水曜日

席数 30

おすすめ
メニュー ・湯の街ちらし
・上寿司



創業36年、誰もが知ってるお店です。

④ とんかつうえの

熱海町熱海5-124
TEL 024-984-3303

専門店ならではの揚げたての香ばしさと豊かで
ジューシーな味わいをご堪能ください。

営業時間 AM 10:00～PM 10:00

定休日 水曜日
祝日の場合は翌日休み

席数 54

おすすめ
メニュー ・ジャンボ特製とんかつ定食
・煮込とんかつ定食
・ソースとんかつ定食



味で勝負の店

⑤ 紙屋食堂

熱海町熱海4丁目20
TEL 024-984-2122

この店のかつ丼は煮込みかつとごはんを別に提供させて頂いています。

営業時間 AM 11:00～PM 7:00

定休日 火曜日

席数 20

おすすめ
メニュー ・煮込みかつ丼
・天ぷらざるそば
・とろろそば



ランチタイムは日替りに加えて人気の定番メニューの中から680円

⑥ 喜多方らーめん インター食堂

熱海町安子島字出し28
TEL 024-984-2803

喜多方ラーメンの特徴は加水率の高さにあり飯豊山の雪解け水を
特製配合の小麦粉が歯ごたえと風味のあるシコシコツルツルの腰
の強い太メン平打ち麺です。

営業時間 AM 11:00～PM 9:00

定休日 木曜日

席数 60

おすすめ
メニュー ・海賊ラーメン ・カニミソラーメン
・手作り餃子 ・もつラーメン
・スタミナラーメン



メニューが豊富! 地元の食堂です

⑦ あたみ食堂

熱海町熱海2丁目74
TEL 024-984-3635

大人気のもやしラーメン、野菜たっぷりタンメン、みそラーメン、
ボリューム満点定食類、おつまみなど豊富なメニューです。

営業時間 AM 10:00～PM 3:00
PM 5:00～PM 8:00

定休日 木曜日

席数 24

おすすめ
メニュー ・もやしラーメン
・もつ煮込み
・カツ丼
・レバニラ定食など豊富なメニュー



うまい、安い、ボリュームいっぱいのお店

⑧ 味の館シャトウ

熱海町安子島字荻平9-10
TEL 024-984-2068

アットホームな小さな店。30年間家族でやっているのが常連客が多いです。

営業時間 AM 11:00～PM 9:00

定休日 不定休

席数 28

おすすめ
メニュー ・カレー各種 ・エビフライ定食
・ハンバーグ定食 ・とんかつ定食など



2007年9月に移転オープンしました

⑨ 大衆食堂 松のや

熱海町熱海1-136
TEL 024-984-2628

料理には「深沢の名水」を使用しています。

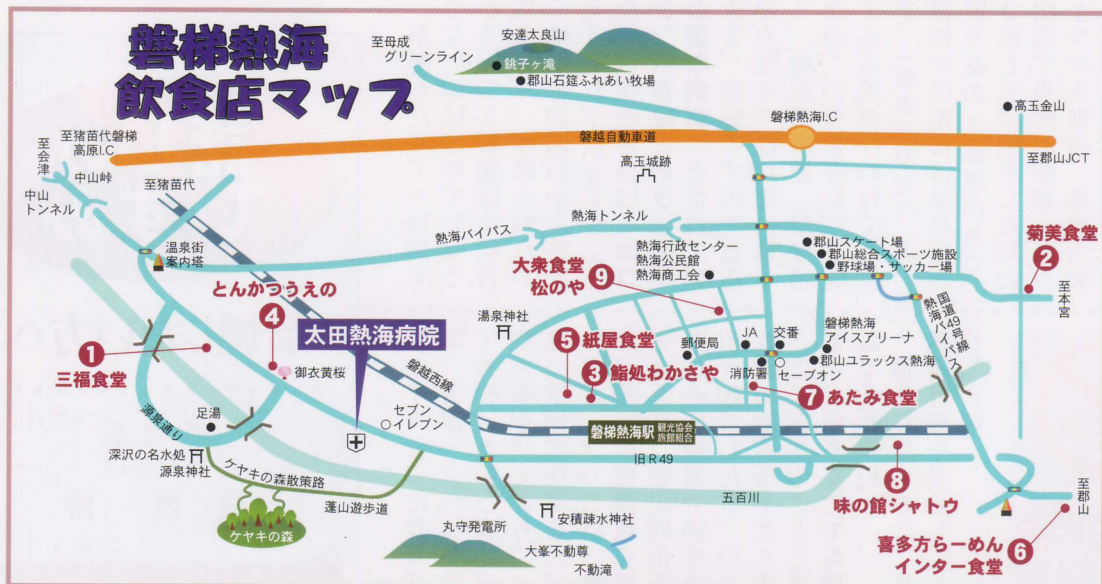
営業時間 AM 11:00～PM 9:00

定休日 火曜日

祝日の場合翌日

席数 38

おすすめ
メニュー ・カレーライス ・麺類
・丼もの ・焼肉定食



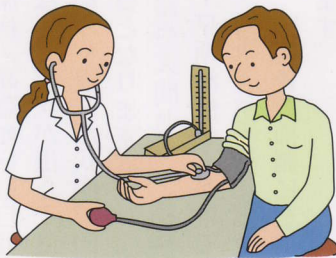


もっともっと知りたい体のこと!!

日本の高血圧の方は約4000万人と推定されます。早期の発見、治療が重要です。1965年以降、国民の血圧の水準が低下し、以後の脳卒中死亡率が大きく減少しました。



内科
山口 日吉



Q 高血圧とはどんな状態ですか？

A 診察室では、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、家庭血圧では、収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上を、高血圧と定義します。

高血圧の診断には、朝晩の家庭血圧の平均値が重要ですが、測定回数が少なくとも十分有用です。上腕での血圧測定が望ましいとされます。

降圧目標は、高齢の方、脳血管障害のある方では、140/90以下、それ以外の方は130/80以下です。糖尿病や、腎障害を合併する場合、特に厳重な降圧が大切です。

Q 高血圧の治療はどうするのですか？

A 治療は、食塩制限、野菜の摂取、脂質制限、運動、禁煙、節酒です。十分な降圧が得られない場合、内服薬を併用します。

なお、十分な降圧が難しい場合、何らかの疾患により発生する高血圧（二次性高血圧、高血圧の方の数%）を疑い、精密検査を行います。



けたり脂質の値が高くなったりすることがあり、動脈硬化を引き起こす危険性が高くなります。当院臨床検査部で行っている動脈硬化の検査には、首に超音波をあてて頸動脈の太さや血液の流れを調べ、頸動脈超音波検査や、手足に血圧計を巻いて血管の硬さや血液の流れを調べるPWV/ABI検査などがあります。これらの検査を受けることで病状の進行具合がわかり病気を予防することができますので、動脈硬化が気になる方は、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



(PWV/ABI検査)

動脈硬化とは、血管の壁が硬く変化しプラーク（脂肪などの塊）が血管の壁にできるなど、血管の中が狭くなり血液の流れが悪くなった状態です。動脈硬化は年齢とともに少しずつ進みますが、糖尿病では血液中の多すぎる糖が血管壁を傷つ



糖尿病と動脈硬化の検査について

臨床検査部
米倉めぐみ

動脈硬化によって起こる主な病気

- 心筋梗塞
- 狭心症
- 脳梗塞
- 一過性脳虚血発作
- 足の壊疽



院内 その16
見て歩き
予防医学センター

体重増加・運動不足を年のせいと思つていませんか？
糖尿病・高脂血症は自覚症状がなく、症状が出たときには、かなり進んだ状態で治療が必要となります。

健診や人間ドックで早期発見・早期治療を心がけることが、健康で長生きすること、また、医療費の抑制にもつながります。

豊かな自然に囲まれた当予防医学センターの、ゆったりとしたロビーでくつろぎながら検査が受けられます。健診が終わりましたら温泉に入りのんびりしていかれてはいかがでしょうか。

おいしい昼食と温泉は隣接の緑風苑にておたのしみいただけます。

生活習慣病に役立つ指導・相談を専任の医師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士により行っております。

当院の予防医学センターでは受診者が安心して健診を受けられるよう、人間ドック健診施設機能評価の認定を受けることができました。スタッフ一同心よりお待ちしております。

予防医学センター 先崎清子

医食同源



1人分 エネルギー 87 kcal
たんぱく質 16.0 g

.....【かつおの千草巻き】.....

初かつおは、さっぱりとしていて、新鮮なら刺身やたたきにしますが、生臭さがあるため、ネギや生姜などの薬味と一緒に食べます。薬味と一緒に食べることでビタミンB1の効果を高め、慢性疲労や足のだるさなどの回復に役立ちます。

今回は、簡単に作れる少しおしゃれな？かつお料理をご紹介します。

(材料4人分)

- かつお(生食用)・・・240g(四半身)
- 大根・・・・・・・・400g(1/3本)
- あさつき・・・・・・10g
- 生姜・・・・・・・・少々
- パセリ・・・・・・・・適宜
- しょうゆ・・・・・・適宜

- 作り方
- ①かつおは刺身に用いたものを使用し、2cm角の棒状に切る
 - ②①を熱湯にくぐらせ、色が変わったらすぐに冷水にとって冷まし、水気をふき取って冷蔵庫で冷やす
 - ③大根はおろして軽く水気を絞る
 - ④あさつきは小口切りにして③に混ぜる
 - ⑤巻きすを広げ、ラップをその大きさに合わせてのせ、④をかつおの長さに合わせて平らに広げ、中央に②のかつおを置いて、くると巻いて形を整える
 - ⑥⑤をラップの上から2cm幅に切り、ラップをはずし、切り口を上にして器に盛り、おろし生姜・パセリを添える

(栄養部)



編集後記

猫を飼っています。子供の頃に追いかけて来た事もあったか、飼う前は、気まま・ツンとした感じが好きではなく、犬派でしたが、

今はこちらも好きです。しかし、たまに甘えてくるかと思いきや、ものの数秒で手を咬まれ逃げられます。彼らの中でいろいろあるのだからと上手く付き合っているつもりです。こんな身勝手なわが家の猫ですが、学べる事があります。それは、嬉しい時は喜び、悲しい時には鳴き、頭にくれば怒る。感情を隠さず生きていく事です。私も、いつもという訳にはいきませんが、ちょっとだけまねしたい今日この頃です。
(春山貴子)



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・添田かおり・風間 由美
春山 貴子・添田 啓子・渡辺 文裕(幹事)
小堤 祐紀・田代 淳子・眞船 市雄(副幹事)