

しののめ

第49号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 平成 28年 5月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

ピロリ菌 最近の話題

小野寺 一郎 医師

ピロリ菌が胃がんの原因として、最も重要だということは徐々に多くの方に知られてきています。



最近の話題として、なんとか将来的に胃がんを日本から無くしていこうということで、ここ数年、自治体、医師会、学会などが中心となり、中学生のうちにピロリ菌を尿検査（ピロリ菌抗体検査）で見つけて、治療（除菌）してしまおうという自治体が増えてきています。もともと、現在の中学生でピロリ菌をもっている割合は5%くらいと言われており、この人たちにピロリ菌の治療をし、その後適切な経過観察を行うと将来的に、日本における胃がんがなくなってしまうまでも、激減することは、ほぼ間違いないと考えられています。

道南の自治体でも昨年度くらいから行われてきています。

函館でも今年度から、行われるとのこと。

かつてがんの中も多かった胃がんですが、今後どんどん減っていくものと期待されます。



行事の様子



3月に行われたひな祭りの会の様子をご紹介します！

職員による踊りやマジックショー、最後は皆で合唱し楽しい時間を過ごしました。
演奏の時には手拍子などもありとても好評を頂きました。



~2-1 病棟~



~3-1 病棟~



★ 腰痛予防体操 ★

国民病ともいわれる腰痛…、原因はさまざまですが、かつては「おとなしく、安静にしていなさい」と言われていましたが、今では体を動かして、筋力をつけることが腰痛の軽減や予防には良いと言われています。
2012年に日本整形外科学会と日本腰痛学会がまとめた診療指針では、慢性腰痛には薬と運動療法を推奨するとされています。

運動療法は筋肉を強化し、腰への負担が減少し、そして継続することで痛みを和らげ、再発予防にも効果的です。そこで、今回は「体幹(お腹周り)の筋肉を使用するトレーニング」を紹介させていただきます。

効 果	注 意 点
<ul style="list-style-type: none"> ○筋力 ↑ ○血流量 ↑ ○基礎代謝 ↑ ○バランス能力 ↑ ○腰痛の緩和 ○腰痛の予防 <p>などなど…</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○呼吸を止めない。 ○使用している筋肉を意識する。 ○ゆっくり行なう。 ○痛みがあるときは無理をしない。 <p>などなど…</p>

仰向けになって両ひざを立て、手を太ももの上にすべらせながら、上半身を起こし、5秒止めてから戻す



うつぶせに寝てあごを引いたまま上半身をそらして5秒止め、ゆっくり戻す



継続して実施し、腰痛の緩和や予防をしていきましょう。

リハビリテーション室

外 来 診 療 割

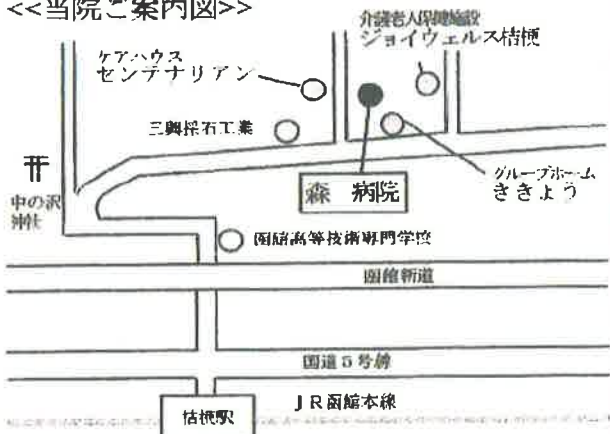
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

木々の緑が目眩しい季節となりました。「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

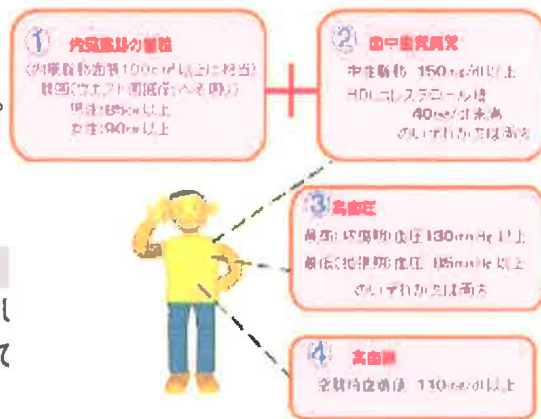
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ メタリックシンドロームについて



メタリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積が必須条件と位置付けられ腹囲の基準に加えて血圧、血中脂質、血糖のうち2つ以上に該当するとメタリック症候群と診断されます。

具体的には内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し男性85cm以上、女性90cm以上を基準値としています。



食事のポイント

- ①早食いながら食いは避ける良く噛んで食べる**
 早食いやテレビを見ながら食べるながら食いは結果として食べすぎにつながります。かみごたえのある食品を選びゆっくりと食べましょう。
- ②野菜を先に食べる**
 野菜を先にたっぷり食べると主食などの食べすぎを防いでくれます。また、食物繊維がコレステロールの体内への吸収を抑えてくれます。寒天や切干大根、きくらげ、干しいたけなどに多く含まれます。
- ③外食では丼ものより定食**

カツ丼、牛丼などは油脂分や塩分が多く食物繊維が不足しがち。焼き魚や刺身にお浸し、煮魚などが付いた和定食がおすすめです。

おすすめレシピ①

<えのきハンバーグ>

1人分 カロリー 250kcal
 脂質 6.0g
 塩分 2.5g

材料 (2人分)

鶏挽肉	200g	<付け合せ>	
えのき	150g	レタス	20g
たまねぎ	60g	トマト	50g
にんじん	50g	アスパラ	50g
塩こしょう	0.5g		
めんつゆ	35g		

作り方

- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。えのきは石づきを取り長さを3等分に切ってほぐす。
- ②ボウルに鶏挽肉と①を入れてよく混ぜる。
- ③塩こしょうをして、②を小さめのサイズの丸型に整える。
- ④油をひいて熱したフライパンに強火で両面に焼き目を付け弱火にしフタをして蒸し焼きし、火が通ったら皿に盛る。
- ⑤④で使用したフライパンにめんつゆを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけてえのきバーグにかける。



★えのきには腎臓や肝臓を活発にする働きがあり、血圧や神経の安定に役立ちます。鶏肉とえのきを使ったヘルシーな1品です！！