

はなてんびん



「お別れのご挨拶にかえてエッセイを」

院長 牧 洋

人生の全体を考えると2年間という歳月は、稲妻の光っている間の短い時間にすぎませんが、私には大きな変化と収穫のあった貴重な、十分長い期間でありました。

近くの本屋さんで絵本のような書籍を見つけて、何となく惹き付けられて買ってきました。ターシャ チューダ (Tasha Tuda) 最後の言葉という本です。この本の終わりの方にこんな文章が載っています。

人が、春を青春時代、夏を活力に満ちた大人の時代、秋を落ち葉とともに過ぎゆく年月、そして冬を死の時として、四季の移り変わりと人生の間に類似点を見いだそうとするのも一理あると思います。でも、自然の中では、これは単なるサイクルに過ぎません。それに冬はいつでも再び巡って、新しい生命、春の希望へと向かう季節です。(一部略) 人生を楽しんでいる人なら誰でも、来るべき死を喜んで、心待ちにはしないものです。でも、私たちはこの必然をすべて受け入れなければなりません。遅かれ早かれ、人はみな死を迎えます。

どんなふうに、どこで、それから、いつ？それはだれにもわからないこと。

著者は、この後に、家族を愛し、友達仲間と仲良く暮らし、優しさと許しを日々実践し、自分の仕事を楽しみ、そして心が満たされる趣味を持ち、親しい人たちと営みを分かち合い、幸せな人生を送れるように努力することで、人生は、少しだけ長くできると言います。健康に気を配ることも大切なことと言っていますが、人が、充実した日々を送れるのはそれほど長い時間ではないことを知る必要があると思います。稲妻が光っている短い間でも、私にとっては、少しだけ人生を長くできた期間であることを実感しています。

冬来たりなば、春遠からじのこのごろですが、あなたは、このごろ何を思っていますか？



メタボから ロコモへ



整形外科 吉川満喜男

内科の先生が世に広めたメタボリック症候群。すっかり定着しましたよね。腹囲を測って90cmならメタボ。病院へ行きましょう。

きっと高血圧なり高コレステロール血症が見つかり、予防しておくで長生きできますよ……そんなメッセージを、診断基準に含めています。

横目に見ていた整形外科の先生も、予防効果の大切さに気づき、“ロコモティブ シンドローム”を打ちだしました。東大の中村耕三先生が音頭をとって、日本整形外科学会が提唱した新しい概念ですので、ここでご紹介します。

運動器の英語表記が「 locomotive organ 」であること、また辞書を引くと「 locomotive 」には機関車、移動力のある、経済を促進するなどの明るく能動的なイメージがあることから ロコモと名付けた和製英語で、運動器症候群と訳されています。

ロコモの目標は、人生80年時代に寝たきりを作らないことです。

メタボのように、ロコモも、紆余曲折の末に、下記のような簡単な自己チェック（“ロコチェック”）で自己診断できるようになりました。ひとつでも当てはまれば、“ロコモ”である心配があります。

- ① 片脚立ちで、靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ③ 階段を上るのに、手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である。

⑦ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

如何でしょう。メタボでロコモな私が言うのも何ですが、心当たりがあれば、その人にあったロコモトレーニング（“ロコトレ”）も指導しますのでご相談ください。

糖尿病教室にチョット

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(%)	5.8 未満	5.8~6.5 未満	6.5~7.0 未満	7.0~8.0 未満	8.0 以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

コントロール不良な状態が長く続くと、合併症の発生も高率になります

HbA1c が 1 上昇すると、合併症の**危険は 2 倍**

糖尿病に伴う合併症の発症阻止、進展予防のためには少なくとも**“良”**以上を目標にしましょう。

この春からは、なんと**“良”**のHbA1cの値が **6.5→6.1** になるそうです！！

糖尿病におすすめ！！ 鍋料理

☆低エネルギーで栄養バランスが良い

- ・鍋料理は油を使わず、食材の種類を増やしやすいため、栄養のバランスを調整しやすい

☆野菜がたくさん食べられる

- ・野菜には、ビタミン類や食物繊維が多く含まれている。
- ・野菜は、煮るとカサが減るので、たくさん摂ることができる。

☆良質なたんぱく質（豆腐）を手軽にとれる

- ・大豆たんぱく質は、脂質異常症・動脈硬化を予防する。

☆塩分を減らすことができる

- ・昆布やかつお節で、だしを濃くとると、だしが効き、塩分を減らすことができる。
- ・酢やレモン・スダチなどで、味にメリハリを付ける。



今夜熱々の
水炊きは
いかが？

毎月第4水曜日 11時からです 次回は2月24日

「血糖値を効果的に下げる運動方法」と「食品のグループ分け」

部署紹介

4B 病棟

4B病棟は、ドアやカーテンがピンク色に統一され、日差しの入りやすい明るい病棟です。見た目が明るいだけでなく、スタッフも日々笑顔で患者様と接していますし、車椅子を自操される患者様も多く、廊下やロビーには誰かが居るので「静」ではなく「動」の感じられるところです。

また、ほぼ毎日12:30～から氷川きよしの「ずんどこぶし」が聞こえてきたら、それは4Bのレクリエーション。「楽しかった」と思える一日を過ごしていただけるように日々努力し、スタッフ一同援助させていただいています。

きっと一緒にキラキラうちわで「ハイ！」と掛け声がかけたくなることまちがいなしです。



新任医師紹介

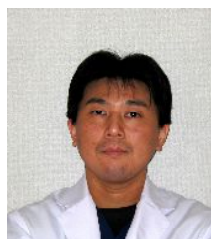


内科 副院長
林 正浩

今まで、患者さんの病気を治すということを考え治療をしてきました。

高齢化社会を迎えた今、神崎中央病院という新たな職場で、これからは、治療そして療養ということを考え、病気と向き合っていきたいと思います。

不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞ宜しくお願いします。



内科
大槻 秀樹

本年1月より勤務することになりました大槻と申します。

療養病棟は初めての勤務となりますが、高齢者の医療と認知症を含めより良い医療を提供できれば、と考えております。皆さまのご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

診療科目：内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・

リハビリテーション科・人工透析センター

診療時間：午前診察 9:00～11:30

午後診察 13:30～16:00

診察日：月～金 午前診察・午後診察

土 午前診察

※ 日曜日・祝日は休診



医療法人 医誠会
神崎中央病院

ホロニクスグループ

〒529-1445

東近江市五個荘清水鼻町 95 番地

TEL 0748-48-5555

FAX 0748-48-5556

E-mail info@kanzakihp.com

URL <http://kanzakihp.com>

<地域連携室>

TEL 0748-48-5558

FAX 0748-48-5722