

2012年2月1日発行



# そよかぜ

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院



詳しくは「フラワーアレンジメント」のコーナーでご紹介します

## 理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ページ1  
クリスマス・お正月音楽会
- ページ2  
フラワーアレンジメント
- ページ3・4  
シリーズ健康診断  
脂質代謝
- ページ5  
冬の花粉症
- ページ6  
運動負荷心電図検査
- ページ7  
外来診療予定表

# クリスマス・お正月音楽会♪

～音楽を通して～



当院リハビリテーション科では「クリスマス・お正月音楽会♪」と題して、入院患者様の一部を対象に集団での活動を行いました。季節にちなんだ音楽を通し、たくさんの方々の笑顔や普段見ることのできない表情などをみることができたため、その一部をご紹介します。

## 音楽会の開催にあたり

好きな音楽を聴いていると、楽しい気持ちや嬉しい気持ち、また懐かしい気持ちになったような経験が皆様にもあるのではないのでしょうか。その音楽に秘められた力を最大限に利用し、心身ともに健康へ導いていけたらという思いから、今回の開催が決定しました。

今回は12月開催ということもあり、「ジングルベル」や「お正月」、またなじみのある「ふるさと」や「星影のワルツ」などを歌ったほか、キーボードや三味線、ベルや民族太鼓などの楽器も準備しました。

## 今回の音楽会の目的

患者様それぞれによって目的は異なりますが、主な目的としては以下のものを挙げています。

- ・歌や飾り、景色から四季を感じる
- ・社会的交流の場の提供
- ・集団の中で役割ができる
- ・周囲へ貢献できる場の提供
- ・顔見知りや話のできる人が増える
- ・発話量の増加・活気の向上



歌うことに集中♪



お手を拝借♪

## 参加者の感想

今回参加してくださった方の中には、最初は参加に消極的な方もいらっしゃれば、お化粧やお洒落をしてくださる方もいらっしゃいました。そんな参加者の方々から

- ・皆様とこのような場で出会うことができよかったです。
- ・知っている曲を聴くことで昔を懐かしむことができました。
- ・入院中にこんな時間があるとは思わなかった。
- ・こんなに楽しい時間は久しぶりで楽しくて！楽しくて！仕方がありませんでした！！

といった意見を多数頂くことができました。

## おわりに

今回の音楽会を通し、患者様同士の関わりや音楽という普段にない環境で過ごすことにより、思いがけない発言や表情を引き出すことができました。今後もこのような取り組みを通し、患者様の笑顔や楽しみを引き出していきたいと思います。

# ～フラワーアレンジメント～

花は日々の生活の中に小さな幸せや癒しを運んでくれます。フラワーアレンジメント教室に参加された皆さんが、花を見たり触れたりすることにより癒され、「ああ楽しかった。参加してよかった」と感じ、少し元気になっていただけたらと、年に2回の教室を開催しています。

今年、2回目のフラワーアレンジメント教室が12月17日（土）に「花の館」の沼本さんを講師に招き開催いたしました。患者様や職員など14名の参加があり、クリスマスバージョンのフラワーアレンジメントに取り組みました。まず花材の確認、名前を覚えることから始まり、花材の切り方・挿し方や飾る場所によってアレンジの形が変わることなど、フラワーアレンジメントの基本を先生から教えていただきました。参加者の皆さんでテーブルを囲み、にぎやかにおしゃべりしたり、お互い助け合ったりしながら和やかな雰囲気の中で思い思いのフラワーアレンジメント作りを楽しまれました。



作品完成後に全員で記念撮影を行いました。皆さんアレンジメントのお花を抱え癒された感じで、とても幸せそうに写っています。自宅（部屋）に持ち帰り、飾って、長く楽しんでいただけたらと思います。

## 【花材】

サンゴミズキ  
バラ（レッドワン）  
ヒペリカム  
ストック  
松カサ  
綿の実（カラ）  
セッカカン杉  
ヒメリンゴ  
花器  
オアシス  
飾りロープ  
針金  
爪楊枝



アレンジを変えて  
お正月用にも  
リメイクできます

## 【花を長く楽しむポイント】

- ◎茎は斜めに切りましょう。斜めに切ることで水上げ効果が大きくなります。
- ◎つぎ足す水に塩素系の漂白剤を1滴加えると、雑菌除去に効果的。  
お花が長く持ちます。
- ◎傷んだ葉や花は取り除き、新しい花に変えてもOK！  
雰囲気が変わります。

## 今回の注目ポイントは「脂質代謝」

人間の体は約60兆もの膨大な数の細胞から成り立っていますが、コレステロールはこれらの細胞を構成する細胞膜の材料であり、細胞膜を強くし、細胞を支える役割を果たしています。また、生体機能を調節するホルモンの材料でもあり、副腎皮質ホルモン、男性ホルモンや女性ホルモンなどの重要な構成成分です。増え過ぎると動脈硬化が進み命にかかわる病気につながりますが、少な過ぎても免疫力が低下し、体にさまざまな悪影響が出てきます。悪者と思われがちなコレステロールも、健康を維持するために必要不可欠なものなのです。

### ☆ 総コレステロール(T-Cho)

総コレステロールとは、血液中に含有されているコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の総数を示しています。含有される総量が多い場合、動脈硬化などの疾患を引き起こす可能性が高くなります。

基準値 = 130～220 mg / dl

高値 = 高コレステロール血症

低値 = 貧血、栄養不良、甲状腺機能亢進症、肝臓病など



### ☆ 中性脂肪(トリグリセリド: TG)

中性脂肪(トリグリセリド)とは、血液中の脂肪の一種です。基準値を超えるような場合には動脈硬化や心臓病や脳卒中などの生活習慣病リスクが高まります。数値が高い原因としては暴飲暴食、運動不足などの生活習慣が原因となるケースが多いです。

基準値 = 40～150 mg / dl



### ☆ HDLコレステロール

HDLコレステロールとは、俗に善玉コレステロールと呼ばれ血管の壁などに余計に付着しているコレステロールを回収する役割のあるコレステロールです。喫煙や肥満などが原因でHDLコレステロールの値が下がる場合があります。

基準値 男性 = 41～85 mg / dl

女性 = 41～100 mg / dl



### ☆ LDLコレステロール

LDLコレステロールとは、俗に悪玉コレステロールと呼ばれるコレステロールの一種です。HDLコレステロールが血管の壁などに余計に付着しているコレステロールを回収する働きをするのに対して、LDLコレステロールは肝臓から末梢組織へコレステロールを運搬する働きをする為、LDLコレステロールが基準値より多い場合、動脈硬化などを誘発する危険性があります。

基準値 = 70～139 mg / dl

高値 = 糖尿病、高コレステロール血症、脂肪肝、痛風、甲状腺機能低下症

低値 = 甲状腺機能亢進症、栄養不足など

## ～コレステロール値改善におすすめの食品～

成人の体内には、約100～120gのコレステロールが存在し、その一部が新しいものと入れ替わることによって、生体機能が維持されています。健康を保つためには、成人の場合1日1～1.5gのコレステロールが必要とされ、そのうち70～80%は肝臓などで合成され、残りの20～30%を食事から摂取することが必要です。

体は食べ物からコレステロールを摂取しすぎると、体内で合成する量を減らし、余分なコレステロールを体外へ排出して、コレステロール量が常に一定に保たれるように調節しています。しかし、食事からとる量が多過ぎたり、加齢などで体内の調節機能が低下したりすると、コレステロール量のバランスがくずれてしまいます。そのため、食生活を中心とする自己療養が大切になるのです。

ここでは、コレステロール値を改善するのに有効な栄養成分と、それが含まれる食品をご紹介します。コレステロール値の改善に有効な食品はたくさんあります。いきなりサプリメントに頼る前に、偏食をせず、多くの食材を毎日の食卓に取り入れるように心がけることが大切です。

### 食物繊維



食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類がありますが、コレステロール値を改善するのに有効なのは、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、腸内でコレステロールを包み込んで排泄を促します。水溶性食物繊維の中でも、オクラや山芋などに含まれるムチン、こんぶやわかめなどの海藻に多く含まれるアルギニン、こんにやくに含まれるグルコマンナンやリンゴや柑橘類など果物の皮に多く含まれるペクチンなどは、コレステロール値の改善に特に有効とされています。

### タウリン



タウリンはアミノ酸の一種で、肝臓で胆汁酸の分泌を促進する作用があるので、結果としてコレステロールの分解を促して、コレステロール値を低下させます。タウリンは、イカやさざえ、ホタテ、まぐろなどの魚介類に多く含まれる栄養成分です。

### ポリフェノール



ポリフェノールは植物の色素や苦味成分で多くの種類があり、その数は400種類以上とも言われています。抗酸化作用が強く、活性酸素によるLDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。そのほか、ポリフェノールにはがんや老化の予防にも効果があります。ぶどうの皮や赤ワイン、お茶、大豆、ブルーベリーなどに含まれます。

### レシチン



大豆に多く含まれるリン脂質と呼ばれる脂質の一種で、乳化作用でコレステロールを分解したり、血管壁に沈着したコレステロールを取る作用があるほか、善玉コレステロールを増やすはたらきもあります。また、中性脂肪の排泄を促す効果もあり、血液をサラサラにしてくれます。レシチンは大豆のほか、卵黄にも含まれています。

また、レシチンには記憶力を高める効果もあって、認知症の予防にも役立つ栄養成分でもあります。

### ビタミン



コレステロール値を下げるためには、ビタミンとミネラルを十分にとることが大事です。ビタミン類の中で、ビタミンCとビタミンEはLDLの酸化を防ぎ、たんぱく質や脂肪の代謝を促進します。ビタミンB6、B12はともに造血に関わる葉酸が重要なはたらきをしています。

### DHA・EPA



DHA、EPAは青魚に多く含まれ、中性脂肪の低下、血小板の凝集抑制作用があり血液をサラサラにして動脈硬化を予防します。また、EPAは関節リウマチなどの炎症を鎮め、アルツハイマー型認知症の進行抑制や大腸がんによいとされています。

# 冬の花粉症



花粉症と言えば春先におこるもの、というイメージが皆さんにはあると思います。冬にだって花粉症がないわけではありません。冬は最も花粉症がおこりにくい季節であることは確かですが冬の花粉症も存在します。日本人は一般的にスギ花粉によるものだとされています。そのためスギ花粉の飛散する2月から4月ぐらいが花粉症真っ盛りの季節だと言えます。しかし、スギ花粉によってのみ引き起こされるわけではなく同じ「花粉症」でもどの植物の花粉に対して反応するかは、人それぞれです。冬におこる花粉症の原因としてブタクサというキク科の植物が代表です。予防としては早めのケアと出来るだけ花粉を体内に取り入れないようにすることです。花粉症対策のマスクをするのはもちろんのこと、花粉症に効く食事などを取り入れて体調を崩さないようにすることも大切です。



ストレスからくる花粉症もあるので日頃から、ストレスを溜めない生活を心がけて下さい。

また、規則正しい生活を送ることも冬の花粉症対策には有効なのでなるべく決まった時間に食事や睡眠をとるように心掛けましょう。

冬にくしゃみや鼻水がでると、風邪を真っ先に疑うと思いますが、花粉症の可能性もあるということを覚えておくといいでしょう。素人判断はよくありませんので、きちんと受診することをお勧めします。

## 花粉症について耳より情報

色々な健康関連の話で登場する黒酢ですが、花粉症対策にも良い働きをしてくれる様です。黒酢といえば、ダイエット目的で長く飲み続けた結果、気づけば花粉症の症状がなくなって、思わぬ効果に喜んでる人も少なくないと思います。黒酢の中には、アミノ酸がタップリ入っていますが、そのアミノ酸は細胞を作り出す重要な役割があります。もし、花粉症で悩んでいる方にはお勧めです。是非とも試してみてくださいね。



## 花粉症にはこのような薬があります



- ☆リザベン インタール点眼液 リザベン点眼液  
効果出現まで4~6週以上の時間を有することから予防的効果が期待できます。
- ☆ポララミン錠 レスタミンコーワクリーム  
服用後早い時間〔数時間~2週間程度〕で効果を表します。
- ☆アレグラ錠 ジルテック錠 エバステル錠 アレジオン錠  
鼻つまりにも効果的で、現在病院で処方される内服薬の多くがこれです。
- ☆オノン シングレア錠  
鼻閉による鼻つまりの緩和効果があります。気管支喘息にも効果があります。

# 運動負荷心電図検査

## 運動負荷心電図検査とは？

運動をして、心臓に負荷をかけた状態で心電図を記録する検査です。主に狭心症などがないかどうかを調べるために行います。当院では徐々にペダルが重くなってくる自転車（エルゴメーター）を漕いでもらい、漕いでいる間の心電図の変化と血圧を測定する方法を実施しています。



## エルゴメーターの実際

### <測定前>

- ① ベッドに寝てもらい、ペースト電極（10コ）をつける。
- ② 電極ベルトを腰につけ、リード線をつなぐ。
- ③ 血圧計をつける。
- ④ 安静時の血圧を測定する。
- ⑤ 安静時の心電図を測定する。



### <実際のエルゴメーターを漕ぐ風景>

### <実施>

- ① エルゴメーターに乗ってもらい、負荷前の心電図を測定する。
- ② 回転数が50～60回転になるように漕いでもらう。
- ③ 1分毎に血圧値と運動負荷心電図を測定する。
- ④ 目標心拍数に達するか、胸の違和感、漕ぎ続けることが困難となれば楽に漕げるぐらいの負荷にさげる。
- ⑤ クールダウンしながら3分ほど漕いでもらう。  
(開始前心拍数と血圧を目安にします)
- ⑥ 心拍数が正常に戻ったのを確認して、漕ぐのを中止し呼吸が整ったら終了。

## 検査結果でどのようなことがわかるの？

心臓に負担がかかる時におきる発作（狭心症・心筋梗塞など）を発見することが可能です。

## その他の心電図検査

その他の心電図検査として、当院では長時間心電図検査というものがあります。この検査は、ホルター心電計という小さな機械を装着して、1日の心電図を記録するもので主に不整脈の種類や程度を知るために行います。

日常生活で「動悸」や「脈がとぶ」という症状があっても、病院で心電図をとるときには症状が治まっているということはありませんか？

通常的心電図検査では短い時間の心電図しか記録できませんが、1日の心電図を記録することで、いつ出現するかわからない不整脈を詳しく検査できます。



\* 2011年8月より新しく防水使用となり、ホルター心電計装着中でもシャワーが可能となりました

# 外来診察予定表

\* 診察時間 午前 9:00~12:30  
午後 16:00~18:30 (外科 15:00~18:30)

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	片岡	片岡	片山	片山	片岡	池田(岡大) 第2・4
	外科	小松原	藤原	大塚	小松原	梅森	藤原
	整形外科	定金	定金	定金	定金 ※井上	定金	定金
	専門外来	禁煙外来 梅森	禁煙外来 梅森	甲状腺・乳腺 小松原			小倉 ※片山
午後	内科	三村	片山	片岡			小倉 ※片岡
	外科	(岡大) <第二外科>	梅森	藤原	梅森	藤原	
	整形外科	定金	定金	定金	井上(岡大)	定金	
	専門外来	甲状腺 三村			心療内科 平田	循環器 (岡大)	

- \* 手術・救急などにより予告なく変更になることがあります
- \* 夜間・日曜・祝日の急患の場合は当直医が診察します
- \* 禁煙外来・心療内科・循環器外来は予約診療となっております(電話でもお受けします)
- \* 土曜日の内科は専門外来となります

日本医療機能評価機構認定病院

## 医療法人 明芳会 佐藤病院



住所 : 〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL : 086-263-6622  
FAX : 086-264-6769  
URL : <http://www.sato-hp.com>  
Email : [info@sato-hp.com](mailto:info@sato-hp.com)



医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

グループホーム かねで  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

新年を迎えみなさんはどのようにお過ごしでしょうか? 岡山県内でもインフルエンザが流行しています。外から帰宅した際には、うがいや手洗いなどを行い十分な休息をとり、健康管理にはお気をつけ下さい。

今年も委員一同頑張って、皆様のお役に立つ記事や内容の広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りいたします。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。