

2015年(平成27年)4月  
服部病院広報委員会

### 肥満と動脈硬化



肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因の一つとされています。日本人では体重(kg)を身長(m)で2回割って計算するBMIという数字が25以上を肥満としており、男性の約30%、女性約20%とされます。肥満になり上記のような病気を伴うようになると肥満症と呼び治療が必要となります。

糖尿病、高血圧症、高脂血症などの病気は肥満と密接な関係がありますが、これらの病気自体が動脈硬化症を引き起こします。その上、肥満症も直接動脈硬化を促進することが最近わかって来ました。特に肥満症のうち内臓脂肪型は皮下脂肪型よりも動脈硬化と密接な関係があるといわれ、血管周囲の脂肪はその血管に炎症を引き起こし動脈硬化を進めるといことがわかって来ました。

心臓周囲の脂肪が多いと狭心症や心筋梗塞の発症が増え、腹部の内臓周囲の脂肪が多いと大動脈硬化症、腎硬化症などが増えることとなります。

内臓脂肪の測定には、腹部疾患の診断やスクリーニング検査としてCT撮影を行います。肥満気味の方はその際に内臓脂肪の量を測定することができます。また服部病院では2013年にCTよりも被爆量の少ない骨密度測定装置を導入しており、骨密度測定について全身の体組成のより精密な測定ができます。ちなみに市販の体組成計で体脂肪率が表示されますが、電流が皮下脂肪を通らない、足から反対側の足に流れる機器は下半身だけ電流が通るなどの結果、推定値を基にした推定値であり、どうしても実際の体脂肪率よりも8~9%低く出るようですし、体脂肪量の変化を見るにしても誤差は最大8%もあり信頼度はBMIよりも劣るようです。



副院長 関田 憲一



# 患者さん

# 服部病院を慰問♡



大関 琴奨菊 (ことしょうぎく)

十両 朝赤龍 (あさせきりゅう)

## プロフィール

### 琴奨菊

部屋：佐渡ヶ嶽部屋

出身地：福岡県

生年月日：S59年1月30日

### 朝赤龍

部屋：高砂部屋

出身地：モンゴル

生年月日：S56年8月7日



## 看護部成果発表会



### ～発表演題～

- 📌 記録・カンファレンス 充実のための業務改善(第1透析室)
- 📌 固定チームナーシングの導入による業務改善(第2透析室)
- 📌 術前訪問の取り組みと今後の課題(手術室)
- 📌 多職種・他機関と協働して在宅復帰率80%を確保する(地域医療連携室)
- 📌 糖尿病患者に対する継続的看護援助への取り組み(外来診療部)
- 📌 内視鏡検査における患者情報(放科・救急)
- 📌 業務改善の成果(2階病棟)
- 📌 転倒・転落減少への取り組み(3階病棟)
- 📌 申し送り廃止への取り組み(4階病棟)

平成26年度看護部成果発表会を開催しました。各部署取り組んだ成果を9部署が発表しました。

この評価を活かして「より良い看護」へつなげます。



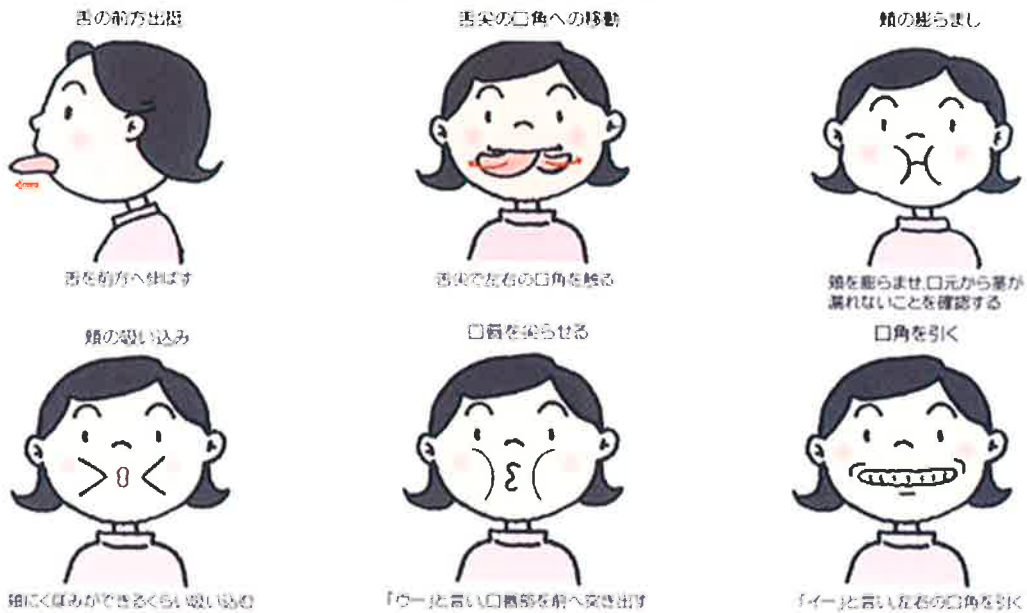
## ～「嚥下体操」で誤嚥予防！～

嚥下とは、「飲み込み」のことです。我々が生活を営む上で当たり前に行っているこの行為は、脳血管疾患などの特定の病気や加齢に伴って低下していきます。

今回、嚥下体操をお勧めする理由の一つは、顔や口の体操によって飲み込む力を維持・改善し、誤嚥を予防することです。誤嚥とは飲み込む力が低下することなどで、食べ物や飲み物が誤って気管に入り込んでしまうことです。誤嚥をすると、食べ物や口の中に生息する細菌が原因で肺炎（誤嚥性）を起こす危険性があります。

「口から食べること」は、豊かな人生を送るためにとても大切なこと。食事を安全に美味しくいただくために、準備運動として嚥下体操をやってみましょう。

### ☆嚥下体操の一例☆



## ～ 春の食事 ～

栄養科 山田 佳奈

春になって草木が芽吹く頃になると私たちの身体も新陳代謝が活発となります。冬の間に蓄えられた脂肪や老廃物を排出するために、冬から春に向けて身体のメカニズムを作り変えていきましょう。

春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐみは、新陳代謝を活性化してくれると言われており、山菜やたけのこなど春の香りを味わうのはこの季節限定の楽しみです。

### たけのこご飯

|         |       |
|---------|-------|
| たけのこ(生) | 30.0g |
| 鶏もも切込   | 15.0g |
| うす揚げ    | 3.0g  |
| みりん     | 4.0g  |
| 薄口醤油    | 4.0g  |
| 酒       | 4.0g  |
| 塩       | 0.8g  |
| 木の芽     | 適量    |

- ① たけのこはぬかでボイル、冷やして皮をむき、食べやすい大きさ(短冊など)に切る。
- ② うす揚げは油抜きをして切る。
- ③ 炊飯器に☆と水分量(☆を引いた量)を足す。
- ④ 具を入れて30分ほど置いてから炊く。
- ⑤ 木の芽を上から飾る。





# フォトライブラリー

撮影者 樋口 和



シンビシューム



サザンクロス

## 服部病院 外来診療担当医表

### 内科

|                          |    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土             |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 午前診<br>(9:00~12:00)      | 一診 | 那須 | 関田 | 西澤 | 那須 | 関田 | 横田<br>鷺田 (交互) |
|                          | 二診 | 小坂 | 那須 | 隅田 | 隅田 | 小坂 | 尾上            |
| 午後診(予約)<br>(13:00~17:00) |    | —  | 那須 | —  | —  | —  | —             |
| 夜間診<br>(18:00~20:00)     |    | —  | —  | 那須 | —  | 関田 | —             |

- 関田医師は腎臓内科、那須医師は糖尿病・消化器内科も担当します。
- 土曜日午前診は横田先生 (1,3,5週) と鷺田先生 (2,4週) が交互に担当します。

### 外科

|                      |  | 月    | 火  | 水    | 木  | 金  | 土    |
|----------------------|--|------|----|------|----|----|------|
| 午前診<br>(9:00~12:00)  |  | 服部   | 兼平 | 兼平   | 服部 | 兼平 | 沢村   |
| 夜間診<br>(18:00~20:00) |  | 神戸大学 | 服部 | 神戸大学 | 服部 | 服部 | 神戸大学 |

### 脳神経外科

|     |             | 月      | 火    | 水      | 木  | 金      | 土 |
|-----|-------------|--------|------|--------|----|--------|---|
| 午前診 | 9:00~10:30  | 藤原(予約) | 専門外来 | 藤原(予約) | 手術 | 藤原(予約) | — |
|     | 10:30~12:00 | 藤原(初診) | 専門外来 | 藤原(初診) | 手術 | 藤原(初診) | — |
| 午後診 |             | 藤原(予約) | 手術   | 藤原(予約) | 手術 | —      | — |

- 予約以外の方の受付は、 9:00~11:00 (初診・再診)  
15:00~16:00 (初診) 15:00~17:00 (再診)

### 整形外科

|                      |  | 月  | 火  | 水  | 木    | 金  | 土  |
|----------------------|--|----|----|----|------|----|----|
| 午前診<br>(9:00~12:00)  |  | 新倉 | 矢野 | 新倉 | 矢野   | 矢野 | 竹内 |
| 夜間診<br>(18:00~20:00) |  | —  | —  | —  | 神戸大学 | 奥町 | —  |

### 婦人科

|                     |  | 月         | 火         | 水 | 木         | 金         | 土         |
|---------------------|--|-----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
| 午前診<br>(9:30~12:00) |  | 服部<br>(奈) | 服部<br>(奈) | — | 服部<br>(奈) | 服部<br>(奈) | 服部<br>(奈) |
| 午後診(予約)<br>(14:00~) |  | 服部<br>(奈) | —         | — | 服部<br>(奈) | 服部<br>(奈) | —         |

- 担当医は変更になることがありますのでご了承下さい。
- 変更になる場合は、各科の診療室前に掲示してありますのでご注意下さい。

(平成27年4月現在)

## 服部病院診療科目

内科・腎臓内科・糖尿病内科・消化器内科・外科・脳神経外科・整形外科・  
婦人科・リハビリテーション科・放射線科・人工透析(夜間透析あり)、  
24時間救急受入体制

婦人科外来からのお知らせ  
土曜日、午前中  
(9:30~12:00)  
診察を開始しています。

## デイサービスセンター えびすの郷です!



十和田天然石でできた石造りの大浴場があります。  
そして入浴が困難な方が入浴できる特殊浴槽もあります。



自然光と柔らかな間接照明に包まれたモダンでくもりのある空間の中で、栄養バランスの整った作りたてのお料理を提供します。



カラオケや運動、工作などレクリエーションで楽しみながら、健康づくりができます。



車いすのままでも乗車できる専用車で、ご自宅と施設間を送迎します。

営業時間：月曜日~土曜日  
9:00~16:15(祝日も営業)  
施設見学、随時お受けしています!

お問合せ・ご相談は  
デイサービスセンターえびすの郷  
TEL 0794-82-0106(直通) FAX 0794-82-0302

## 関連施設

### 三郎記念クリニック

■ 診療科目：人工透析・内科(腎臓内科)・外科・がんの緩和医療  
透析医療専門のクリニックです。経験豊富なスタッフがきめ細やかな  
サービスを提供します。

〒675-0101 兵庫県加古川市平岡町新在家1350-1 駐車場完備  
TEL 079-423-2055 FAX 079-423-1256

## 医療法人社団 一陽会 服部病院

〒673-0413 兵庫県三木市大塚 218-3  
TEL 0794-82-2550 FAX 0794-82-4399

ホームページ

<http://www.hattori-hospital.com>  
(当誌は、ホームページでもご覧になれます。)