


# 北成病院季刊広報誌 ほくせい

医療法人社団 延山会  
 北 成 病 院  
 広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

新春号

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

昨年はアメリカ発のサブプライムローン問題に端を発した世界経済の混乱が日本にも波及し、さらに投機資金の乱高下による食料価格の高騰などがあり、生活防衛のための消費抑制や雇用不安などがありました。

医療界においても、長期的医療費抑制政策が、介護現場の崩壊、高齢者の負担増、婦人科小児科医師不足、地方医療の崩壊へと限界に近づいております。

今年はこの不合理や不条理を各界の方達に議論、検討、改善して頂き、よりよい社会にして頂く第一歩の年となる事を願っております。

当北成病院も第一線の病院として、患者さまの健康と安心を守るために、職員一同誠心誠意努力をしていくつもりでございます。皆様が心と体の安全を保たれるように願って新年の挨拶としたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

院 長 内 山 茂 夫



新年ご挨拶	1 頁
メタボリックシンドローム	2 頁
メタボリックシンドロームの予防・解消	3 頁
委員会活動	3 頁
豆知識	4 頁

### 理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

### 基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

# メタボリックシンドロームと

## 特定健診・特定保健指導



お正月明けは今年もメタボリックシンドロームの話です。本広報誌第 10 号（平成 19 年 1 月）もメタボリックシンドロームの話題で始まりましたが、昨年 4 月より特定健診・特定保健指導が始まり、種々マスコミでも頻回に取り上げられ、皆様には益々身近な存在になってきました。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常（高脂血症）、高血糖を呈する状態であり、各々が重複した場合には虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、逆に内臓脂肪を減少させる事が出来ればこれらの発症リスクは低下するという考え方を基本としています。



### メタボリックシンドローム診断基準

腹囲		男性 $\geq 85 \text{ cm}$ 女性 $\geq 90 \text{ cm}$
上記に加え以下のいずれか 2 項目以上		
高中性脂肪血症	かつ/または	$\geq 159 \text{ mg/dl}$
低 HDL コレステロール血症		$< 40 \text{ mg/dl}$
収縮期血圧	かつ/または	$\geq 130 \text{ mm Hg}$
拡張期血圧		$\leq 85 \text{ mm Hg}$
空腹時高血糖		$\geq 110 \text{ mg/dl}$

特定保健指導はこれらのリスク（血糖、脂質、血圧）の数によりリスクの少ない方から多い方に向い「情報提供レベル」「動機づけ支援レベル」「積極的支援レベル」に分けられます。そして各々のレベルに合った保健指導を受ける事になります。

このグループ分けには注意事項があります。メタボリックシンドロームの診断には腹囲、男 85 cm 以上、



女 90 cm 以上が必須ですが、特定保健指導は腹囲がこれらの数値に達しない人でも BMI {体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup>} が 25.0 以上の肥満の人も含められます。結局、特定保健指導は腹囲条件を満たす人と、腹囲条件を満たさない人でも BMI が 25 以上の人が含まれる事になります。さあ、メジャーを持ってきておへその回りを測ってみてください。あっ！あまりおなかをへこまない様に。

次に計算です。体重 (kg) を身長 (メートルに直して、例えば 170 cm の人は 1.7 で) 2 回割って下さい。22.0 が理想的です。25.0 を超えていますか？

また、メタボリックシンドロームの血糖値は 110 以上ですが、特定保健指導の血糖値は 100 以上でリスクに数えるという厳しいものになっています。喫煙歴も血圧、脂質、血糖のうち 1 つでも該当するものがあればリスクとしてカウントします。



みなさんはメタボリックシンドロームではありませんか？特定保健指導の対象者に該当しませんか？また、特定健診を受けていなければ今すぐ病院に行きましょう。（当院は特定健診実施機関です。）尚、特定健診の対象者は 40 歳以上 75 歳未満の方となっています。

（医師：浅野章）

# メタボリックシンドロームの 予防、解消の為の運動



## 1.筋力がつくと肥満が防げます

人間の体はじっとしている時もエネルギーを消費しその半分は筋肉が消費しています。運動不足によって筋肉が減ってくると、余ったエネルギーが脂肪として蓄積していきます。逆に筋力がついてくると、じっとしている時のエネルギー消費量（基礎代謝量）も多くなって、脂肪が蓄積しにくくなります。まず、左下の図の様なアイソメトリック運動（筋肉の長さを変えずに力を入れる運動）を行って、筋力をつけて下さい。

## 2.積極的に筋肉を増やす運動

人間は加齢とともに筋肉が徐々に衰えてきます。そのため基礎代謝量が減って、脂肪が蓄積しやすくなります。中高年になると、基礎代謝量は若い頃に比べて 10~20%低下すると言われています。生活に運動を取り入れて、筋肉を増やしましょう。特に太ももが最も多い所ですから、ここの筋肉が減ると、基礎代謝量が大きく低下していきます。

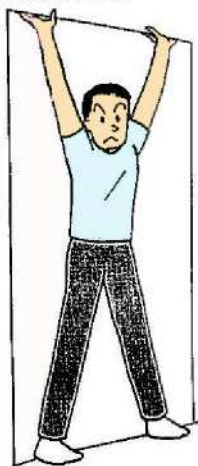
若い頃は特に運動しなくても太らなかった人も基礎代謝が下がる中年頃からは、脂肪が蓄積しますから是非右下の図の様な運動を行って下さい。

(作業療法士：小ヶロ一彦)

### 筋肉の長さを変えないで、筋力をつける方法

#### 肩・腕

ドアに立ち、両手で枠を押し上げ、30秒保つ（手が届かないときは、低めの台を置く）



2つ折りのかけ布団をひざから下にかけて、片足を10cm上げ、30秒保つ。反対側も行う



左右の手のひらを合わせ、力を入れて15~30秒押す（10回）

左右の指先を組み、少しふるえるくらいの力で引っ張る（組み方を変えて各10回）

#### 太もも・腹筋

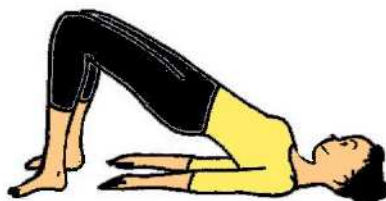
片足をまっすぐ上げ、30秒保つ。反対側も行う



### 積極的に筋肉を増やす運動

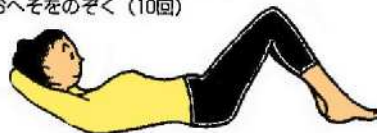
#### 背中

息を吐きながらおしり・腰・背中の順に上げ、息を吸いながら逆の順番で下ろす



#### 腹筋

ひざを立て、首を持ち上げておへそをのぞく（10回）



息を吐きながら右手と左足を上げ、吸いながら戻す（左右交互に10回）



#### ももの前面

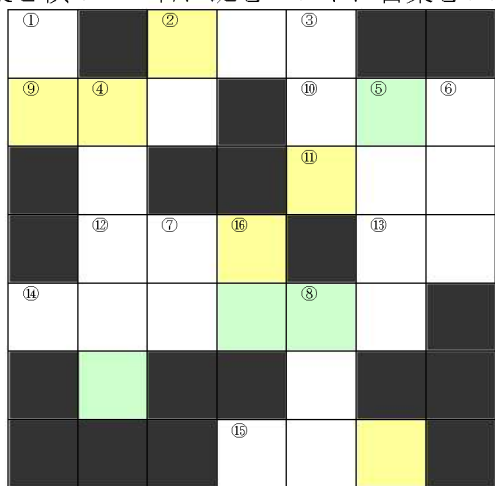
足を肩幅くらいに開いてまっすぐに立ち、息を吸いながら腰を落とし、吐きながら元の姿勢に戻る（10回）※ひざがつま先よりも前に出ないようにする





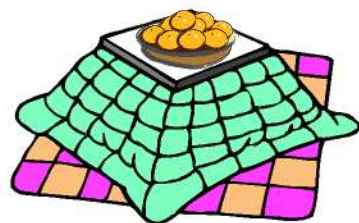
# 栄養マメ知識 ~ クイズマメサゴン(頭の体操) ~

新しい年を迎え皆様風邪などひいていませんか？北海道の春はまだまだ遠く、寒く雪の多い日がつづきますね。外に出かけられず運動の出来ない日には、家でゆっくり”マメサゴンクロスワード”！縦と横のマス目に鍵をヒントに言葉をいれてね。□ □ は最後につなげてひとつの言葉にしてください。



### 【縦の鍵】

1. 昔、水を汲む為に使っていたもの
2. 秋〇〇は嫁に食わずな
3. 氷やジュースの入ったグラスの中をかき混ぜる事を英語で
4. 試合に出る為に頑張って〇〇〇〇〇〇する
5. 日本以外の国の事
6. 「薄い霧」を英語で
7. 「凹」の読み方
8. 「昼間」の反対。深夜の事
16. 借金をする、これがつきます



### 【横の鍵】

- |              |                    |                   |
|--------------|--------------------|-------------------|
| 2. 「看護師」を英語で | 11. 冷たい食べ物、〇〇〇クリーム | 14. 朝食、〇〇〇〇〇〇、夕食  |
| 9. パーティで着る服  | 12. 読みかけの本に挟んで使う物  | 15. 上の絵のコタツの上にある物 |
| 10. 愛情を込めて送る | 13. 日本の楽器          |                   |



この食品には抗菌作用や匂い消し効果があり、辛みの成分ジゲロンには  
 □□□□□□□□ というホルモンの分泌を促して、体脂肪の燃焼や体を温め血行  
 促進する作用や食欲を増進する作用があるとされています。  
 □□□□□□□□ を使った料理やホットドリンクで、冬を温かく過ごして下さい。

明けましておめでとうございます。2009 年もほぼ 1 ヶ月経ちますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。今年もよろしくお祈りします。さて今年も 1 年で最も大事なイベントのひとつであるライブマメ・ロックフェスティバル(以下 RSR)2009 の開催が元旦に決定しました！近年ロックフェスームで日本各地様々なロックフェスが行われていますが、この RSR の最大の特徴はなんと言っても参加者の自由度が高いという事。石狩新港の広大な大地で行われるという事もありキャンプして、バーベキューして、お酒を飲みながら音楽を聴いている人もいれば、芝生席にビニール敷いてビール片手にこの青空と音楽に乾杯！なんて人も。もちろん、純粹にライブ見る人もいて、まさに RSR は自由だ〜!!! なんです。RSR まで約半年。出演アーティストを予習したり、計画を立てる半年間楽しいですよ〜。RSR 行った事ない人、是非今年はその感動空間に足を運んでみませんか？ No music No life!! (編集委員：千葉貴幸)

### 編集後記

### 北成病院 概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 58 床（入院基本料 3）  
療養病床 64 床（療養病棟入院基本料）  
介護病床 22 床（療養型介護療養施設サービス費 I の ii）
- 日本医療機能評価機構認定

### 【答え】



### ~ 患者様とご家族の権利 ~

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見（セカンドオピニオン）を聞く権利

