

# AGIH Brief AKIMOTO HOSPITAL Letter

秋本病院ブリーフレター

'06 JUL.vol.35

■健康づくりを考える p.1~3

メタボリックシンドロームと生活習慣病

秋本病院3F「健診センター」は、  
健康づくりのサポートセンターです

■栄養を考える p.4

正しい知識で「食中毒」を防ごう！

■ソーシャルワーカーのしごと p.4

「相談者の気持ち」

■千一夜医話 p.5

患者さんも外科医も悩ます  
「お腹の脂肪」

■くすりの話 p.6

お薬のたどしい保存法は？

■スタッフの横顔 p.6

看護師 平山 香織・豊田 幸恵

いのちの源、海

■巻頭エッセイ

フランシスコ・ザビエル生誕500年にあたる2006年、子孫であるスペイン人冒険家のアルバロ・デ・マリチャラールさんは、偉大な祖先を偲ぶ旅を思い立った。わずか3メートルの水上バイクでザビエル終焉の地である中国を出発し、鹿児島や長崎などゆかりの地をたどりながら東京をめざす。500キロにおよぶ海の旅は、日本にキリスト教を伝えたザビエルの名にふさわしいロマンチックな冒険譚として注目を集めた。

しかし実際に海にあるのは、ロマンだけではない。無事に日本に到着したザビエルでさえ、「私たちの前には死の危険があり、悪天候があり、旋風があり、岩礁があり、無数の海賊の恐怖がある」と記したように、現代の発達した船も天災には勝てず、沈没や座礁、ときには不審船からの襲撃などの危険に常にさらされている。そんな海の危険を知り尽くし、人命救助に尽力するのが、ドラマや映画「海猿」で一躍、脚光を浴びた海上保安官だ。一刻を争う緊迫した場面で的確に判断をくだし、確実な技術で救命に挑む潜水士たち。医師や救急救命士がそうであるように、救命のプロとしての使命感が、彼らを過酷な仕事に立ち向かわせるのだ。

7月の第3月曜は「海の日」。各地で海開きがすみ、海水浴やマリンスポーツなどレジャーの予定を立てている人も多いだろう。たとえ船に乗らなくとも、海には、ちょっとした天候の変化や少々の気のゆるみが事故につながる可能性がある。海の力を正しく理解し、安全で楽しい夏をお過ごしください。



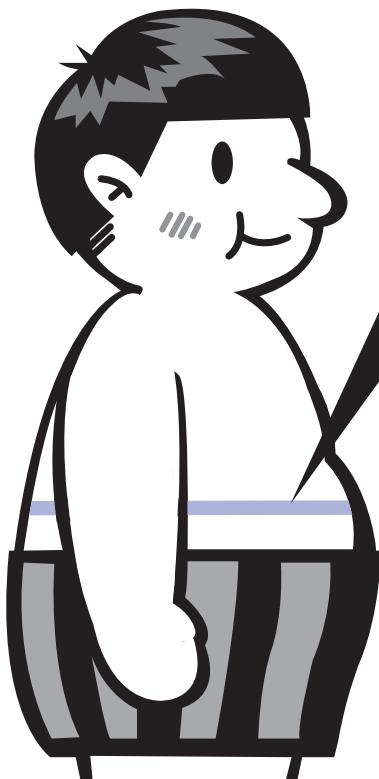
## 秋本病院3F「健診センター」は 健康づくりのサポートセンター

心筋梗塞や脳卒中など重大な生活習慣病の引き金ともなる、「メタボリックシンドローム」が注目を集めています。厚生労働省の調査(※)では、症候群の疑いが強いか予備軍とみられる人は全国で約2700万人。40歳～74歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人が該当し、まさに国民病といえます。そこで今回は、簡単に診断できるうえ、生活習慣病の予防に役立つ「メタボリックシンドローム」を通して、健康づくりを考えます。

※2004年 国民健康・栄養調査

# メタボリック シンドロームと 生活習慣病

## 『メタボリックシンドロームの判定基準』



直立し、へその高さの「腹囲」を測ろう！

**まず、腹囲をチェック！**

**男性… 85cm以上**  
**女性… 90cm以上**

**さらにチェック！**

**□ 1. 高脂血症**

中性脂肪 **150mg/dl以上**  
かつ/または  
HDLコレステロール **40mg/dl未満**  
(善玉コレステロール)

**□ 2. 高血糖**

空腹時血糖 **110mg/dl以上**

**□ 3. 高血圧**

最高血圧 **130mmHg以上**  
かつ/または  
最低血圧 **85mmHg以上**

腹囲に加えて1～3に2つ以上チェックがついたら「メタボリックシンドローム」の疑いが強い。

内臓脂肪が蓄積し、高脂血症、高血糖、高血圧といった危険因子を併せ持ち、動脈硬化を起こしやすくなつた状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。メタボリックシンドロームかどうかは、内臓脂肪蓄積の目安となる腹囲を第一基準として、さらに「高脂血症・高血糖・高血圧」のうち2つ以上があてはま

るかどうかで診断します。それぞれの数値が正常値を大きく超えていなくても、重複すると危険性が増します。3つ以上に該当する人は1つも該当しない人の約36倍も心疾患を発病しやすいというデータもあり、注意が必要です。

## ■メタボリックシンドロームとは

## ■内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防

「ベルトの穴が1つ増えると、寿命が1年縮まる」といわれるよう、肥満がきっかけとなつて起こる病気はたくさんあります。

### ◎内臓脂肪型肥満・腹部の内臓のまわり

に脂肪がつく肥満のこと。男性に多く、腹部が出てきて上半身が太る傾向から、「リンゴ型肥満」とも呼ばれる。

◎皮下脂肪型肥満・下腹部やお尻、脚など皮膚のすぐ下につく皮下脂肪による肥満。女性に多い下半身太りもこのタイプで、「洋ナシ型肥満」ともいう。

### ★規則正しい食事

1日3食、きちんと食事をとる。緑黄色野菜をふんだんに、食物繊維、カルシウムを多くとる。総カロリーを減らし、脂肪(特に動物性脂肪)と塩分を減らす。



### ★適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動を行う。万歩計をつけ、一日8000歩を目標に。継続のコツは、ワインドウショッピングなど楽しみながらできる方法を見つけること。

### ★体重や腹囲を測る

腹囲は、体重より早く効果を実感できるので、意識づけにもなる。



## ■健康診断で自分の状態を把握する

病気の要因となる生活習慣には食生活、運動、喫煙、飲酒などがありますが、これらを見直すには、自分の身体の変化を数値として知つておくことが必要です。例えば「メタボリックシンドローム」をきっかけとして、腹囲や体重、身長などのボディバ

ランスや血圧、

血糖値などを知ることも、健康づくりの一歩。誕生月に

健康診断を受

けるなど自分

なりのルール

をつくって、セ

ルフケアに役

立ててください。

### BMI指数で肥満度をチェック！

身長と体重から算出するBMI(体格指数)も腹部肥満の判断の目安になります。

### BMI指数＝

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### 25以上 肥満

高血圧、高脂血症、糖尿病など  
生活習慣病の疑い

### 18.5以上25未満 普通

### 18.5未満 やせ

栄養不足、免疫力の低下など



■検査室



■健診センター

# 秋本病院3F「健診センター」は、健康づくりのサポートセンターです

手軽に受けて、健康づくり

## 《メタボリックシンドローム健診》

10000円 ※予約制

人間ドックに比べて時間と費用を抑えたコンパクトな内容で、職場での健康診断を受けられない主婦の方にも最適です。

検診項目	検査内容
身体計測	身長・体重・血圧・体脂肪率・BMI・腹囲
尿検査	ウロビリノーゲン・潜血・蛋白・ケトン体・PH・糖
血液検査	A/G比・AST・ALT・γ-GT・クレアチニン・尿酸・総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・血糖・HbA1C・白血球・赤血球・血色素・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・HBs抗原・HCV抗体
便潜血検査	ヒトヘモグロビン2回法
骨密度	骨塩量測定(骨粗しょう症)
心電図	安静時12誘導

身長・体重・血圧・体脂肪率・BMI・腹囲

ウロビリノーゲン・潜血・蛋白・ケトン体・PH・糖

A/G比・AST・ALT・γ-GT・クレアチニン・尿酸・総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・血糖・HbA1C・白血球・赤血球・血色素・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・HBs抗原・HCV抗体

ヒトヘモグロビン2回法

骨塩量測定(骨粗しょう症)

安静時12誘導

禁煙したい人、応援します

## 《禁煙外来》

毎週月曜 午後2時から ※予約制

2006年4月にスタートした公的医療保険による禁煙治療が徹底し、6月1日からは「ニコチンパッチ」も保険の対象となりました。当院では、約12週間で5回通院し、禁煙治療とカウンセリングを行います。3割負担の患者さまの場合、ニコチンパッチなどの薬価代を含めて10000円程度の自己負担となります。

### ●保険が適用できるのは

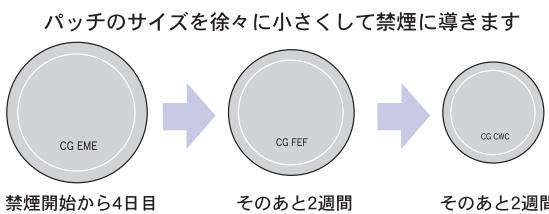
右記4条件すべてに当てはまる方が保険適用の対象となります。該当しない方で診療を希望される場合は、自由診療となります。

- ① ただちに禁煙したいと思っている
- ② 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上ある
- ③ ニコチン依存症と診断された  
(簡単な問診による「ニコチン依存症テスト」を実施します)
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

### ●治療方法

#### ニコチン置換療法

「たばこを吸いたい」「イライラする」など禁煙の妨げとなる離脱症状をコントロールし、できるだけ楽に禁煙していただくため、ニコチンパッチを使います。パッチにはニコチンしか含まれていないので、たばこのようにタールなどの有害物質が体内に取り込まれる心配はありません。



#### 呼気中一酸化炭素濃度検査

たばこに含まれる有害物質をどの程度体内に取り込んでいるのかを把握するため、毎回、呼気中の一酸化炭素の量を測定します。禁煙の成果が数値でわかり、禁煙の励みになります。



人間ドックや福岡市「ミニドック」(福岡市在住の方が対象)、あなたに合わせたオリジナルの健康診断もできます。お気軽にご相談ください。ホームページからの健康診断予約も可能です。

お問い合わせ・お申し込み ☎ 092-771-6361  
<http://www.akimoto-hospital.jp>

健診センター長・医師  
秋本 千賀子 あきもと ちがこ

# 栄養を考える

## —正しい知識で「食中毒」を防ごう！—



栄養課長  
管理栄養士

伊藤 衣子

いとう きぬこ

### ■家庭でできる予防ポイント

- ① 食品を購入するとき…新鮮なものを購入する。消費期限の確認。
- ② 保存するとき…冷蔵庫に詰めすぎない。温度管理もきちんと行う。
- ③ 下準備をするとき…台所、調理器具の整理整頓。十分な手洗い。
- ④ 調理するとき…加熱は十分にする。
- ⑤ 食事をする前…手洗いは入念に。
- ⑥ 食事が終わって…時間が経ったもの、少しでも危ないと思うものは思い切って処分。



「食べ物を粗末にするなんて」と思われるかもしれません、この6項目をきちんと守れば、食中毒を予防できます。もちろん、院内の食事もこれらを守り、「安心していただける食事」をモットーに作っています。

ソーシャルワーカーへの相談の中には、精神的なものが障壁になっているケースが多くあります。「自信がない」「不安だ」「恐い」など訴える内容はさまざまですが、そういう気持ちが治療や生活の妨げになっているのです。

そういう場合は、まず相談者の話(訴え)をしっかりと聞くことから始まります。もちろんそういう訴えの中には専門的な医療(治療)を行うことが必要な場合もあるので、その場合は適切な治療(心療内科や精神科など)を受けることができるよう、精神保健福祉士(PSW)や医師、臨床心理士などと連携を取りながら相談者を援助します。

## ソーシャルワーカーのしごと 「相談者の気持ち」

ソーシャルワーカーの援助方法としては、いろいろな法制度(介護保険や障害者自立支援など)、サービス(訪問介護やデイサービスなど)、関係機関(他施設や地域包括支援センターなど)、地域(民生委員やボランティアなど)といった社会資源と言われるものを利用や面接などを繰り返し行うことで、治療や生活の妨げになっているものを取り除き、相談者が自信を取り戻し自ら選択した生活を送れるように支援します。

相談者の身体・精神の状態、生活環境や人生の背景などは千差万別です。一人一人の訴えとその背後にある問題を見極めるのは重要な作業になります。ですからやはり大事なことは、「その人が何を訴えているのか、訴えたいのかをしっかりと聴く」ということなのでしょうね。

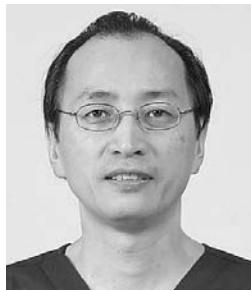


企画室長(MSW)  
社会福祉士  
精神保健福祉士

内田 浩稔

うちだ ひろとし

## 千一夜医話



# 患者さんも外科医も悩ます 「お腹の脂肪」

院長

秋本 亮一 あきもと りょういち

患者さんの脂肪が厚いと、外科手術にもいろいろな問題が起ります。例えば、急性虫垂炎（いわゆる盲腸）のような小さな切開手術の際は、厚い脂肪に邪魔されなかなか目的の場所にたどり着けません。ようやく到達しても、脂肪の層の分だけ視野が悪く、大事なところがよく見えないこともあります。

その他、普通の手術器械（道具）が届かなかつたり手術操作がやりにくかつたりという場合もありますし、手術器械が脂で滑るなどスムーズな手術ができにくかったりするのです。無事に手術が終わっても、皮下脂肪が多いと傷が治りにくいとか感染しやすい、ということもあります。

されている「お腹の脂肪」。いろいろな病気を引き起こすだけでなく、手術の際にも問題となるやっかいな存在です。

### ■腹部の「皮下脂肪」

患者さんの脂肪が厚いと、外科手術にもいろいろな問題が起ります。例えば、急性虫垂炎（いわゆる盲腸）のような小さな切開手術の際は、厚い脂肪に邪魔されなかなか目的の場所にたどり着けません。ようやく到達しても、脂肪の層の分だけ視野が悪く、大事なところがよく見えないこともあります。

腹部の脂肪は、臓器を覆う「大網」という膜や、腸に栄養を届ける血管が通る「腸間膜」に厚く蓄積しています。脂肪が多い組織はもうく、手術の際にも思わず損傷を起こしたり、出血しやすかつたりします。

例えば胃がんのように大きく開腹する手術で、肥満の方の手術時間がやせた方よりうんと長いのは内臓脂肪のためです。当然、長時間の手術は患者さんにとても大きな負担となります。がんの手術では、がんの転移を防ぐために病巣の周囲のリンパ腺を切除しますが、これも脂肪の多い方では至難の業なのです。

このように、肥満の方の手術は、外科医にとつても患者さんにとってもやっかいなものです。できることなら、減量をしてから手術を受けていただきたいくらいですが、実際はなかなかそういうもいません。ちなみに、いくら時間がかかるでも、どんなに大変な手術になつても、日本の保険制度では割増料金はありませんからご安心を。普通体型の方と比べれば、脂肪が多い方の手術は、何倍もの請求書がぴったりなのかもしれませんけどね。

### ■腹部の「内臓脂肪」

手術中





# くすりの話

## Medicine Information

お薬の  
ただしい保存法は？



薬局長・薬剤師

中村 恭子

なかむら きょうこ

病院や薬局でもらった薬、また薬店で購入した薬はどのように保存していますか？ 薬は病気を治療する上で重要な役割を果たします。しかし、保存法を間違うと悪影響を受け、その役割を果たすことができません。薬の効果を十分に発揮させ、かつ安全に服用するために保存の際は次の点に注意しましょう。

### 1. 直射日光を避け、涼しい所に

薬は湿気や光、熱の影響を受けやすいもの。直射日光が当たらず、湿気の少ない涼しい所に保存しましょう。夏場の車中はたいへん高温になりますので、薬を放置することは厳禁です。また、保存温度などの指示があるものは、その指示を守りましょう。

### 2. お子さんの手の届かない所に

最もこわいのは誤飲です。お子さんが誤って口に入れてしまわないよう、目に触れない所に保存しましょう。

### 3. 薬以外のものと区別する

誤用を避けるため、飲み薬とぬり薬や貼り薬などは区別して保存しましょう。農薬や殺虫剤、防虫剤などと一緒に保存するのも危険です。

### 4. 容器の入れ替えは事故のもと

他の容器へ入れ替えると薬の内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。

### 5. 古くなった薬は使用しない

古くなった薬は破棄しましょう。外観に異常のある薬は、使用前に医師や薬剤師に相談してください。

## アクティブなのに癒し系♪お酒はビールで決まり！



### STAFF PROFILE

看護師

平山 香織

ひらやま かおり

4F病棟での癒し系(?)といえば、なんといっても平山さん！顔を見ると、患者さん同様、安心できます。仕事面では、しゃきしゃき働きつつ、しっかり患者さんの話も聞いていて、患者さんの信頼も厚い様子です。そうかと思えば雨の日も台風の日もバイクで出勤するというアクティブな一面もあり、スノボやダイビング、旅行、ウクレレと趣味も多彩。落ち込んでいる人は一緒に飲みに行って癒されるのもいいかもしれません。ちなみにおすすめはビールですよ★

紹介者・ナデシコジャパン

4F病棟でチャキチャキとした元気な声が聞こえたら、きっと豊田さんでしょう。まるで江戸っ子のような雰囲気を持つ彼女ですが、生まれも育ちも生粋の福岡っ子。職場での姿は、仕事をスピーディかつ正確にこなす看護師。プライベートでは日本古来の伝統文化を受け継ぎ、茶道・華道・ナギナタではかなりの腕前！！実は、ステキな大和なでしこなのです。意外な一面も持つ、元気いっぱいの豊田さん、病棟などで見かけたら、気軽に声をかけてみてください。

紹介者・モンキー



看護師  
豊田 幸恵

とよだ ゆきえ

### STAFF PROFILE

## STAFF PROFILE

## スタッフの横顔

スタッフだけが知っている職員の素顔(?)を紹介するこのコーナー。今日は看護師ふたりの登場です。さて、どんな話が聞けるかな？

## 日本女性の魅力あふれる、大和なでしこの看護師です★

# Information

## 当院からのお知らせ

### ■院内研修を実施しました

知識向上とスキルアップをめざして、さまざまなお知らせや報告を行っています。

スライドや資料を見ながらの講義や報告は非常にわかりやすく、さっそく業務に生かせる内容ばかりでした。例えば感染対策の研修では、実際に手洗いをした後の手を特殊な装置にかざしてみたりしました。きちんと洗つたつもりの手にも汚れが残っている部分があり、手洗いの重要性を再確認できました。

### ●4月26日「褥瘡ケアについて」

講師：スミスアンドネフ ユーワンド  
マネジメント（株） 成田智氏

### ●5月17日「福岡県保健医療・福祉職員海外派遣（オーストラリア・ヨーロッパ）研修の報告」

報告者：外来看護主任 西原良子  
看護士：大森睦子、荒木淳

### ●5月24日「転倒・転落、与薬の事例」

講師：（株）翔葉 奥川政彦氏

### ●6月14日「医療機関における感染対策」

講師：丸石製薬（株） 田島輝樹氏



[www.kenporen-hios.com](http://www.kenporen-hios.com)

ホームページもご覧ください。

当院の情報が、健康保険組合連合会が運営するホームページ  
「病院情報。ほすびたる！」でもご覧いただけます。

### ■スタッフも日々研鑽しています

当院スタッフが新たに取得した資格を紹介します。

#### 【精神保健福祉士】

企画室長・内田 浩稔

精神保健福祉士は、精神保健福祉領域のソーシャルワーカーの国家資格です。精神に障害をもつ人やその家族が抱える生活上の悩みに対し相談にのり、社会復帰に関する助言、指導を行います。

#### 【内視鏡技師】

看護主任・西岡 景子

内視鏡技師は、（社）日本消化器内視鏡学会の資格試験により認定される消化器内視鏡技師です。消化器内視鏡検査・治療の介助や補助業務を行います。

■人工呼吸用マスクを受付で販売しています

口対口、口対鼻の人工呼吸を行う際に、傷病者との直接接触を防ぎ、感染を防止します。パッケージ裏面に使用手順が描かれているので、いざというときにもあわてず使用できます。



定価500円を400円で販売中



患者さまや通りを歩く方にも「ピンクの花がきれい」と言われ、花も喜んでいたようです。カラーでお見せできないのが残念！  
(撮影:秋本徹)

### ■マロニエが美しく咲きました

秋本病院の新築移転に伴い、旧地「天神西通り」を記念して新病院の入口に植え替えられたマロニエが、ゴールデンウイークに美しい花を咲かせました。ちなみに当院前の「マロニエ薬局」は、この木から名づけられました。



#### 認定・登録

日本医療機能評価機構認定病院・日本外科学会外科専門医制度修練関連施設・福岡市ミニドック実施医療機関・福岡市胃がん検診精密検査実施医療機関・福岡市大腸がん検診精密検査実施医療機関・福岡市肝臓がん検診精密検査実施医療機関・福岡市肺がん検診精密検査実施医療機関・乳がん検診実施医療機関・救急告示病院・労災指定医療機関・生活保護法指定医療機関・日本相撲協会指定病院・施設基準「開放型病院」適合病院



## 医療法人AGIH 秋本病院

日本医療機能評価機構認定病院  
消化器内視鏡センター・健診センター

#### 診療科目

外科（消化器外科）・内科・胃腸科・肛門科・心臓血管外科・整形外科・脳神経外科・放射線科

#### 主な検査機器

超音波診断装置・上部・下部消化管内視鏡（電子スコープ）

C T 診断装置・X 線透視装置