

# AGIH Brief AKIMOTO HOSPITAL Letter

秋本病院ブリーフレター

'08 JUN

vol. 39

essay

## ひとつの世界、ひとつの夢

北京オリンピックまで2カ月を切った。チベットの人權問題に始まる聖火リレーの混乱や四川大地震の影響など憂慮すべき問題はいくつもあつたけれど、ここにきてようやく盛り上がりを見せている。

開会式が始まるのは、2008年8月8日午前8時8分。真夏の猛暑の時間という反対意見を抑えてこの時間が選ばれたのは、中国で「8」という数字が尊ばれているから。日本でも、数字の「8(八)」は、末広がりとして喜ばれるが、中国ではとりわけ縁起のいい数字とされている。また、中国では奇数よりも偶数を好み、「成双成対=対にすること」を尊重するという。

こういう何でもないような一つひとつの些事を知ることで、その国やそこで暮らす人々に興味がわいてくるものだ。そもそも歴史をたどれば、漢字にしる、お茶にしる、日本古来の文化の多くは中国由来のものだし、中国製品のない暮らしは考えられないほど、日本人にとって身近な国であるのは事実。とくに福岡には、たくさんの中国人が暮らしており、交流の機会もふんだんにある。

日本と深いつながりを持つ隣国・中国で、初めて開催される北京オリンピック。スローガンの「One World, One Dream(ひとつの世界、ひとつの夢)」は、人々のつながりと友好を表している。1964年の東京、1988年のソウルに続く20年ぶりのアジアのオリンピックとして、ぜひとも成功してほしいと、同じアジア人として願っている。



●秋本病院の今 ..... p.1~2  
メタボリックシンドロームに着目した  
特定健診&特定保健指導がスタート!

「専門家による健康づくり支援で  
メタボを解消しませんか」

健診センター長 秋本 千賀子

●地域とのつながり ..... p.3  
第1回 秋本メディカルセミナーを  
実施しました

●トピックス ..... p.4  
緩和ケア病棟で  
初めてのお花見会を開きました

●ホスピスの日々 ..... p.4  
緩和ケアセンター長 永山 淳

●千一夜医話 ..... p.5  
ご注意! 食中毒の季節です  
秋本病院院長 秋本 亮一

●ソーシャルワーカー〈日々雑感〉 ..... p.6  
企画室長・医療ソーシャルワーカー 内田 浩稔

●スタッフの横顔 ..... p.6  
看護師 林田 奈美  
受付・医事 田中 理子

## 健診センターで「メタボ健診」実施中

# メタボリックシンドロームに着目した

# 特定健診&特定保健指導が始まりました

今年の4月1日から、「特定健診&特定保健指導」が始まりました。いわゆる「メタボ健診」といわれるもので、40歳から74歳までの健康保険加入者と被扶養者に受診が義務づけられています。しかし健診がスタートした今でも、「新しい健診で何がわかるの?」「これまでの健診との違いを知りたい」といった質問をよく受けます。そこで今回は、メタボ健診の特徴とその効果をご紹介します。

## ■メタボに着目する理由

メタボリックシンドロームとは、内臓の周囲に脂肪がたまり、高血糖、高血圧、脂質異常といった症状を複数併せ持った状態を表します。これらの異常が軽度であったり、たとえ予備軍であったとしても、放置すれば動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる疾病に至るリスクが高まることがわかっています。

## ■健診の流れと判定基準

メタボリックシンドロームの診断に必要な「腹囲」を第一に、「血糖」「脂質」「血圧」のほか、身長や体重、喫煙習慣の有無

を含む既往歴を調査します。健診負担額は医療保険によって異なりますが、福岡市の国民健康保険の場合、従来の住民健診(1200円)の半額以下の500円に設定されています(福岡市国保では、70歳以上の方や市民税非課税の方は無料)。

検査の結果、腹囲が基準値以上の場合、その他の2項目で基準値を超えると「積極支援レベル」と判定され、医師や保健師、管理栄養士といった専門家による特定保健指導が3カ月以上にわたって行われます。1項目で基準値を超えた場合は「動機づけ支援レベル」となります。

腹囲が基準値以下であっても、BMI値が25以上で肥満と判定された場合、そ

## まず腹囲をチェック!

男性…**85cm**以上 女性…**90cm**以上  
またはBMIが**25**以上

BMI(体格指数)値=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))  
18.5未満は「やせ」、18.5~25未満は「標準」、25以上は「肥満」

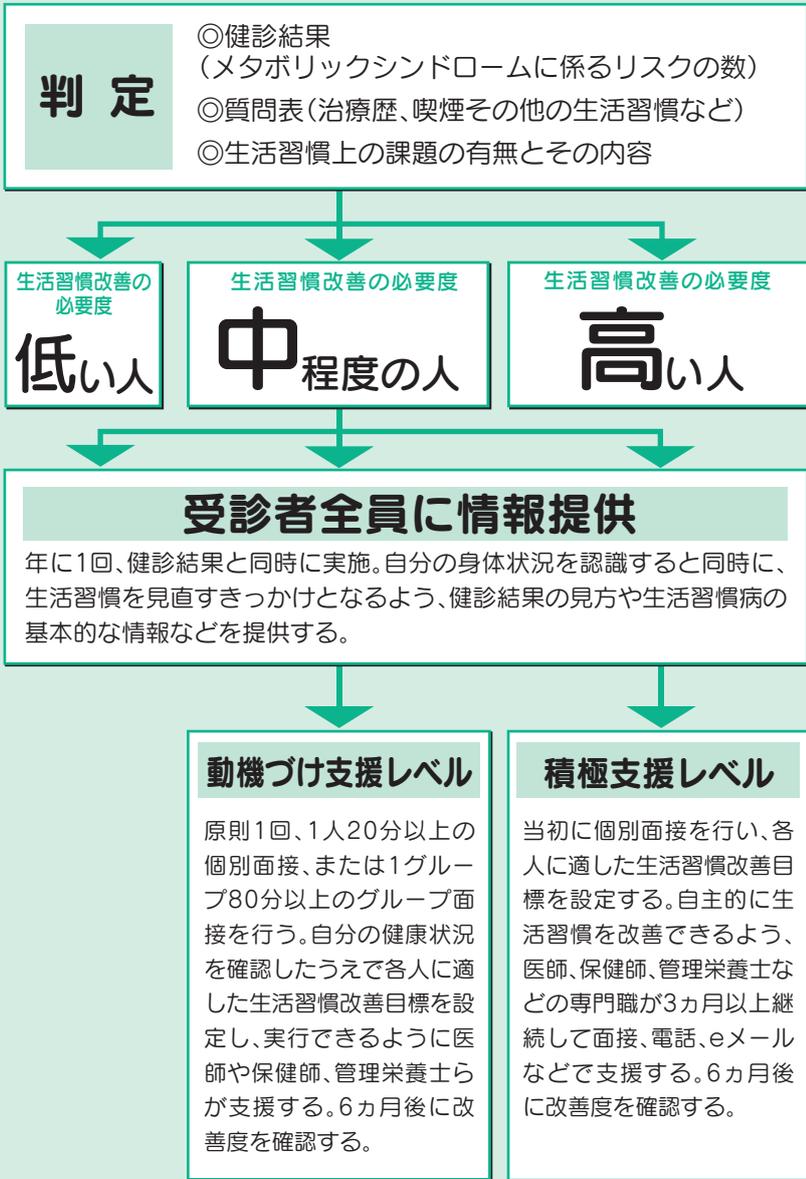
<b>血糖</b>	空腹時血糖 <b>100</b> mg/dl 以上 または平均的血糖値(HbA1c)5.2%以上
<b>脂質</b>	中性脂肪 <b>150</b> mg/dl 以上 HDL <b>40</b> mg/dl 未満 (善玉コレステロール)
<b>血圧</b>	収縮期 <b>130</b> mmHg以上 または拡張期 <b>85</b> mmHg以上

※「血糖」「脂質」「血圧」が1つでも基準値を超えると、「喫煙歴」も1項目にカウントされます。



# あなたにあった健康づくり支援 当院でも「メタボ健診」実施中!

## 健診から保健指導の流れ



## メタボ解消を支援します

秋本病院健診センター長・医師 **秋本 千賀子**

当院では、以前からメタボリックシンドロームに注目した健康診断を独自に行ってききましたが、4月から始まった特定健診&特定保健指導により、以前よりぐっと気軽に「メタボリックシンドローム診断」を受けていただけるようになりました。メタボリックシンドロームは、自覚症状がないため見逃してしまいがちですが、放っておけば複数の疾病を誘発するやっかいな状態です。新しい「メタボ健診」を利用して自分の健康状態を把握し、健康づくりに活かしていただきたいと思います。ちなみにもっとも手軽な運動はウォーキングで、10分間早足で歩くだけで40kcalを消費できますから、メタボ解消は決して難しいことではありませんよ!



他の3項目で基準値を超えると「積極支援レベル」、1〜2点で「動機づけ支援レベル」と判定されます。

### ■生活習慣の改善を無料で指導

従来の健康診断では、異常があっても「要精密検査」などと通知するにとどまっ

ていまして、メタボ健診の場合、メタボリック症候群、またはその予備軍と判定された人は、医師や保健師、管理栄養士といった専門家が個人の状態に合わせて指導を行う「特定保健指導」を無料(福岡市の国民健康保険の場合)で受けることができます。

幸いなことに、内臓脂肪は皮下脂肪と

比べてエネルギー消費で減らしやすい脂肪です。毎日の食事の改善と適度な運動を組み合わせると内臓脂肪を減らすことで、メタボリックシンドロームから派生する重篤な疾病を予防することが可能になります。



# AKIMOTO HOSPITAL 第1回 秋本メディカル セミナー +MEDICAL SEMINAR

おかげさまで盛況でした。  
次回の参加をお待ちしています  
5月17日(土) 14:00~16:00  
秋本病院 健診センター

秋本病院企画委員会では、健康管理の必要性や病気について地域の皆さまと一緒に考え、さらに秋本病院をより深く知っていただきたいという思いから、メディカルセミナーを開催しました。健診センター長の健康講話、健診センターの見学、無料体験など盛りだくさんの内容で、90分の予定時間を軽くオーバー！

しかし参加者の皆さまからは、「始まったばかりのメタボ健診についてよくわかった」「健康管理の大切さを実感した」「次回は友人を誘って参加したい」と嬉しい感想をいただくことができました。また、翌月曜に禁煙を決意して禁煙外来を受診された方もおられ、健康づくりのきっかけにもなったようです。セミナーは今後も続けて参りますので、皆さま奮ってご参加ください。



20代から70代まで、20名を超える皆さまにご参加いただきました。



健診センター長の秋本千賀子の講話。健康診断の意義や健康管理の重要性、疾病の予防などについて、具体例をもとにわかりやすく解説しました。



骨密度測定、体脂肪測定、血圧測定、呼気中一酸化炭素濃度測定(喫煙者)などの無料体験が好評！

メディカルセミナーは年内にあと2回開催予定です。時期や詳細が決まり次第、院内ポスター掲示やHPなどお知らせして参ります。このようなセミナーを開催してほしい、などのご希望がありましたら随時お聞かせください。

## 今後の予定

### ◎第2回 テーマ「胃腸の病気と内視鏡」

胃腸の病気と内視鏡で可能なことについて専門医による講話、および施設見学など

■日時：7月~9月(未定)

■会場：秋本病院 消化器内視鏡センター

■講師：院長 秋本 亮一

### ◎第3回 テーマ「緩和ケア」

緩和ケア(ホスピスケア)や看取りについて専門医による講話、および施設見学など

■日時：9月~11月(未定)

■会場：秋本病院 緩和ケアセンター

■講師：緩和ケアセンター長 永山 淳

お問い合わせ 秋本病院

☎ 092-771-6361 (9:00~17:00)

## 初めての春、初めてのお花見



緩和ケア病棟 看護師 的場 美穂

緩和ケア病棟が開設して初めての「春」を迎えました。「たまには病院の外でゆったり季節を感じたいね」という声を受けて、去る4月2日(水)、お隣の警固公民館で、患者さまとご家族にもご参加いただいてお花見会を開きました。

当日、雨は降らなかったもののまだまだ寒さの残る日だったので、皆さんは万全の寒さ対策で参加されていました。ほぼ満開の桜の下でご家族との会話を楽し



み、記念撮影をされていました。ありがたいことに公民館のスタッフの方が温かいお茶を用意してくださり、お饅頭と一緒にいただいて、楽しい時間を過ごせました。

皆さんムリはできないために滞在時間は短かったの

ですが、患者さま、ご家族共に満足していただき、帰院後もお花見談義で盛り上がりおられました。

私たちスタッフにとっても、患者さまと一緒にお花見ができ、患者さまの笑顔にふれて、心あたたまる一日となりました。



「わすれられないおくりもの」  
年輩いたアナグマは賢くて動物仲間みんなに慕われていましたが、死が近づいていることを知っていました。ある日、「トンネルの向こうに行くよさようなら」と書き置きを残して死んでしまいました。残されたモグラやキツネやカエルは一冬のあいだひどく悲しみました。雪解けが来て、みんなはアナグマの思い出を話しあい、アナ

みなさんは子どもの頃、絵本を読んだことがあるでしょう。あるいは今、お子さんやお孫さんに絵本を読んでいる方もおられるかもしれません。優れた絵本は、そのお話や絵を通じて、子どもたちに大切なことを教えてくれるものです。そればかりか大人にも静かな感動を与えてくれる絵本があります。今回ご紹介する絵本もそんな素敵な導き手の一つです。

## ホスピスの日々 絵本が伝えてくれるもの



緩和ケアセンター長  
医師・医学博士  
**永山 淳**  
ながやま じゅん



グマが残っていたってくれたものを感じるのです。

かけがえない人との別れ、大いなる悲しみを、仲間はどうやって乗り越えていくのでしょうか。思い出を風化させることなく、亡くなった人が私たちに残していったくれた思い出や贈りものに思いをいたすときに、その人はずっと私たちの中に生きている……。そんなことをこのお話は教えてくれます。

私は兄弟との別れを経験した子どもがこの絵本を読んだことがありません。「おにいちゃんはずっとここにいるんだね」と胸をさして話してくれたのを覚えています。

「死」はつらく悲しいものですが、全ての人に平等に訪れます。幼い時からそのことを学ぶことが、今を生きる命の大切さを知り、それを尊重することにもつながっていくように思います。

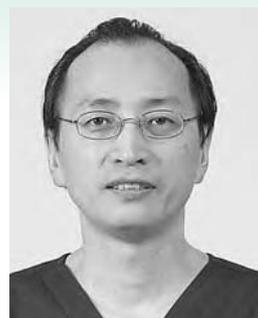
本屋さんでこの絵本を見かけたら、手にとって開いてみませんか。大切な人への贈りものとして、さされてはどうでしょうか。



わすれられないおくりもの  
スーザン・パーレイ作・絵、小川仁央訳、評論社



# 千一夜医話



院長・医学博士  
秋本 亮一  
あきもと りょういち

## ご注意！食中毒の季節です

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって起きる、腹痛・下痢などの健康被害のことです。

冬期は、カキなどの二枚貝がノロウイルスに感染して起こる食中毒が猛威をふるいました。これらはウイルス性腸炎とも言われています。

そして、夏場を迎えるこれからは、細菌性の食中毒が増える時期です。食中毒を起こす細菌には、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌などがあります。

これらのうち特に夏に多いのは腸炎ビブリオです。汚染された魚介類を食べることで起こりますが、6〜12時間と比較的潜伏期間が短いのが特徴です。腹痛や血便が見られることから、急性虫垂炎などと間違えられることもあります。

このほか、黄色ブドウ球菌による食中毒も、気温が高くなる夏場に多い食中毒です。温度管理が難しい夏場に、汚染された食材や調理器具などを介して感染します。

サルモネラは、感染した鶏から生まれた卵の殻で感染します。潜伏期間は12〜36時間といわれ、発症すると激しい下痢が1週間程度続きます。

カンピロバクターの食中毒は鶏肉の摂取に関連するといわれていますが、潜伏期間が2〜5日と長いため原因食材が特定できないこともあります。

腸管出血性大腸菌(O157)は、とくに集団発生してメディアにも取り上げられることでもおなじみです。血便が特徴で、毒素が身体にまわって腎障害を起こすことが知られています。

海外旅行が盛んな現在は、コレラや赤痢などへの注意も必要です。サルモネラ

やカンピロバクターなどは、ペットを介して感染することもあるので、ペットとの接触の仕方にも考える必要があります。

ここで紹介した食中毒のほとんどは適切な治療でよくなりますが、高齢者や乳幼児、免疫力が低下している患者さんなどが感染すると大事に至る場合があります。従って、高齢者が多い集団施設などでは、施設内での食中毒の発生防止に格別の注意を払っています。

皆さんご存知のように、感染予防の基本は、手洗いと食品の衛生管理です。ちなみに、汚染された食品を食べたあとにいくらビールを飲んでも消毒にはなりませんので、誤解の無いようお願いいたします。



ビールがおいしい季節。しかし同時に食中毒のシーズンでもあります。



## 生

きとし生けるものは、オギャーと生まれて、成長し、老いて、そしていつか必ず死を迎えます。これは自然の摂理であり、世の中の常識でもあります。

しかし、イタリアに生息するベニクラゲという生き物は、死なない(?)そうです。老いて死にそうになるとポリプというさなぎのような状態になり、細胞が若返り再び幼生に戻り次第に老いて行き、そしてまた…、そういうサイクルを繰り返すのだそうです。厳密に言えば死なないというよりは生まれ変わりのなのか、一体何なのかわかりませんが、何だか摩訶不思議です。

ベニクラゲのような生物を時につらやましくも思う反面、永遠に続く時間を考えると気が遠くなるような気がします。限りある時間だからこそ、その時々大切に

な何かを感じることができると思うからです。「不老不死」。それは人間の限らない欲望なのか究極の科学なのかはさておき、本当にそれが可能になったとき果たして幸せを感じる事ができるのだろうか…。

生と死を切り離し、どちらかに偏った考えや環境で生活していくことは、自然なことではないように思えますが、今の時代は、死をできるだけ遠ざけて生活していくことが、むしろ普通になってきているのかも知れません。

その昔、人の誕生や死という人生劇場の大舞台は、身近な家庭の中に行きました。今その多くが家庭から病院などへ舞台を移してきました。生まれ出るのも死に逝くのも病院や施設のベッドの上。生や死というものごとが遠い世界の出来事になつてしまったような今の時代だからこそ、たまにはちよつと、「限りあるもの」の「いのち」について想いを巡らしてみよう、というのはいかかでしょうか。



企画室長  
医療ソーシャルワーカー  
社会福祉士  
精神保健福祉士  
**内田 浩稔**  
うちだ ひろとし



## STAFF PROFILE

# スタッフの横顔

職員の素顔(?)を紹介するこのコーナー。今回は、やさしさあふれるお二人を紹介。さて、どんな話が聞けるかな？

公私ともに充実  
その笑顔に  
癒されます！



受付・医事  
**田中 理子**  
たなか まさこ

いつもテキパキと確実に仕事をこなし、受付の中心的存在の田中さん。とびっきりの笑顔で患者さんを迎えてくれます。その優しい笑顔に癒され、ファンになる人も多し。また院内委員会の「よりよい病院をつくる会」のメンバーとしても活躍中です。

読書と映画鑑賞が趣味で、映画は多い時は月に4本も見に行くそうです。ファッションセンスも抜群で、テーマが毎回決まっているんだとか。168cmという高身長、洋服の袖や裾からスラリと伸びる手足はまるでモデルさんのよう…。同性から見ても憧れの存在です！

紹介者：しろ

お料理も上手な  
愛されキャラ♪  
頼りになります！



看護師  
**林田 奈美**  
はやしだ なみ

面倒見がよく、スタッフには時には厳しく、でもわかりやすく指導してくれる、とても頼りになる存在です。

患者さんのリハビリにも積極的で、入浴を手助けする介助浴で、化粧がとれるのものともせず、汗を拭き拭きががんばっている姿は、さすがプロフェッショナル！

料理が大好きで、味は天下一品！肉じゃが、鱈の南蛮漬け、オムライスなどなど♥♥♥ ある人にはスペシャルケーキをプレゼントしているようです…ウフッ♥ そんな家庭的な林田さん。お嫁に行く日も近い…ハズ!?

紹介者：なみLOVE♥



# Information of AKIMOTO

## Topics



### 「笑顔」と「お大事に」の気持ちで 病院コンシェルジュがお迎えします

今年2月より当院ロビーに「病院コンシェルジュ」がスタンバイしていることにお気づきでしょうか。コンシェルジュとは、ホテルでお客様のあらゆる相談に応じる専門家のことで、病院においては、患者さまや付き添いの方、お見舞いに来られた皆さまが気持ちよく病院を後にしていただけるようサポートする役割を担っています。



#### 何でもお気軽にお尋ねください

患者さまに何か言われて対応するのではなく、状況を先読みして先に動くように心がけています。患者さまは心身ともにお疲れですから、極力お待たせしないことも大切ですね。診察室の中にいる医師や看護師の目の届かない部分はもちろん、会計などで忙しい受付スタッフが対応できない部分をフォローするのが役割ですから、皆さん、どうぞお気軽に声をかけてください。

病院コンシェルジュ  
**畑間 啓子** はたま けいこ

15年以上にわたって企業における接客研修を行ってきた、接客とマナーのプロフェッショナル。メイクアップアーティストの資格を持ち、プライベートではジャズボーカルを楽しむ一面も。

## Recruiting

### ホスピスボランティア募集中

秋本病院緩和ケアセンターでは、ホスピスボランティアを募集しています。興味をお持ちの方はMSW内田までご連絡ください。特にティーサービス、マッサージ、アロマセラピーなどをやって頂ける方がいらっしゃいましたら、歓迎致します。



#### 編集後記

幸せを感じる方法。毎日お腹がすくとご飯を食べて、眠くなると布団で寝ます。みんな当たり前のことですが、こんな当たり前のことがどんなに幸せなことか…。時々ふとそう思うと、ほんの些細なことにも幸せを感じるから不思議です。(内田)

秋本病院 プリーフレター Vol.39 2008年6月発行  
発行者/秋本亮一 発行所/医療法人AGIH 秋本病院  
〒810-0023 福岡市中央区警固1丁目8-3  
TEL.092-771-6361 FAX.092-771-9984

## Medical news

### 日本初の経口禁煙補助薬を使って あなたの禁煙をサポートします

4月にスタートした「メタボ健診」においても、リスクの1項目としてカウントされる「喫煙歴」。この機会に思いきって「禁煙治療」を始めませんか？ 当院の禁煙外来では、2008年から使用が許可された日本初の経口禁煙補助薬「チャンピックス」を取り入れた治療を行っています。詳細はお問い合わせを。



新しい作用機序に基づき、ニコチンを含まないのが特徴です

## Qualification

### 当院スタッフが取得した資格を紹介 スタッフも日々研鑽しています！

#### 診療情報管理士

総務課(受付・医事) **江口 理恵子**

(社)日本病院会を含む四病院団体協議会が認定する資格で、ICD(国際疾病分類)による疾病統計などの情報管理のほか、病院内の診療記録(カルテなど)を整理し、必要に応じて迅速に提供・対応できるように管理する仕事です。

#### 内視鏡技師

看護師(手術室、健診・消化器内視鏡センター) **右田 早苗**

(社)日本消化器内視鏡学会が認定する資格で、消化管内視鏡検査や治療の介助、関連の補助業務を行います。

## Activity report

### 中国・四川大地震の義援金を募りました

2008年5月12日に中国四川省で発生した大地震の被災者とそのご家族に対して、心からお見舞いを申し上げます。2階受付カウンターに募金箱を設置し、義援金を募りましたところ、6月7日までの一週間で15627円が寄せられました。全額を日本赤十字社を通じて募金させて頂いたことを報告すると同時に、皆さまの温かいご支援に深く感謝申し上げます。



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  
緩和ケアセンター

<http://www.akimoto-hospital.jp>