

TANABE CENTRAL HOSPITAL NEWS

田辺中央病院《広報誌》

信頼

安心



尊厳

誠実

思いやり

2011  
vol. 2  
秋号

田辺中央病院



## 目次 CONTENTS

- [3] ■副院長の挨拶
- [4～5] ■地域医療連携室を発足しました
- [6～7] ■転倒予防について
- [8～9] ■ここに注目【LH比】
- [10] ■ドック・健診だより
  - 管理栄養士による「高血圧を防ぐ料理」
- [11] ■しょお～だったのか『日本食』
- [12] ■診療科目・外来診察 等
  - 交通のご案内

### 基本理念

私たちは『安心・信頼・誠実・尊厳・思いやり』の心を大切にし、患者さま本位の病院として地域医療に貢献できる医療機関を目指します。

### 基本方針

- ① 患者さまの権利、プライバシーを尊重します。
- ② 安心と満足のある良質な医療の提供を目指します。
- ③ 地域とともに歩み、地域医療に貢献します。
- ④ 医療、介護、福祉の連携強化に努めます。
- ⑤ 病院とともに成長できる働きがいのある職場と風土を育んでいきます。



副院長 谷口 良樹

昭和54年 大阪市立大学医学部卒  
昭和60年 医学博士

**【専門分野】**

腰痛の運動療法、上下肢の骨折

- ◎日本整形外科学会専門医
- ◎日本リハビリテーション学会臨床認定医
- ◎日本医師会認定産業医

## 副院長の挨拶

整形外科を担当している副院長の谷口です。田辺中央病院には1994年から勤務しています。

整形外科は運動器（骨、筋肉、靭帯）の外傷、障害を扱う診療科目です。具体的には骨折・五十肩など各種関節の不調・腰痛等が対象となります。上記疾患に対し、必要に応じてリハビリテーションも併用します。

新理事長の方針で今後リハビリテーション部門を、質・量とも充実させていく予定です。これまでご不便をかけていた状況も改善していくことと思います。

手術に関しては外傷・骨折の手術を主に行っています。当院で対応可能な手術に関しては思い上がりですが、充分「商品価値」のある「出来ばえ」と自負しています。私も含めた職員は、さらに「良い出来ばえの商品」を生み出すために努力します。

また、当病院の規模・私の能力から対応できない患者様には、責任を持って専門的・高度医療機関に紹介させていただきます。

どのような仕事でも従業員全員が「知識（受身の学習）」「知恵（日常的な自己啓発の継続）」の両方を磨くことが必要です。その結果、田辺中央病院は「地域に対していい仕事をする伸びる病院」に成長します。今後ともよろしくお願いします。

## 地域医療連携室を発足しました

高齢者の増加、疾患の慢性化に伴い、地域の医療機関、介護・福祉との連携が重要視されるようになり①病状に応じて適切な対応を行う、②退院後の療養などをサポート、③地域医療機関との連携により当院の役割を十分果たすことを目的に平成23年8月1日より地域医療連携室を発足することとなりました。当院では医療ソーシャルワーカーが患者さんやご家族からお話を伺い、情報を共有し、より良い解決方法を一緒に考えていくことができるようご相談をお伺いしております。

### ソーシャル ワーカーとは？



患者さまが安心して治療や療養に専念できるよう様々な相談などに対し、社会福祉の立場からご相談をお伺いサポートしていく職員のことです。

### 地域医療連携室の役割

急性期の治療を終えた患者さまが適切な医療機関で引き続き治療を受けたり、在宅での医療が必要になったり、介護や福祉の制度を利用することもあり、退院後の療養に関わる疑問や問題点、様々な日常生活上の事柄、各種制度等について専門的な相談を受け付けています。また、相談の内容によっては、手続きや申請の支援、必要に応じた適切な部門や機関への連絡等を行います。

### 地域医療連携室 室長就任のご挨拶



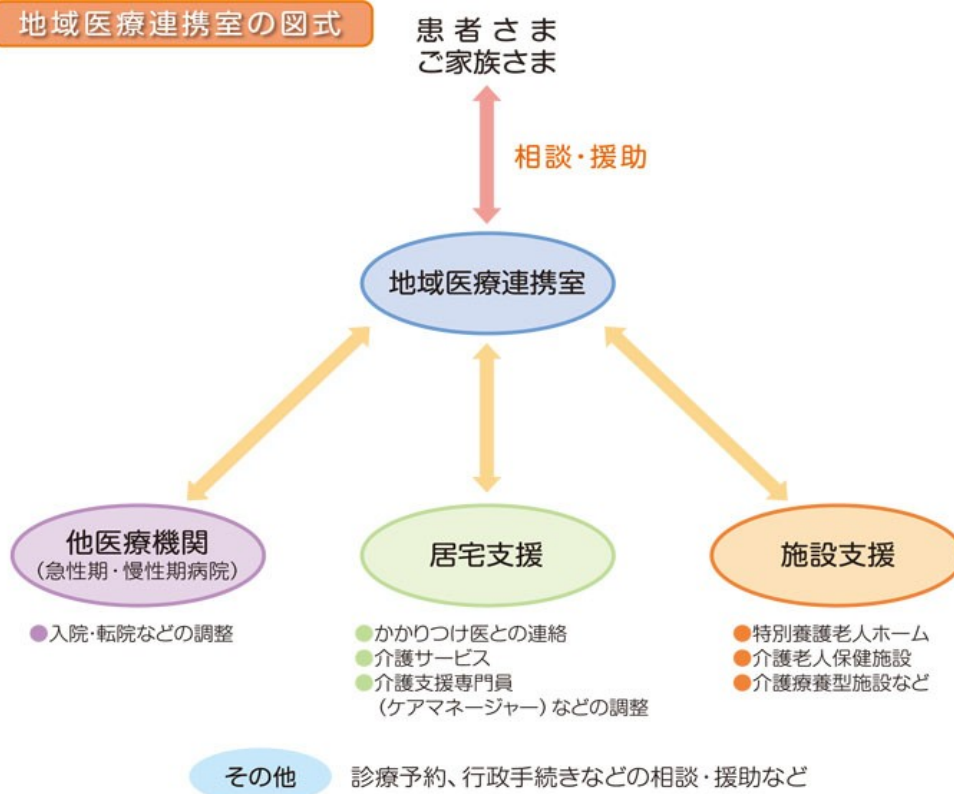
地域医療連携室長  
大上 信幸

平成23年8月1日より地域医療連携室に赴任した、大上です。約10年間、医療・介護などの相談業務を経験してまいりました。当院は、今まで地域の方々へ根ざした医療を提供してまいりましたが、今回の地域連携室発足を機会に、より地域の各医療機関やクリニック、施設、専門家との連携・相談を深め、皆様に安心した医療を受けられるよう尽力してまいりたいと思っております。よろしくお願いたします。

こんなことで  
困ったら  
ご相談ください

- ・退院後の療養、介護について心配
- ・長期療養についてのご相談
- ・入院や転院について
- ・退院が決まったが、介護や福祉制度を利用したい
- ・医療費などの経済的な問題（各種制度の利用）
- ・施設入所の相談をしたい

地域医療連携室の図式



医療法人社団 董会

介護老人保健施設 **田辺すみれ苑**

平成24年3月 開設

**入居希望者相談受付中!**



定 員／老人保健施設〔100名〕  
 デイケアサービス〔20名〕  
 施 設 名／介護老人保健施設 田辺すみれ苑  
 施設概要／建物構造：鉄骨6階建  
 敷地面積：3848.82㎡  
 延べ床面積：4294.56㎡  
 所 在 地／和歌山県田辺市城山台4-5  
 協力医療機関／田辺中央病院  
 協力歯科／坂本歯科医院

【お問い合わせ先】田辺中央病院内 開設準備室  
 TEL 0739-24-5333 FAX 0739-26-1360

## 転倒予防について

ちょっとしたはずみに転んだことがきっかけで、介護が必要になってしまう人が多いのをご存じですか？「転倒・骨折」は寝たきり上位の原因とも言われており、その大部分は過半数は家庭内、居間などの室内で起きています。

自分の体を知ったうえで、転倒予防することで寝たきり予防をしましょう。

まずは、自分が転倒しやすいかどうかをチェックしてください。

### 日常生活チェックリスト

あるものにチェックしてください。

質問① 過去1年に転んだことがある (はい・いいえ) 5点

質問②※背中が丸くなってきた (はい・いいえ) 2点

質問③ 歩く速度が遅くなってきたと思う (はい・いいえ) 2点

質問④※杖を使っている (はい・いいえ) 2点

質問⑤※毎日5種類以上の薬を飲んでいる (はい・いいえ) 2点

合計点7点以上は「要注意」です。

質問②※=骨粗鬆症による円背(腰が曲がっている)。

質問④※=転倒不安がある。 質問⑤※=持病が多い。

### 高齢者が転倒しやすい理由

- 下半身(足)の筋力低下
- バランス感覚の低下
- 脳卒中などの後遺症による麻痺、視力の低下
- 薬の服用による眠気やめまいなど

次に転倒しにくい体づくりのために、普段から体をうごかしましょう。

ここに簡単なトレーニングを紹介します。



① 全身のストレッチから始めましょう。



② 足腰の筋力をつけましょう。(膝のぼし)



③ バランス機能を高めましょう。(開眼片足立ち)



- ④ 足や足指は身体を支える大切な役割をはたしています。  
足指の体操はしっかりと身体を支える事に大変役立ちます。

転倒を防ぐためには、日ごろから適度な運動をして筋力の低下を防ぐことが最も大切です。住環境を見直すことも重要です。高齢者の転倒予防策として最も適しているのは手すりの設置や段差の解消ですが、工事が必要となったり、費用もかかります。そこで、日ごろ何気なくつかまっていたり、よく手をつく場所にイスを置いたり、家具の配置を変更してみるのも一案です。玄関の上がりかまちの大きな段差には、間に少し低い足置きを置いたり、上がりかまちにすべり止めのマットを敷くなど工夫しましょう。

## 介護保険の住宅改修

すでに介護保険の要支援、要介護認定を受けている場合は、住宅改修の給付を受ければ、手すりの設置や段差の解消などができる。

介護保険の住宅改修費は、要介護度に関係なく、一律20万円が限度で、原則は1回のみでの利用。要介護度が3段階、または要支援から4段階以上上がったときには再び20万円を上限に利用が可能。引っ越ししたときにも再度利用できる。

### 申請できる 工事

(1)手すりの取り付け (2)段差の解消 (3)すべり防止および移動の円滑化等のための床または床材の変更 (4)引き戸等への扉の取り替え (5)洋式便器等への便器取り替え(6)その他住宅改修に付帯して必要となる工事

田辺中央病院では、今までのPT(理学療法士)3名に新しくOT(作業療法士)1名、ST(言語聴覚士)1名が加わりました。機能訓練室の拡大、改修も順次行われる予定です。新しく充実していくリハビリテーション科をご期待下さい。

(リハビリテーション科)

## ～ここに注目～【LH比】

### LDL コレステロールの値が正常値でも心筋梗塞のリスクあり!!

LDL (悪玉) コレステロール が高く、HDL (善玉) コレステロールの低い人は心筋梗塞になりやすく注意が必要です!!

LDL コレステロールと HDL コレステロールは「バランス」が大切で例えそれぞれの数値が正常範囲以内におさまっていたとしても LH 比の高い人は動脈硬化が進行するということが分かっています。

◎ LDL コレステロール…血管壁に脂の塊を作る。



◎ HDL コレステロール…血管壁の脂の塊を取り去る働きがある。



そのバランスをあらわした比率が LH 比です。



$$\text{LH 比} = \text{LDL コレステロール} \div \text{HDL コレステロール}$$

- 正常な人の LH 比 で 2.0 (平均)
- 糖尿病患者で 2.3 (平均)
- メタボリック症候群の人で 2.6 (平均)

※ LH 比 が 2 を超えたら要注意です。



簡単な計算ですので一度自分の LH 比も調べてみましょう。

適度な運動に加えて塩分をひかえた和食中心の食事を心がけましょう。

LH 比の値が高くて気になる方は 医師に相談し、「検査」「治療」を受けるようにしてください。

動脈硬化の有無を具体的に調べる検査もあります。

#### LH 比の目安

- 心筋梗塞・狭心症と診断された事がある
- 糖尿病と診断されたことがある
- 高血圧と診断された事がある
- 危険因子 \* を 3 個以上有している

…… 1 つでも該当 → 1.5 以下  
…… 該当しない → 2.0 以下  
を目指しましょう



\*[危険因子]

- ① 耐糖能異常と診断された事がある。
- ② タバコを吸っている。
- ③ 男性45歳以上または女性55歳以上である。
- ④ HDL (善玉) コレステロールが40mg/dl 未満である。
- ⑤ 家族に心筋梗塞や狭心症と診断された方がいる。

● 脳梗塞、閉鎖性動脈硬化症と診断された事がある人は 1.5 を目指しましょう。

【ある病院での 1 例】 脂肪の値が正常範囲内にあっても安心は禁物です…。

その 1

心筋梗塞 などの手術を受ける為に受診した 245 人のコレステロール値を調べ平均をみました。

- 245 人の HDL および LDL コレステロール平均値
  - ① LDL コレステロール…………… 119.2 mg/dl ( 正常範囲内)
  - ② HDL コレステロール…………… 43.2mg/dl (正常範囲内)
- LDL / HDL = LH 比 : 2.8

上記の値(①・②)はそれぞれ 正常範囲に収まっていた。それなのに動脈硬化が進行し心筋梗塞になっていたこととなります。その LH 比を調べてみると 2.8 という値でした。

その 2

人間ドックを受けた男女 483 人の比を調べたところ、糖尿病やメタボリック症候群の人は LDL コレステロールの値は健康な人とほとんど変わらないのに HDL コレステロールの値は低かった。

LDL (悪玉) 値の上昇ばかりに目がいきがちですが

実は……

HDL (善玉) 値 の低下も、動脈硬化進行の大きな要因といえます。



## 当院にて、毎年実施している夏の集団検診で『LH比』について調査してみました

### 昨年2010年・2011年の集団検診について

対象人数……438人

- ① LH比平均(438人)……2.15 平均がなんと2.0を超えています
- ② LH比2.0以上の方……238人(54.3%) 約1.8人に1人
- ③ LH比2.5以上の方……142人(32.4%) 約3人に1人
- ④ 検査値にまったく異常のない方でLH比2.0以上の方……  
39人(8.9%) 約11人に1人

### 脂質系に何らかの異常データがある方…220名(50.2%)

その中で(220名中)

LH比が2.5以上の方……136名(61.8%)

半数以上の方が脂質異常とは…  
恐ろしい結果です…(汗)

さらに……

2.0以上になると…184名(83.6%)にも及びました。

調べてみますと驚いたのが、脂質異常のある方の多いこと…(汗)  
調査をした2年共、**ほぼ2人に1人は脂質系に異常がありました**…(泣)

おそらく、食生活と運動不足が主な原因かと思われます。

最近の生活習慣を一度、思い返してみましよう……

- 最近、体重は増えてませんか？
- きっちり3食バランスよく食べれていますか？
- 寝る直前まで食べたり飲んだりしてませんか？
- 運動は出来ていますか？
- タバコ・酒など……etc

思い当たる点はないですか？

思い当たった方はおそらくすでに脂質異常になっているか、脂質異常に向かって歩み始めている可能性があります。家庭でも簡単に測定出来る、**体重や体脂肪率、血圧**などを参考にしながら生活習慣の改善を始めてみましょう!!

2011年10月 健診部

## 田辺中央病院の ドック・健診だより 〈vol.2〉

### 事業所健診

労働安全衛生法で、事業主に対して義務づけられており、事業主(雇用主)が従業員の健康管理のために行う基本的な健康診断です。当院は、地域に根付く事業所の為、出来るだけ安価な設定で、**事業所に優しい健診**を目指しています。基本的に年齢によって2種類ございます。

<b>A 健診</b>	35歳未満 および 36~39歳の方	診察・計測(問診・聴打診・血圧・身長・体重・BMI・ 腹囲測定・視力・聴力) 尿検査(糖・蛋白) X線(胸部レントゲン:直接撮影)	3,360円
<b>B 健診</b>	雇入時・35歳 および 40歳以上	A健診 血液検査(肝機能・脂質・糖・貧血) GOT・GPT・γ-GTP・TG・HDL-C・ LDL-C・血糖・赤血球・色素量 生理機能(心電図)	6,300円

※上記項目のうち、35歳未満及び36~39歳の方は②の項目を省略することが出来ますが、採用時、35歳、40歳以上の方は①及び②の検診項目を実施することが義務付けられております。

当院では診察時、血液検査を含めた検査結果の説明を医師より直接受けられるシステムをとっており、その場で投薬・追加検査・再診予約などが可能です。(保険証を忘れずに) また個人的に、健診・ドックを希望される方はパンフレット(郵送可)もありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

0739-24-5333 健診担当 田中まで  
HP→<http://www.tanabechnp.or.jp>

### 事業所健診のご案内

やっと暑さも和らぎ過ごしやすくなり、すっかり秋めいてきました。今回は「事業所健診」を案内させていただきます。朝晩と日中との寒暖の差が激しく、体調を崩しやすくなっております。お体にはくれぐれもお気をつけくださいませ。



### ~ある日の健診での風景~

画:小倉希羅師長



~過去の病気や治療済の病気も大切な情報のひとつです~  
医師にきちんと伝えましょう。

### 管理栄養士による「高血圧を防ぐ料理」 長芋の柚子風味煮



1人分: エネルギー69kcal・塩分0グラム

柑橘系の柚子を使うことで、塩・しょう油を使わずに塩分を控えた一品となります。

#### 【材料/2人分】

長芋……120g      砂糖……小さじ2  
みりん……小さじ1½      酒……小さじ2  
だし汁……適量      柚子果汁……少々  
柚子皮……少々

#### 【作り方】

- ①長芋は皮をむき、1cmから1.5cmの輪切りにして酢水につける。柚子は果汁を絞り、皮は黄色の部分だけをせん切りに刻む。
- ②鍋に長芋、調味料、だし汁を入れ中火で煮る。煮えたら柚子果汁を加え火を止める。
- ③器に盛り、柚子皮の千切りをのせる。

## しょお～だったのか『日本食』

**さて。**みなさまご存知のように、日本食は低脂肪で栄養バランスよくローカロリーな世界に誇るヘルシー食です。ユネスコの世界無形文化遺産登録を目指して「がんばれ農林水産省っ！」そんな日本食ですが、実は欠点もありまして——それは「塩が多い」ということ。世界でもトップクラスです。塩の取りすぎは高血圧やいろいろな病気の原因になることが数多くの調査で確かめられています。日本高血圧学会のガイドラインで提唱されている減塩目標は「1日6g未満」です。

**では問題です。**日本人の1日の食塩摂取量はいったい何グラムでしょうか？——正解は「11g」これは350ml（缶ジュース一本分）の海水に相当します。結構な量ですね。半分近くの6gにするには食事の量を半分に減らして後は水でものんで…？  
とはいえ塩分は夏の熱中症予防にも必要。体にとって大切なミネラルです。塩は敵ではなく味方なのです。大切なのは相手の正体(塩分量)を知り、上手に付き合っていくことだと思います。孫子の兵法にも「敵を知り己を知れば百戦して殆（あや）うからず」とあります。先ずは相手を知りましょう。

**質問** どちらの塩分が多いでしょうか？（答えは下段に！）

### ① 汁もの対決

味噌汁 VS ポターージュ

### ② 肉&麵対決

肉うどん VS パスタ(ミートソース)

### ③ 豪華ランチ対決

にぎり寿司+天婦羅そば  
VS  
ラーメン+チャーハン

### ④ 鍋対決・三つ巴

ポトフ VS おでん VS 寄せ鍋

### ⑤ 社会人対決 ※

OLさんのオシャレディナー  
VS  
お父さんの晩酌セット

※メニューは

OLさん

(カルパッチョ+スペインオムレツ+バエリア)

お父さん

(刺身盛り合わせ+モツ煮+きんぴら牛蒡+ポテトサラダ)  
とします

どうでしょう。大体当たりましたか？

これ以外にも、ハムなど加工食品や、ドレッシングにも意外と塩が入っています。塩分一覧表は書籍や各企業のパンフレットにも掲載されています。

「塩分控えめメニューはなにかな〜」と気軽に眺めて、高血圧予防のためにも、楽しく減塩生活をおくりましょう。

**そうそう** 食品の成分表示で「ナトリウム〇g」と記載されている場合がありますが、「塩分量」とは違いますのでご注意ください。2.5倍した数値が塩分量になります。カップ麺の横に「ナトリウム2.5g」と書かれていても、「塩が控えめね」と思わないでくださいね。本当は2.5gの2.5倍で6.3gも入っています。

(文章：笠松/参考「塩を減らそうプロジェクト」<http://www.shio-herasou.com/>)



- 【答え】** ①味噌汁 (味噌汁 2.2g ポターージュ 0.6g) ②肉うどん (肉うどん 6.0g パスタ 2.7g)  
③引き分け (両方とも 8.7g) →→塩分量が 6g を越えたので、むしろ「両者失格」(笑)  
④寄せ鍋 (ポトフ 2g おでん 3g 寄せ鍋 4g) ⑤晩酌セット (OL 2.8g お父さん 4.3g)



護摩壇山の紅葉

### 秋の一句



秋の夜は  
友呼ぶ鹿の  
声かなし

ペンネーム 夜の番人

**診療科目** 内科 外科 肛門外科 整形外科 リハビリテーション科  
**受付時間** 午前8:30~11:00 午後1:00~2:00  
**診療時間** 午前9:00~12:00 午後1:00~5:00

■外来診察一覧表

※内科一診 糖尿病専門外来  
水曜午前10:00開始  
 ※整形外科  
土曜受付午前10:30まで

診療科	曜日	日	月	火	水	木	金	土
内科一診	午前		上 畠	浅 井	佐々木*	浅 井	田 中	交代制
	午後		浅 井	田 中	上 畠	田 中		
内科二診	午前				土 井			
	午後				土 井			
外 科	午前		上 田	伊 東	上 田	伊 東	伊 東	上 田
	午後		伊 東	手術日	上 田	手術日	伊 東	
整形外科	午前		谷 口	谷 口	金 本	飯 田	谷 口	交代制*
	午後		谷 口	谷 口	手術日		谷 口	

●交通のご案内●

●田辺中央病院迄は…  
 JRきのくに線 紀伊田辺駅下車 徒歩約10分  
 ※湊本通りは駅前通り方面から中央病院方面に向って一方通行  
 になっていますのでお車でお越しの際はご注意ください。



医療法人研医会 **田辺中央病院** 〒646-0042 和歌山県田辺市南新町147  
 TEL 0739-24-5333 FAX 0739-23-1114  
<http://www.tanabechp.or.jp/>

●田辺すみれ苑迄は…  
**電車**  
 ○JR新大阪駅から紀伊田辺駅まで約2時間30分  
 紀伊田辺駅より車で約15分  
 ○JR和歌山駅から紀伊田辺駅まで約1時間  
 紀伊田辺駅より車で約15分  
**車**  
 ○南紀田辺ICより約15分  
 ○JR紀伊田辺駅より約15分



医療法人社団 董会 **田辺すみれ苑** 〒646-0217 和歌山県田辺市城山台4-5  
 【田辺中央病院内 開設準備室】  
 TEL 0739-24-5333 FAX 0739-26-1360