



院 是  
すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2016年6月

## 第139号

### 家庭の医学

#### メタボリックシンドローム

今回は5月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「メタボリックシンドロームについて」を紹介しします。

#### メタボリックシンドロームの定義

- ◆ウエスト周囲径（へその高さで計測）が男性85cm以上、女性90cm以上
- ◆右記に加え以下のうち2項目以上の該当
- ◆脂質異常：中性脂肪が150mg/dl以上またはHDL（善玉）コレステロールが40mg/dl未満
- ◆高血圧：収縮期（最高）血圧が130mmHg以上または拡張期（最低）血圧が85mmHg以上
- ◆高血糖：空腹時血糖が110mg/dl以上

#### なぜ太ってしまうのか？

肥満の原因は食べ過ぎですが、食べ過ぎの原因はストレスにあります。ストレスがかかると血管を締め、血管が縮むと血流が悪くなり体が冷えます。体が冷えると温めるために食べ過ぎが起きてしまいます。つまり肥満の原因は食べ過ぎた結果ではなく、血管を縮めて体を冷やしてしまう原因の元になった、ストレスを受ける生活環境にあるのです。

#### 肥満はなぜいけないのか？

人の体を軽自動車に例えてみます。車でいえばエンジンは心臓で排気量は660ccです。太っている人はエンジンの大きさが軽自動車でありながら、車のボディがトラックのように重い状態です。そうなるとうエンジンはどうなるか想像できると思います。

#### 肥満の人に多い病気

糖尿病、高血圧、不妊症、痛風、心臓病、関節疾患、高脂血症、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、膵炎、大腸がん、胆のうがん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん等があります。

#### 何を食べると太る？

肉や油を食べると太ると思われがちですが、夕食の穀物や果物の炭水化物が太る元凶です。朝と昼に摂取された炭水化物は、体内でブドウ糖に変えられてエネルギーとして使われます。しかし、夜に摂った炭水化物から分解されたブドウ糖は余ってしまいます。余ったブドウ糖は体内で中性脂肪に変換され、二の腕後方やお腹やお尻の下などの動きの少ない身体部分に蓄積します。

一日一食などの極端な食事法が公開されていますが、賛成できません。第一に食べ過ぎて太っている人が、ある日突然に一日一食に

変えるなど到底無理ですし、栄養素のバランスがとれなくなってしまう可能性が多いに考えられるからです。※糖尿病等の治療中の方は必ず主治医に相談してください。

#### 油のはなし

油にも色々ありますが、加工油脂類はいけません。マーガリン・ショートニング・ファットスプレッド・クリームポーションの中に含まれるトランス脂肪酸は、LDL（悪玉）コレステロールを増加させ心筋梗塞を起こすことが知られています。反対に魚油【EPA】や植物油は害が少ないです。中には積極的に食べるべき油もあります。それは【えごま油】と【亜麻仁油】です。えごま油や亜麻仁油にはα-リノレン酸という必須脂肪酸が含まれています。ただα-リノレン酸は熱に弱く、加熱すると分解されてしまうので、サラダにかけて食べる等の非加熱使用を心がけてください。

#### 今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 相談室からのお知らせ  
リハビリコーナー  
メディアリポートニュースから通信
- 4 ページ 外来診療担当医表

# ABC 検診 (胃がんリスク検診) のご案内

ABC 検診とはピロリ菌の抗体検査とペプシノゲン検査を行い、その結果を組み合わせることで胃がんになる危険度を診断する検診です。

**ピロリ菌の抗体検査**…胃がピロリ菌に感染していないかを調べる検査です。ピロリ菌は子供の頃に感染し慢性胃炎や胃潰瘍、そして胃がんなどの病気を引き起こします。

**ペプシノゲン検査**…血液中のペプシノゲン濃度を調べて胃粘膜の萎縮度(老化度)を調べる検査です。

ただし、以下のいずれかに該当する方は正しい結果が得られない可能性があるため、この検査は不適です。

- ・明らかに食道や胃、十二指腸の症状がある方
- ・食道、胃、十二指腸の病気で治療をしている方
- ・胃酸の分泌を抑制する薬を服用中、もしくは服用終了後2ヶ月経過していない方
- ・胃を切除した方
- ・腎不全の方
- ・ピロリ菌の除菌治療を受けた方

当院ではABC 検診を3,000円(税込)で実施しております。

お電話もしくは窓口にてお申し込みください。

南東北春日リハビリテーション病院 0248-63-7106 (健診係直通)

電話受付時間 日祝日を除く8:30~17:00



## EVENT イベントニュース

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

### 健康教室のお知らせ

● テーマ ●  
乾燥肌の予防

● 日時 ●  
9月8日(木)  
15:00~16:00

● 講師 ●  
総合南東北病院  
総合診療科  
樋口健弥

● 場所 ●  
南東北春日  
リハビリテーション病院  
5階会議室

・健康チェックコーナーにて  
血圧・体脂肪率・骨密度・  
血管年齢の測定を無料で  
行います。

お問い合わせ  
南東北春日リハビリテーション病院  
☎ 0248-63-7299

### 健康教室のお知らせ

● テーマ ●  
骨盤底筋と下腹部筋

● 日時 ●  
7月22日(金)  
14:00~15:00

● 講師 ●  
健康運動指導士  
佐藤 香

● 場所 ●  
南東北春日  
リハビリテーション病院  
5階会議室

・健康チェックコーナーにて  
血圧・体脂肪率・骨密度・  
血管年齢の測定を無料で  
行います。

お問い合わせ  
南東北春日リハビリテーション病院  
☎ 0248-63-7299

5月1日、回復期病棟で鯉のぼりづくりをしました。  
鯉にうろこを貼り付けたり目玉を書いたりして、カラフルなこいのぼりが完成しました。細かい作業で手先のリハビリになったと、楽しみながら取り組んでいらつしました。  
出来上がった鯉のぼりは、かぶとと一緒に掲示板に飾りつけ、患者さんは自分の作った作品を見つけては、よくできたと満足そうでした。  
今後みなさんに楽しんでいただけるレクリエーションを提案していきます。



病棟のレクリエーションで  
鯉のぼりづくり

# 相談室からのお知らせ

## 介護保険施設とは

介護保険施設とは、介護保険を使用し利用できる以下の3施設をいいます。

- ①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）…常時介護が必要で、自宅での介護が困難な方のための施設です。
- ②介護老人保健施設（老人保健施設）
- ③介護療養型医療施設（療養病床）…急性期治療を終えた、長期療養が必要な方のための医療機関の病床です。

当施設の2階3階部分は②老人保健施設となっています。

老人保健施設は、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学管理の下、看護・介護といったケアや理学・作業療法士等からのリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。長期入所をご利用いただける方は、病状が安定していて入院治療の必要がない要介護度1～5の方になります。また、要支援1・2の方もショートステイを利用することが出来ます。

当施設では、退院後のリハビリの継続・介護負担軽減を目的とした入所等、積極的な家庭復帰が図れるよう取り組んでいます。減免等に該当する場合もありますので、料金も含めた詳しい利用相談については個別に対応させていただきます。

相談窓口 0248-63-7263（相談室直通）月～土 8:30～17:00

### リハビリコーナー

## 「腰痛に対する運動療法」

日本整形外科学会・腰痛学会監修「腰痛診療ガイドライン」では、原因が特定できず3ヶ月以上続く「慢性腰痛」の症状改善に、運動療法が効果的とされており、再発の予防にも、高い効果が期待できます。ただ、始めたからといってすぐに効果がでるものではないので、最低でも数か月は継続します。具体的な方法を3つ紹介しますので参考にしてください。

### 【腹横筋を鍛えて腰椎を安定させる】

- ①あおむけに寝て、脚を腰の幅に広げ、膝を90度に曲げる
- ②肩や胸に力を入れずに息をゆっくり吸い込む
- ③息をゆっくり吐いて、おなかをへこませる
- ④おなかをへこませたまま5～10秒、浅く長い呼吸をする

目安

1日10回

### 【脊柱起立筋を鍛えて姿勢を保つ】

- ①手足を肩幅程度に開き、四つんばいになり力をぬく（背中を丸める）
- ②息を吐きながら背中をまっすぐにする（背中反らし過ぎない）
- ③5～10秒たったら元に戻る

目安

1日10回

### 【ハムストリングスを伸ばして骨盤を動かす】

- ①いすに浅く腰掛ける
- ②伸ばすほうの脚を前に出す
- ③伸ばすほうの太ももの上に手を置き、背筋を伸ばしたままゆっくりと体を前に倒す

目安

1回20～30秒 1日左右3～5セット



### 【運動の際の注意】

- ・激しい痛みがある場合は行わない
- ・医師の指示に従う



# メディカルフィットネス さくら



## ヨガインストラクター “Taiki” さん

今年の1月から、メディカルフィットネスさくらのスタジオで「ボディメンテナンスヨガ」「エネルギーヨガ」を始めました。担当して下さっているのは、ヨガインストラクターのTaikiさんです。

Taikiさんは、カナダ バンクーバーに1年間滞在していた頃ヨガと出会いました。元々スキーのトレーニングとして始めたことがきっかけでしたが、次第にヨガの魅力に惹かれ、心も体も充実感で満たされる日々を感じていきました。そしてバンクーバーの Semperviva Yoga にて全米ヨガアライアンス認定 200 時間ティーチャートレーニングを修了し帰国しました。

帰国の後は、ヨガをライフワークとし、東京をベースにヨガインストラクターとしての活動をスタートしました。約一年半の間、都内各ヨガスタジオでのティーチングの経験を経て、現在は福島県西郷村に居住し、東京、那須そして福島をまたにかけながら、ヨガインストラクターとして活動中です。

Taikiさんのヨガは毎週金曜日の14時10分、18時30分からの2回行われております。さくらでは随時見学や体験を受け付けております。ご希望の方はお気軽にお電話ください。スタッフ一同お待ちしております。



**メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!**  
☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

**■外来診察担当医表** ◆眼科は8月より毎週金曜日の午後に変更となります。なお、8月12日(金)は休診です。◆  
※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

**健診**

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

眼科の診療を行っています

禁煙治療を行っています

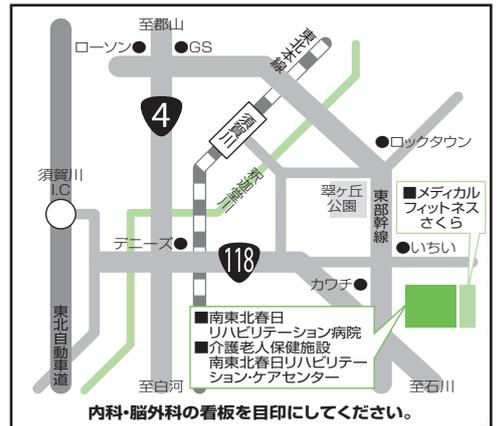
皮膚科の診療を行っています

**■発行/医療法人社団 三成会**

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

**■印刷/石井電算印刷株式会社** 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。