

小春日和

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

こはるびより

発行
2009年6月

第55号

家庭の医学

トランス脂肪酸の危険性

これまで、何の根拠もなしにバターは動物性、マーガリンは植物性だからバターは身体に悪くてマーガリンは身体にやさしいなどという俗説がまかり通ってきた。それを未だに信じている方がたくさんいらつしやると思います。

マーガリンに含まれる危険物質、トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸である植物油に“水素添加”をして飽和脂肪酸へ転換する際に、飽和脂肪酸にならなかつた異分子です。トランス脂肪酸は、がんや虚血性心疾患を引き起こすことが確認されています。トランス脂肪酸の危険性には次のようなものがあげられます。

- ①細胞膜の性質を変化させる。
- ②酵素の働きを妨害する。
- ③85,000人の看護師の調査で、トランス脂肪酸の摂取が多い人ほど心臓病が多かった。
- ④LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増やし、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を減らす。
- ⑤筋肉細胞を変化させ、肥満を招く。
- ⑥脂肪細胞の大きさ数に変化を与える。

トランス脂肪酸はマーガリン、ショートニング、クリームポジションの製造時に発生します。マーガリンの別名は「食べるプラスチック」。10年経っても腐らないし、カビも生えませんが、繰り返し加熱された天ぷら油にもトランス脂肪酸は発生します。

《水素添加の理由》

ラードは飽和脂肪酸であり、常温で固形が多い(魚油は常温で液体)。植物油は不飽和脂肪酸であつて、常温では液体。この不飽和部分に水素を添加して飽和脂肪酸に変えます。すると、酸化予防ができて製品の日持ちが良くなります。しかし水素添加によつて、トランス脂肪酸も生み出されています。

《水素添加された植物油》

●ショートニング：業務用無塩マーガリンのことで、無塩バターの代用品です。

●クリームポジション：ミルクもどきの食品で、缶コーヒー・紅茶に使用されます。(クリープ以外のミルクもどきのポジション)

《野放しのトランス脂肪酸》

FDA(米国食品医薬品局)は、2年前にトランス脂肪酸含有率が0.1%以上の製品の生産・発売を禁じました。日本のマーケットで販売されているマーガリンのトランス脂肪酸含有率は最大13.5%です。米国のマクドナルドは、トランス脂肪酸フリーの油を使わず、和解金9億円を支払いました。

《驚異の食品マーガリン》

この食品は、窓際に何年置いても光・空気・自然にある細菌その他にさらしても少しも変化しません。カビも生えないし、昆虫が卵を産みつけることもなければ、ネズミが食べることもゴキブリが寄つてくることもありません。

口持ちの良い食品として家庭で使用されているサラダ・天ぷら油にも水素が添加されたものが流通しています。新品でもトランス脂肪酸は含有されています。比較的トランス脂肪酸が少ないのは「米油」といわれています。(内科・樋口健弥)



今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベントニュース
- 3 身近な排洩について
- 4 生活習慣病予防健診のご案内



イベントニュース

ビンゴゲームを行いました

ゴールデンウィークで賑わう中、当院回復期リハビリテーション病棟では郡道府県の名前をつかってビンゴゲームを行いました。出てくる地名はやはり東北地方が多く、偏りがみられたので最初はなかなかビンゴにならなかつたのですが、急にビンゴになる方が増えて6個あつた景品はあつという間になくなつてしまいました。景品の中身は生活用品等で入院生活に役立つような物が多く、患者さんも喜んでいました。これからもお題と景品を変えながら、ビンゴゲームを開催していこうと考えています。



転倒予防のためにズンドコ体操を行っています

当院回復期リハビリテーション病棟では、毎食前に「きよしのズンドコ節」に合わせて、転倒予防を目的とした「ズンドコ体操」という体操を行っています。この体操は、リハビリテーション科の職員が考えた体操で、4年間も続いています。体操は深呼吸から始まり、首・手・足の運動をして、最後にバンザイをして終了です。みなさん楽しんでみながら行っているようで、今後も続けていきたいと考えております。みなさんも機会があれば、一緒に踊ってみてください!!



避難訓練を行いました

5月27日(水)、病院・介護老人保健施設合同の避難訓練を行いました。1階中材室から火災発生という設定で、火災警報機発報・火元確認・初期消火・消防署への通報・非常放送・避難誘導の連の流れを訓練しました。当院はリハビリテーション施設ということで、車椅子や足の不自由な患者さんも多く、迅速・安全に避難誘導するためにも、スタッフ間の連携的
確な判断が必要です。方、火災が発生した場合に大切な患者さんを守るため、日頃からよく話し合い、今後も訓練を重ねることが大切だと感じました。

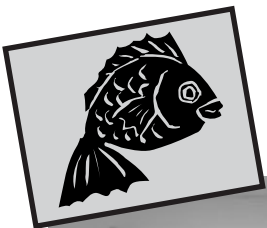
訓練の最後には須賀川消防署の方から、「みなさん真剣に取り

組み、よく動いていたと思います。実際の火災が発生した場合は、施設にあるものを最大限利用して、煙から患者さんを守り、安全に避難できるよう誘導して下さい。知識よりも体験することが大切ですので、これからも訓練を重ねて下さい」と総評がありました。わかつていても、実際に動けなければ意味がありません。職員それぞれが訓練の重要性を感じた避難訓練でした。



切り絵の作品展

当施設では1階待合ロビーにて、須賀川市上町老人クラブのみなさんが作成した切り絵を展示しております。人物や植物、風景などが白と黒の2色で見事に表現されています。定期的に作品の入れ替えも行っておりますので、当院にお越しの際はぜひご覧になってみてください。



身近な排泄について



今回は、身近な排泄(トイレ)についてです。

一般的に身体機能の低下に伴い、リフォームの希望が多く出されている場所がトイレです。

トイレへの移動・衣類の着脱・便器への移乗・後始末など排泄動作が安全に行えるよう、障害の程度を十分にチェックして整備に努めてください。

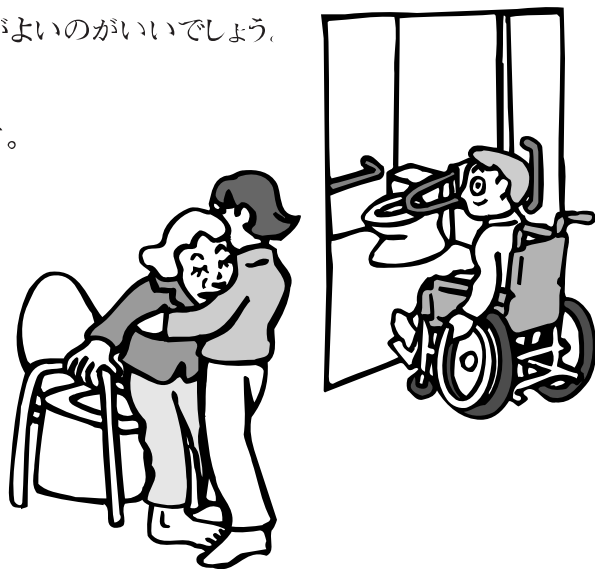
トイレ周辺のリフォームについて

トイレは、寝室からなるべく近い場所が望ましく、トイレまでは安全に移動できるよう、手すりを付ける等の方法があります。廊下とトイレの床面との敷居は、歩行のつまずきや車椅子使用の障害になるので、なるべく除去に努めたほうが良いでしょう。ドアの内開きは狭い場所の出入りを困難にするだけではなく、万一入れないで倒れた場合、倒れた本人にドアが当たって開かないおそれがあるので極力避けたほうが良いでしょう。外開きや引き戸、またはアコーディオンカーテンなどが望ましいです。錠は、外から開錠できるものが良いでしょう。その他、寒いトイレ内で倒れる事故が多いので、居室とトイレの温度差に注意し、場合によっては暖房器具を設置すると良いでしょう。

トイレ内の設置について

便器は立ったり座ったりの動作が楽に行え、下半身の負担が少ない洋式の便器をおすすめします。

- 洗浄機能や暖房便器付きのものは、清潔保持や冬場の皮膚感触がよいのが良いでしょう。
- 便座の高さは立ち上がりやすい下半身の高さが適当です。
- 車椅子の場合、車椅子のシートと同じ高さにすると乗り移りが楽です。
- 和式便器や両用便器が洋式便器にリフォームできない場合は、腰かけ式にする転用便器などを設置する工夫をするとい良いでしょう。
- 手すりは、立ち上がり・移乗・座位保持などに必要ですが、設置場所や高さは障害部位、移乗動作によって微妙に違うので、実際に試してみて専門家と相談し決定することをおすすめします。
- トイレ内の床は水気でぬれることが多いので、滑らない材質を選び、暖かみがあり掃除しやすいもの良いでしょう。
- 使用後の排水機能にはレバー式やボタン式がありますが、後方に設置してあることが多いため、身体をねじることの必要のないリモコンやセンサー式を設置すると便利です。
- 健側(麻痺がなく、動かせるほう)の腕が届く位置にトイレットペーパーを取り付け、ペーパーがワンタッチでセットできるように整えると良いでしょう。
- 非常時に備えてコールスイッチを設置すると、急な体長変化の場合もすばやく対応ができるでしょう。
- トイレ内で車椅子が回転でき、介助者が一緒に入れる広さを確保すると介助がしやすくなります。
- 芳香剤で消臭に気を配ると更によいと思います。



当施設では、右麻痺・左麻痺に対応しているトイレを各階に設置しています。来院された場合はぜひご覧ください。

全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診のご案内

全国健康保険協会管掌(旧政府管掌)健康保険生活習慣病予防健診は、生活習慣病の早期発見、早期治療で自身の健康への意識向上を目的とした健診です。受診用件を満たす方(一般健診なら35歳以上の被保険者)であれば健診費用の助成が受けられ、一部の費用負担にて受診できます。ぜひ、ご利用ください。

《お申し込み方法》

【全国健康保険協会の都道府県支部から送付された印字済み申込書をお持ちの場合】

受診を希望する健診機関にあらかじめ受診日の予約をとり、ご案内のリーフレット・同封の「記入例チラシ」・協会けんぽホームページの申込書記入例等をよくお読みになったうえで、必要事項を漏らさず記入して、全国健康保険協会へ郵送してください。(FAX不可)

【申込書をお持ちでない場合】

受診を希望する健診機関にあらかじめ受診日の予約をとり、協会けんぽホームページの申込書記入例等をよくお読みになって、白紙申込書(ダウンロード可)に必要事項を全て記入の上、全国健康保険協会へ郵送してください。(FAX不可)

白紙申込書のダウンロード⇒<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/7,0,21.html>

当院から郵送することも可能ですので、お電話にてお申し付けください。

全国健康保険協会 〒960-8546 福島市栄町6-6 NBFユニックスビル8階
 福島県支部 TEL.024-523-3915 / FAX.024-523-3841

その他、当院では人間ドック・特定健診等の健康診断も行っております。健康診断についてわからないこと等がございましたら、遠慮なくご相談ください。

南東北春日リハビリテーション病院(健診係) ☎0248-63-7299

■ 外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	高木 秀峯	大越 透	高木 秀峯	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	高木 秀峯
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30~ 4:30			塚原 真吾			
リハビリテーション(当院専任) / 理学療法士 / 作業療法士	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

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

編集後記

寒さが和らぎ、夏の訪れを肌で感じる季節となりました。通勤時に見返す水田では、田植えもすっかり終わり、緑が消えてきましたね。実は私、米どころの秋田出身なのですが、ゴールデンウィークに実家に帰省したところ、苗を手で植えている光景を目にしました。今となっては機械で田植えすることが当たり前前の時代ですが、このような光景が残っていることに少し嬉しくなりました。やはり昔ながらの伝統は絶やさず、後世に受け継いでいくべきですね。(杉三平)

■ 発行 / 医療法人社団 三成会

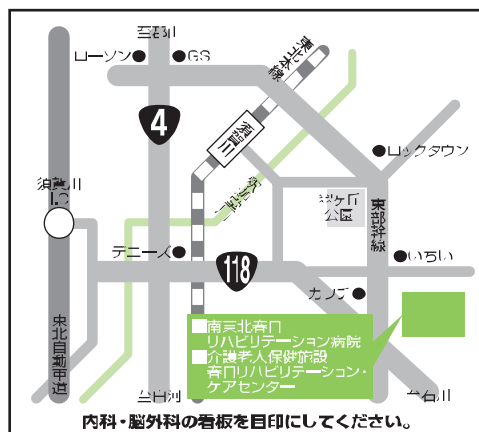
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 春日野宅介護支援センター TEL.0248-63-7297
 介護老人保健施設春日リハビリテーションセンター TEL.0248-63-7279
 春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました。 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■ 印刷 / 石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索



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。

内科・脳外科の看板を目印にしてください。