

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 禁煙してほしい！
  - 3 ページ 廃用症候群について
  - 4 ページ 生活習慣病を予防する
  - 5 ページ 栄養レシピ
- Hospital information



2020

8

Vol.30

# 禁煙して欲しい！

日本の喫煙率は以前と比較すると低い水準になっていますが、先進国の中ではまだまだ高い水準にあります。残念ながら医療関係者でも喫煙者がいるのが実情です。

もちろん喫煙は法律で許されている以上、大人であれば個人の自由です。

ではなぜタバコは止めるべきなのでしょう。まず、身体的な健康へのタバコの害は明白であり、喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康をも害することもわかっています。具体的には様々ながん（肺癌、食道癌、こうとう喉頭癌、いんとう咽頭癌など）や心筋梗塞などの動脈硬化性の疾患のリスクが増します。さらに、精神面での悪影響も考えられています。喫煙者が吸わない（吸えない）時に感じているストレスはニコチンの依存性（主に精神的依存）によると考えられ、喫煙していなければ感じる必要性のない無駄なストレスです。

当然、禁煙に成功した場合にはそのストレスもなくなります。

またタバコによるメリット（仕事に集中するため、コミュニケーションのためなど）を主張する方もいらっしゃいますが、禁煙に成功した方のお話しではそれらのメリットも実は思い込みによる部分が大きかったといわれることがほとんどです。

ただし、多くの場合は喫煙者本人が悪いというよりタバコ自体が悪いと考えるべきであり、喫煙者の人格を否定するような見かたや差別的な見かたをすることは、やりすぎです。

喫煙者が自ら禁煙を目指せるような取り組みがなされ、いつかこの世の中からタバコの害が無くなることを願います。



内科（医長）  
**山本 涉** 医師  
 診療科 内科一般  
 専門 血液内科  
 資格 内科認定医  
 血液専門医

## 外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00				○	○	
14:00～ 17:00						

知っているような…

知らないような…

はいよう

# 『廃用症候群』について

文責：理学療法士 猪岡弘行

## 1. はじめに

廃用症候群とは、ある特定の期間、身体を動かさないことによって生じる障害。他の疾病の治療のための安静状態や、高齢で動けなくなるなどが原因。筋萎縮・筋力低下などの運動機能障害や臓器の障害。生活不活発病ともいう。



## 2. よくある間違い『広まだれ』と『疔やまいだれ』

廃用症候群と文字を書くときによく間違われるのが『廃』という字です。部首は『疔』、通称「まだれ」と言います。間違われやすい部首で『疔』、通称「やまいだれ」と言うこの部首は、病気で寝台に寄りかかる様子を表しています。なんとなく『病』を連想させる『廃用症候群』ですので、「疔やまいだれ」の方を書いてしまう人も多いのですが、『廃』に『疔』は必要ありません。

## 3. いわゆる『老化』との違い

一般的に使われている用語の『老化』は老年症候群の中の生理的老化と言われるものです。これは加齢によって誰でも起こる心身機能の変化であり、「徐々に耳が遠くなる」「目が見えづらい」「寝ている時にトイレに行く回数が増える」「物忘れをする」などがあります。

筋肉量は20歳代をピークに年々減っていきませんが、これも老化です。1年間で約1%低下すると言われており、70歳代には約半数近くまで筋肉量が低下する方もいらっしゃいます。

### 老化

加齢によって誰でも起こる  
心身機能の変化。

### 廃用症候群

身体を動かさないことによって  
生じる運動機能障害や臓器の障害。

## 4. 本当に怖い『廃用症候群』

長期間安静にしていることで起きる廃用症候群ですが、長期間とはどのくらいでしょうか。

代表的な症状の1つである筋力低下に関しては、1日安静にしているだけで、1~3%の筋力低下を引き起こします。廃用症候群の進行は速く、特に高齢者ではその進行が顕著で安静臥床を1週間続けると10~15%ほどの筋力低下が引き起こされる人もいます。

1日寝たきりになるだけで、筋肉量の低下は約1~3年分の老化に匹敵します。廃用症候群の更に怖い所は、安静によって低下した筋肉量では、

今までのように体を動かすことが出来なくなるということにあります。

廃用症候群には筋肉量の低下の他にも、関節の硬さ、骨の萎縮、嚥下機能の低下、心肺機能の低下、精神機能の低下などもあります。これらを予防するためには運動が必要ですが、過度の安静状態を無くすことも大切です。

次回は、

**「廃用症候群予防のために**

**今からできること」**

**をご紹介します。**



# 生活習慣病を予防する ～食生活を見直しましょう～

文責：管理栄養士 多田可南子

現代はテレビ番組やインターネット等で栄養に関する様々な情報が出ています。これを食べるだけで高血圧を予防！これを飲めば血管が若返る！などをよく耳にしますが、だからと言ってそれを毎日食べるだけでは正しい食生活とは言い難いです。

極端に特定の食品を食べることはあまりおすすめ出来ません。生活習慣病を予防する為には、たくさんの栄養素をバランス良く食べることが最も重要です。

## 人間が活動する上でエネルギーとなる重要な栄養素

### タンパク質

主に肉や魚、卵や大豆製品、牛乳や乳製品等に多く含まれます。  
からだの筋肉や人間の筋肉や臓器を構成するモトとなります。



### 脂質

主に油やバター、マヨネーズや生クリーム等に多く含まれます。



### 糖質

主に米やパン、麺類やイモ類、甘いお菓子等に多く含まれます。  
からだや脳を活動させるエネルギーの大部分を占めます。



これらをバランス良く摂ることは重要ですが、日本の食事は欧米化し近年は脂質量が多い食事になっています。脂質の過剰摂取は高脂血症や肥満等に繋がりがやすいです。しかし大切な栄養素のひとつであることも忘れてはいけません。脂質は細胞膜やホルモンの材料になる為、極端に不足してしまうと別の健康障害を引き起こす可能性もあります。過度な摂取にも過度な不足にも注意が必要なのです。

## その他重要な栄養素

### ビタミン・ミネラル・食物繊維

これらを多く含む食材は野菜や果物、海藻やキノコ類です。野菜を1日350g以上、積極的に食べましょう！



からだに必要な全ての

栄養素を補う食材はありません。

だからこそ、特定の食材だけでなく多くの食材をバランスよく食べる必要があるのです。



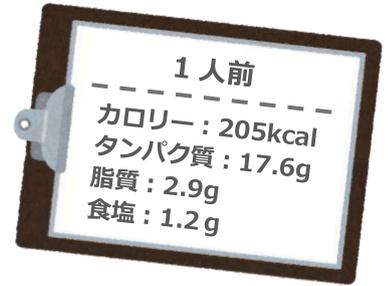
### 生活習慣病を予防するポイント

- 主食、主菜、副菜の献立を意識し、バランスの良い食事を心がける。
- 塩分の摂り過ぎに注意する。(うどんやそば、ラーメンの汁は飲まないなど)
- 脂質の摂り過ぎに注意する。(揚げ物は週1～2回までを目安にするなど)
- 野菜や果物、海藻やキノコ類を積極的に食べる。
- 30分、週2回以上の運動習慣を作る。
- 喫煙、飲酒、睡眠など生活習慣を整える。





## 簡単！マカロニスープ



1日の中でも特に忙しい朝は、パンとヨーグルトだけで食事を済ませてしまう方が多いのでは？中には全く食べないなんて方もいるかもしれません。そこで栄養バランスを考えた簡単なスープを紹介します。赤や緑など色のある食材も取り入れて、不足しがちなビタミンやミネラルを補いましょう。

### 材料【3人前】

- ・マカロニ（乾） 60g
- ・サラダチキン 60g
- ・ミックスベジタブル 50g
- ・ブロッコリー 6房
- ・ミニトマト 6個  
（その他たくさんの野菜を入れてもOK!）
- ・お好みのカップスープの素 2袋
- ・水 700ml

### 作り方

- 1.鍋に湯を沸かしマカロニを指定された時間で茹でる。
- 2.時間を半分くらい経過したところで、ミニトマト以外の具を入れて茹でる。
- 3.カップスープの素を入れ、とろみが出るまでよく混ぜる。
- 4.最後にミニトマトを入れて完成！



### 管理栄養士から一言

サラダチキンは高タンパク低脂質。カップスープの素は簡単、且つ減塩にもなります。マカロニは腹持ちが良く、温かいスープは代謝をアップさせ脳の活動を目覚めさせる効果があります。是非お試し下さい。

## Hospital Information

### 新型コロナウイルス感染対策

2月28日より、感染防止のために当院から要請があった場合を除き、面会禁止とさせていただきます。

また、面会や外来受診時には、マスクの着用等をお願いしております。

感染の拡大状況により対応が変わる可能性がありますので、

詳しくは病院まで直接お問い合わせいただくか、病院ホームページにてご確認ください。

ご協力の程、よろしくお願い致します。



# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

**8:30~11:30**

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

**13:30~16:30**

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

**14:00~15:00**

休診日

**土曜午後**

**日曜・祝祭日**

- ・担当表は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2020年8月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	新患担当医	藤田尚己	藤田尚己	高安英樹	山本 渉	
		中村嘉宏	鈴木隆信	新患担当医	山本 渉	山羽晋平	
			総合診療 高橋浩司		近山 琢		
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信		近山 琢	山羽晋平	
			総合診療 高橋浩司		もの忘れ外来 中里良彦		
脳神経外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後		本徳浩二 (予約)		本徳浩二(予約) 非常勤医師 第2・第4		
整形外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			郡山貴也	加藤雅也	
外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	武者 篤	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸 神戸美保子		神戸美保子	神戸智幸
	午後	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸			
泌尿器科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前			川口拓也		中平洋子	
ドック	受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:00~8:30	里見 昭		里見 昭		里見 昭	

## アクセス



## 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

## 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線  
寄居駅下車 タクシーで10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2020年8月1日 第1刷

次号は2020年10月に発行予定です。