



# すこやか

2020.09.01

vol. 69

Take Free

## 脳卒中と 生活習慣病の関係



Photograph: 山下龍誠(理学療法士)

P2 | 脳卒中と生活習慣病の関係・病診連携

P3 | 特集「自宅でできる感染対策」

P4 | キネマ紹介・季節の料理

P5 | 家族感謝の日・アンケート集計

# 脳卒中と生活習慣病の関係

昭和50年頃まで、脳卒中の中で多かったのは脳溢血(脳出血)でしたが、現在はおよそ80%が「脳梗塞」です。これは食生活が欧食文化へ移行していったことによるものと考えられます。ファストフードやインスタントラーメンなど手軽に食べられるものが増え、炭水化物を多く摂取してしまい肥満の原因となっています。

昔のように、根菜類や海藻類またキノコ類など食物繊維の豊富な食材を摂取しなくなった事も要因の1つです。高血圧、糖尿病、高脂血症があると、脳梗塞になる確率が2~3倍増えるとされており、いわゆる生活習慣病が脳梗塞の発症原因となるのです。

脳卒中は、ある日突然起こってしまう怖い病気です。しかし、予防していれば回避できる病気でもあります。これを機会に食生活の見直しをしてみませんか?脳卒中の予防から脳卒中発症後の支援など、ご相談があればお気軽にお尋ね下さい。

脳卒中は  
予防していれば  
回避できる病気!



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

山下 直人 Naoto Yamashita

## Cooperation



今回のご紹介は

### 小山内科クリニック

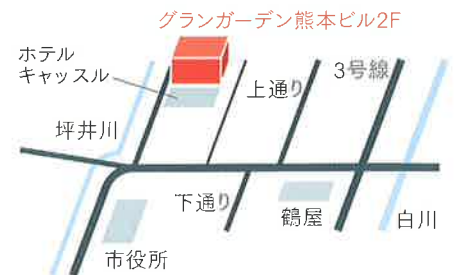
当院は、熊本市内の城東町(ホテルキャッスル横の有料老人ホームグランガーデン熊本ビル2階)で開業して16年目になります。当初から有料老人ホームの協力医をしている関係上、高齢者の急性期~回復期の状態の方がしばしばみられることもあり、その度に江南病院には格別にお世話になっております。

江南病院の先生方、スタッフの方の評判もよく、実際訪問させていただくと、事務スタッフ、医療スタッフ共にとても明るく、さわやかで癒されております。

当院は、理事長の小山和作が日赤健康管理センターを立ち上げた経緯もあり、予防的立場での生活習慣病などを主に診療させていただいております。具体的には糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸、甲状腺疾患などの疾患を、院長の小山研一が内分泌・代謝内科出身であり診ております。腹部・心・頸動脈・甲状腺および乳腺エコー、更に骨粗鬆症診断・治療に骨粗鬆症診断の骨塩定量(DXA法)及睡眠時無呼吸症候群の診断、CAVIによる下肢動脈硬化診断、メタボライザーによる酸素消費量から算出する安静時代謝量の測定から、肥満治療、指導なども行っております。

これからも、地域の方々の生活に密着した、寄り添う医療の提供を行っていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

小山内科クリニック院長 小山 研一



診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 10:00 ~ PM 2:00	○	○	△	○	○	○
PM 3:00 ~ PM 7:00	○	○		○	○	

△ AM9:30~PM1:30

#### 診療科目

一般内科、糖尿病内科、内分泌・代謝内科、循環器科

〒860-0846

熊本市城東町4-7グランガーデン熊本ビル2F

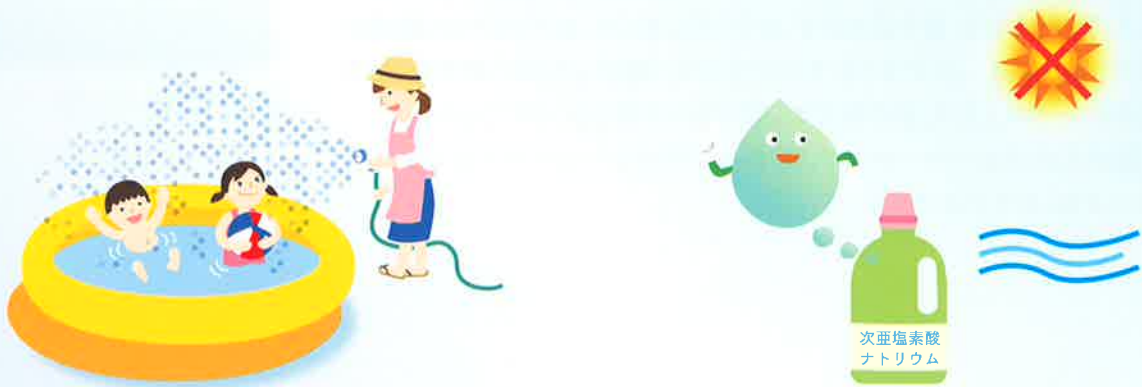
tel:096-322-5809

特集



## 「自宅でできる感染対策」

2020年に入って、新型コロナが流行し、感染対策としてのアルコールでの手指消毒やマスク着用はご存知のことと思います。そこで、少し視点を変えた「自宅でできる感染対策」についてお話したいと思います。



夏暑いとプールに行きたくくなりますよね。プールにヒトが100人いたら、プールの中に糞便がどれくらいあると思いますか。実はヒトの肛門周囲には平均0.14gの糞便がついていると言われています。となると、100人いれば、14gの糞便がプールの中にあるわけです。そのために(というわけではないと思いますが)、プールの中には消毒のため、カルキ(次亜塩素酸カルシウム)が入っているわけです。

では、自宅で子供用プールを作るときのことを考えてみましょう。水を貯めたとき、水が冷たいからといって、しばらく日光で温めていませんか。親心ってやつですね。

水道水には消毒のために次亜塩素酸ナトリウムが入っています。これは常温でも徐々に自然分解しますが、日光特に紫外線や温度上昇によって分解は促進すると言われています。つまり、親心は水道水に入っている次亜塩素酸ナトリウムを分解し、消毒効果が減った水に、わが子とその友達を入れているわけです。怖いですね。知らぬが仏です。

全然「自宅でできる感染対策」が出てこないと思われるかもしれませんが、実は、「次亜塩素酸ナトリウムは日光と温度に弱い」と覚えていただきたくて、プールのことを書きました。

ハイターやブリーチなど次亜塩素酸ナトリウムは身近にあるものです。そして、アルコールが効きにくいノロウイルスにも効果があります。自宅で感染性胃腸炎の方が出たら、消毒剤として大活躍です。

「次亜塩素酸ナトリウムは日光と温度に弱い」ので、ハイターなどを購入する際には、日光の当たった店頭においてある物はさげ、**店内の(薄暗い)涼しい場所にあるものを選び、自宅でも日光の当たらない、涼しい場所に保存**してください。

これが今回おすすめする「自宅でできる感染対策」です。ちなみに次亜塩素酸ナトリウムは相性の悪い物がいろいろありますので、お暇なときに調べてみてください。

アタリマエダの  
キネマ糸刀介 第07回

整形外科 医長

前田 純治 Junji Maeda

コロナ禍でみなさん気分が晴れませんよね…。今回は、私の好きな作品を。コメディタッチでも、考えさせられるセリフあり、オチでホロリとして余韻がのこる、『ヒーロー 靴をなくした天使』。

ロバート・デニーロ、クリント・イーストウッドなど、ハリウッド俳優ごとに片っ端から観ていたころに出会った作品でした。

コソ泥・ダメ親父のバーニー(名優 ダスティン・ホフマン)。目の前で旅客機が墜落というありえない状況!燃えさかる飛行機へ救助に!(助けるときのノリも面白い。で、コソ泥だから財布盗むけどね)そこで、靴を片方、無くすのです。

乗客の一人は有名TVキャスターのゲイル(演・ジーナ・デイビス)。残った片方の靴をあげたのはホームレスのババ(演・アンディ・ガルシア)。

靴だけに単なるシンデレラストoryか?と思いきや意外な展開に!ビル上でババと二人でのやり取り、目を合わさず、どういたしまして、というシーン、最後の息子とのやり取りが良いのです!息子には世の中、嘘ばかりだ、好きなウソを信じて生きろ、って教えます。受け身でなく選び取って信じろ、ってことかも。

そして誰の心にもヒーローがいて、誰かのためのヒーローであればよいのだ!ってことかな。おすすめですよ!



1992年製作 / 117分



Seasonal dish

管理栄養士 戸高 恵 Megumi Todaka

9月になり、いろいろな魚がおいしい季節になりました。なかでも鮭は、たんぱく質の消化・吸収が良いことで知られており、子供から高齢者の方まで、どなたにでも食べていただきたい魚です。また、ビタミンDが豊富で骨や歯を丈夫にする働きがあります。ぜひお召し上がりください!

＼おもてなしにもぴったり!／

鮭の香りパン粉焼き

作り方

- 1 鮭は軽く塩・こしょうをし、耐熱皿にのせる。
- 2 Aをボウルで混ぜ合わせ、1の鮭の上にのせる。
- 3 230度に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- 4 お好みでレモンを添えて完成!



一人分  
エネルギー260kcal  
たんぱく質19g  
塩分1.0g

材料(4人分)

- 鮭切り身……4枚
- 塩・こしょう…少々
- パン粉 ……………2/3カップ
- オリーブオイル ……………大3
- パセリ(みじん切り)……大3
- にんにく(みじん切り)…小1
- こいくち醤油 ……………大1/2
- こしょう……………少々

# 家族感謝の日



リハビリテーション科  
市原 和歌子  
Wakako Ichihara

家族感謝の日という貴重な機会を頂きありがとうございました。今まで言葉では感謝の気持ちを伝えるようにしていました。てがみを書くことは小学生以来で少し恥ずかしさもありましたが、今まで沢山相談に乗ってくれた母に手紙を渡しました。

想像以上に喜んでくれて、私自身も嬉しい気持ちになりました。社会人になり、家族と会う時間が少しずつ減ってきていますが、これからも家族に感謝の気持ちをしっかり伝えていきたいと思います。

家族感謝の日で頂いた傘と手紙はいつも私を支えてくれる母に贈りました。母はいつもビニール傘を使っていたのできれいな和傘に喜んでいました。

手紙にはいつもは言えないことを書いて渡しました。気恥ずかしさがありましたが受け取った母は嬉しそうでした。後から「嬉しかったよ、ありがとう」というLINEのメッセージが送られてきたので渡して良かったなと私も嬉しくなりました。

これからは支えてくれた母に親孝行が出来るように頑張ります。この度はこのような貴重な機会を与えてくださりありがとうございました。



事務部  
松田 小波  
Konami Matsuda



看護部  
林田 佳織  
Kaori Hayashida

私は、母に傘と手紙を渡しました。「ありがとう!」と、とても喜んでくれました。看護師になって何度か転職をしてきましたが、母は何も言わずいつも応援してくれました。

そんな母の存在が当たり前のように思っていたのですが、江南病院に入職して『家族感謝の日』という機会を与えて頂き、感謝の手紙を書きながら今までの生活を振り返り、感謝してもしきれない程支えてもらっていたことに気づくことができました。

今回は、病院からこのような素敵な機会を与えて頂きましたが、これからも感謝の気持ちを忘れずに日々過ごしていきたいと思っています。

## Questionnaire

# すこやかアンケート



広報誌「すこやか」5月号にて実施しましたアンケートに121名の方より回答を頂き、ありがとうございました。この結果を活かして、皆様より愛読される広報誌になるよう努力していきたいと思っています。(2020.5実施)

広報紙の色は良いですか?			文字の大きさは丁度良いですか?			興味を持った記事にチェックを入れてください。(複数可)			
はい	121人	96.80%	はい	116人	92.80%	P2上段: 皮膚の働きを保つこと	94人	25.20%	
いいえ	1人	0.80%	いいえ	6人	4.80%	P2下段: 病診連携	33人	8.85%	
どちらともいえない	3人	2.40%	どちらともいえない	3人	2.40%	P3上段: デジタルミラーを導入しました	35人	9.38%	
読みやすいですか?			文章は親しみやすく気軽に読めますか?			P3下段: 広域支援センター便り	21人	5.63%	
はい	120人	96.00%	はい	117人	93.60%	P4上段: 整形外科医のキネマ紹介	44人	11.80%	
いいえ	1人	0.80%	いいえ	2人	1.60%	P4下段: 季節の料理	66人	17.69%	
どちらともいえない	4人	3.20%	どちらともいえない	6人	4.80%	P5上段: 1年を振り返って	47人	12.60%	
表紙をぱっと見て読もうと思いますか?			記事内容は興味がありますか?			P5下段: Let'sボランティア	19人	5.09%	
はい	106人	84.80%	はい	117人	93.60%	P6下段: 編集後記	14人	3.75%	
いいえ	2人	1.60%	いいえ	2人	1.60%	今後載せて欲しいコーナー			
どちらともいえない	17人	13.60%	どちらともいえない	6人	4.80%	薬の話題	66人	部署紹介	64人

外来担当医紹介 (2020.9.1現在)

	月	火	水	木	金	土	
午前	診察室1	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	吉岡優一(呼吸器内科)	玉野井愛(代謝内科)	吉岡優一(呼吸器内科)
	診察室2	本山剛(循環器内科)	日野洋健(神経内科)	本山剛(循環器内科)		日野洋健(神経内科)	河島淳司(代謝内科) <sup>※第3のみ</sup>
	診察室3	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)		吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4			佐藤正弘(消化器内科)	佐藤正弘(消化器内科)	宮川比佐子(呼吸器内科)	林田温夫(消化器内科)
	診察室5	渡辺充伸(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	田中宏道(整形外科)	前田純治(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)
	診察室6						
	診察室7						
午後	診察室1	宮川比佐子(呼吸器内科)	吉岡優一(呼吸器内科)	宮川比佐子(呼吸器内科)	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	
	診察室2		本山剛(循環器内科) <sup>※予約のみ</sup>	日野洋健(神経内科)		本山剛(循環器内科)	原三郎(麻酔科)
	診察室3	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	原三郎(麻酔科)14:00まで	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4	林田温夫(消化器内科)			林田温夫(消化器内科)		佐藤正弘(消化器内科)
	診察室5	前田純治(整形外科)	渡辺充伸(整形外科)	田中宏道(整形外科)	前田純治(整形外科)	渡辺充伸(整形外科)	田中宏道(整形外科)
	診察室6						
	診察室7						

- 診察日 月曜日～土曜日
  - 受付時間 8:30～17:30
  - 診察時間 9:00～12:30 / 13:30～18:00
- ※日曜・祝日は休診いたします。但し、救急については24時間対応

人間ドックのご案内

当院では人間ドックを行っております。  
日帰り・1泊2日コース、詳しくは受付にてお問合せください。

**予約診療制** 再診につきましては患者さまの待ち時間をなくすよう予約診療にしておりますので都合にあわせてご予約ください。

江南病院憲章 ～人間の尊厳と生命の尊重～

江南病院の理念

私たちは患者さまに「迅速」「正確」に対応し、「人間愛」をこめた医療をモットーとします

基本方針

1. 患者さまの権利を尊重し、質の高い、安全で安心な医療・介護をめざします
2. 地域における保健・医療・福祉の適正な連携を行ないます
3. 地域住民の健康維持・増進のため予防医療に努めます
4. 365日24時間救急医療で地域住民の健康を守り安心を提供します
5. 職員は患者さまとのパートナーシップを重視します
6. 効率的で効果的な医療サービスをチームで提供します
7. 患者さまに必要な情報を解りやすく説明し、患者さまの意思決定を支援します
8. 健全経営に努め、その成果を社会に還元します
9. 医療に対する信頼を確保する為に職員の資質向上を図ります
10. 職員は職務上知り得た情報を診療目的以外に利用しないことを誓います

患者さまの権利と責務

私たちは、患者さま及びご家族の方々と相互の信頼関係に基づき、患者さまの権利を尊重します。また、より良い医療を実践するために、患者さまの責務についてご理解をお願いいたします。

1. 人格を尊重され、安全で適切な医療を継続的に受ける権利
2. 検査・治療・経過の説明を受け、選択・拒否する権利
3. 診断や治療の内容について、他の医師の意見を聞く権利
4. 診療録の開示を求める権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 自己の健康に関する情報提供の責務
7. 医療に主体的に参加する責務
8. お互いに快適な療養生活を送るために、病院の定めた規則を守る責務

編集後記



まだまだ暑さが残りますが、季節が秋へと変わり少しずつ涼しさを感じられるようになってくるのではないのでしょうか。コロナ禍でのストレスを少しでも軽減できるように、食欲の秋・スポーツの秋を楽しみたいものですね。  
当院では新型コロナウイルス感染防止対策として正面玄関での検温をはじめ、様々な取り組みを行っております。皆さまに安心・安全な医療が提供出来るよう職員一同務めて参ります。

広報レクリエーション委員 山名 大樹

広報レクリエーション委員会

委員長 副委員長  
前田純治 山名大樹

委員  
森本恵美子 山下 真理  
森 文江 三倉あゆみ

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1-37  
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826

www.kyouninkai.jp/konan  
facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2068号



くまモン「ブライ企業」