

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2013年

7月号

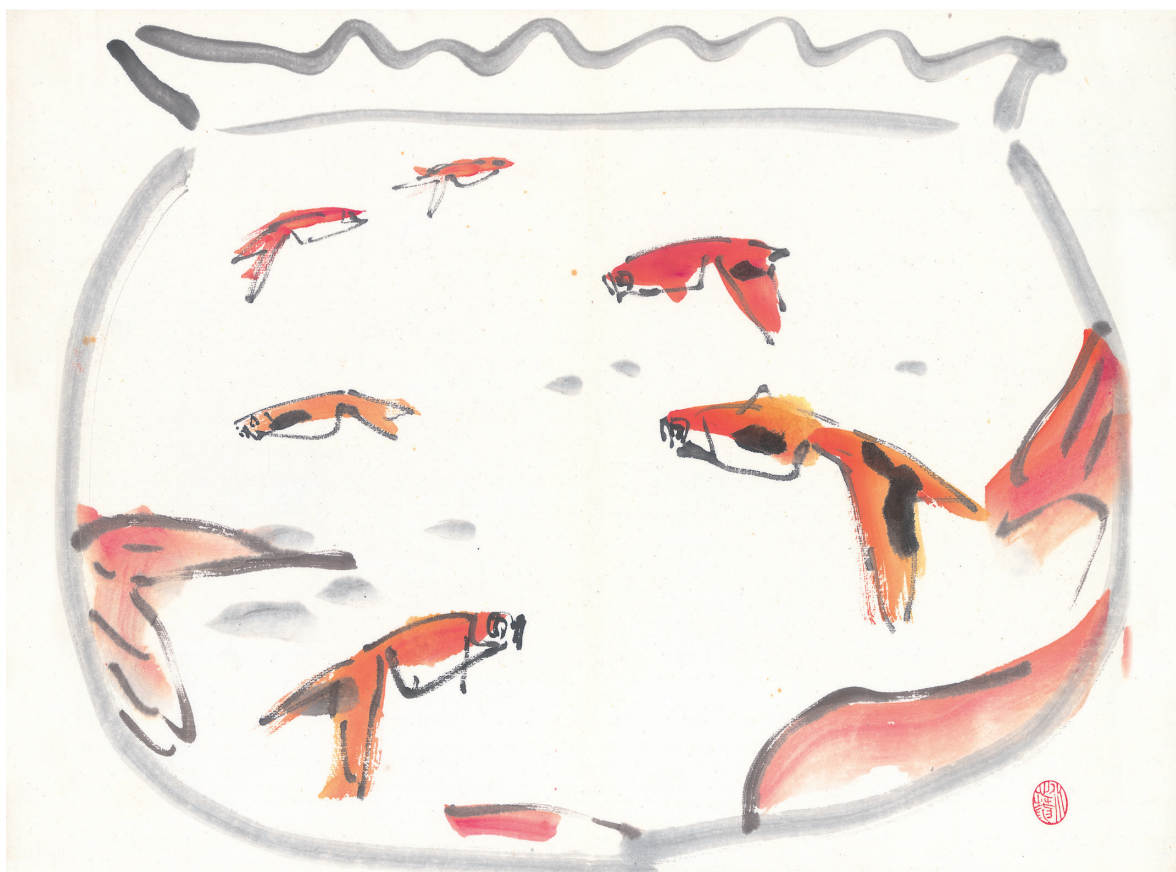
生きがい

創立1955年 医療法人 西福岡病院



散歩道 金魚

縁日の金魚すくいなどで飼うきっかけも多い金魚。誰でも一度は飼育経験があるのではないだろうか。他の魚にはないユニークな形をした品種が数多くいます。見た目も綺麗で、口をばくばくさせる姿もかわいく、大人も子供も夢中にさせてくれます。



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

警備員に立ち止まらないよう促されて眺めるダビンチやフェルメールも、それはそれで結構でしょうが、今まで知らなかった仏像や絵画を、足を止めてゆっくり眺めることで得られる充足感は、何物にも代え難い経験です。考えて見ると、博物館体験とは目から入って五感を刺激し、思索にいたるようなものです。それはある程度以上の人生経験を経てきた人々にこそ、より深い充足感をもたらしてくれるものではないでしょうか。それに、見方によつては、これにまさる健康法はないとも言えます（展覧会は結構歩きますよ！）。

同性、異性を問わず、気のあった相手と博物館で頭と心の若返りは如何ですか。

（福岡市博物館 館長）

健康 随筆

博物館で頭と心の若返りを

有馬 学
ありま まなぶ

私は昨年の四月から福岡市博物館長をつとめています。これまでも、資料収集委員会などを通して、博物館とは二十数年にわたる長い付き合いがあります。しかし館の人間として来館者の皆さまに接するようになると、それはそれで新鮮な発見があります。



中でも印象的なのは、熟年カップルのお客さまが思った以上に多いということ、皆さんが大変じっくりと展示をご覧になっていらつしやるということです。先日終了した「日本最初の禅寺 博多・聖福寺」展にも、一見地味な展覧会ですが大勢のお客さまがおいでになり、感銘深く感想を語り合っておられました。

警備員に立ち止まらないよう促されて眺めるダビンチやフェルメールも、それはそれで結構でしょうが、今まで知らなかった仏像や絵画を、足を止めてゆっくり眺めることで得られる充足感は、何物にも代え難い経験です。

考えて見ると、博物館体験とは目から入って五感を刺激し、思索にいたるようなものです。それはある程度以上の人生経験をきてきた人々にこそ、より深い充足感をもたらしてくれるものではないでしょうか。それに、見方によつては、これにまさる健康法はないとも言えます（展覧会は結構歩きますよ！）。

同性、異性を問わず、気のあった相手と博物館で頭と心の若返りは如何ですか。

特集

糖尿病食から考える健康食
〜糖尿病は健康食〜

栄養科

大嶋 智子

さこ

みなさんは「糖尿病食」と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？おそらく、低エネルギー・我慢・甘いものはだめ・などでしょうか。でも実は、「糖尿病食」は「健康食」と言われていることをご存知ですか？

糖尿病食は、決して特別な食事ではありません。もちろん糖尿病治療の基本となりますが、食べてはいけないものもなければ、逆にこれを食べれば治るというものもありません。必要な量をバランスよく食べること、これが糖尿病食の基本であり、糖尿病食が「糖尿病でない人にもおすすすめしたい「健康食」である理由です。

糖尿病とは、インスリンが不足したり効きが悪くなったりすることで高血糖状態が続く病気です（二型糖尿病の場合）。私たちの体では、食事をすると血糖値が上がったり下がったりしていますが、その血糖値が下がりきらず高血糖状態が続くことによって、動脈硬化が進行したり合併症が引き起こされたりします。糖尿病の自覚症状は、初期の段階ではなかなか現れにくく、症状として現れ出した頃には糖尿病は既に進行していることが多いところが糖尿病の怖いところです。

糖尿病治療の三本柱は、食事療法・運動療法・薬物療法ですが、食事療法の基本となる「糖尿病食」は、一日に必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂ることができることが求められます。食べ過

ぎてしまうと血糖値に影響が出たり肥満の原因にもつながりますし、だからといって食事量を減らすばかりでは、不足する栄養素が出てくるからです。

さて、そんな健康食といわれる「糖尿病食」ですが、「糖尿病食」にはどんな健康食のポイントが隠されているのでしょうか。

ポイント①

適切なエネルギー量を知ること

栄養相談に來られる糖尿病の方にはまず、体格や病態に合わせた必要エネルギー量の食事を目指してもらいます。私たちも、過不足なくエネルギーや栄養素を摂取するためには、自分の必要量を把握することが第一ですね。この必要量は身長を使って求めることができます。（図1）

自分の必要エネルギー量を知ること、は、過不足なくエネルギーや栄養素を摂取出来ること以外にも、「カロリー」の感覚をつけることにも役立ちます。今は多くの商品に「栄養成分表示」というて、100g・100mlあたりのエネルギー量が表示されていますが、最近では外食先でもメニューの横にエネルギー表示がされているのを目にしますね。表示されているエネルギー量と、自分の必要量を比べて、1日の中でのエネルギーの足し算引き算ができるようになることも大切です。

適切なエネルギー量を知る

～1日の必要エネルギーの算出方法～（図1）

1) 標準体重を求める

例) 身長 154cm 身体活動量 普通の労作

$$\text{身長 } 1.54 \text{ m} \times \text{身長 } 1.54 \text{ m} \times 22 = \text{標準体重 } 52.2 \text{ kg}$$

単位に注意！

2) 一日のエネルギー摂取量を求める

$$\text{標準体重 } 52.2 \text{ kg} \times \text{身体活動量 } 30 \text{ kcal/kg} = \text{一日のエネルギー摂取量 } 1565 \text{ kcal}$$

軽労作(デスクワークが多い・主婦の人)・・・25-30
普通の労作(立ち仕事が多い)・・・30-35
重い労作(力仕事が多い)・・・35-

参考／臨床栄養学Ⅰ 第2版 建帛社

ポイント②

主食量に気を付けること

私たちは、ご飯・パン・麺などの主食から、一日に摂取する約半分のエネルギーを摂取しています。つまり、主食量に気をつけることは、ポイント①で取りあげた必要エネルギー内に摂取量をおさめるためにも役立ちます。また、私たちは血糖値の値に大きく関わる糖質の大部分を主食から摂取するため、主食量に気をつけることはとても大切なことです。

糖尿病の方には、必要エネルギー量に見合う主食量を確認し、それ以上食べないようにお話します。次ページの図2は、

地名の由来

一六三話

北海道

飯田 良三

幕末まではこの地名はなかった。人稱して「蝦夷地」であった。蝦夷とアイヌ族の関係はよくは知らないが、大和から行けば向うの現地人は和人と呼んでいたのである。松浦武四郎なる北方探検家が、維新前に北海道の探検調査に出かけた。やはり同時代、樺太を島と同定した間宮林蔵のような人であるうが、目的は鎖国の日本に異国の船が近づくとこの対策で、この方が北の蝦夷地を正確に把握しておくのが主目的で、それがその始まりで、江戸に帰国後、「北蝦夷道」の名で報告した。なお道は路ではなく区域を意味している。

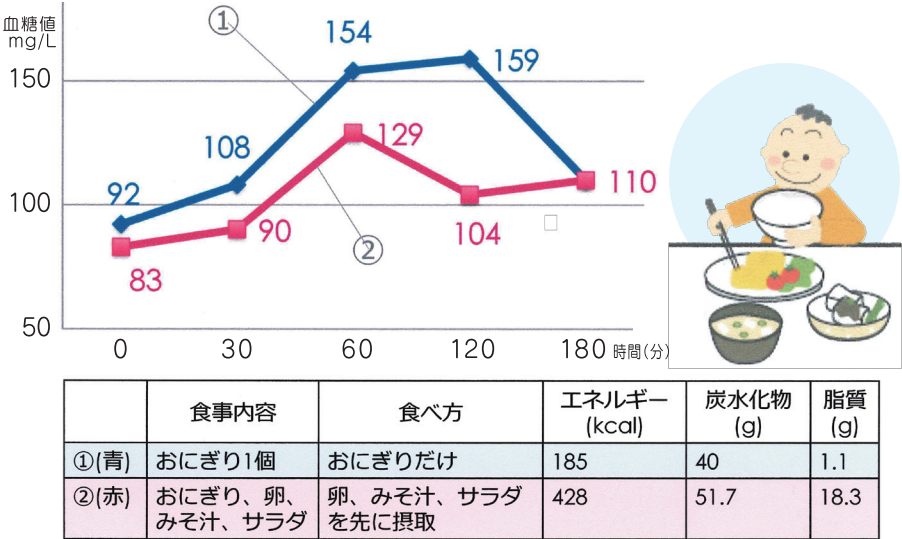
しかし「キタエゾミチ」では当時としても一寸奇異に感じられ、衆議で蝦夷はアイヌ語で「カイ」と云うので「北海道」の

必要エネルギー量別の1食当たりの適切な主食量の目安 (図2)

	～1299kcal	1300～1499kcal	1500～1699kcal	1700～1899kcal	1900～2099kcal
ご飯	100～150g	150g	150～200g	200g	250g
もち	1.5～2個 70～105g	2.5個 105g	3～4個 105～140g	4個 140g	4～5個 140～175g
食パン(6枚切)	1～1.5枚	1.5枚	1.5～2枚	2枚	2.5枚
ロールパン	2～3個 50～75g	2～3個 75g	2～3個 75～100g	2～3個 100g	4個 100～125g
うどん(乾)	40～60g	60g	60～80g	80g	80～100g
うどん(ゆで)	160～240g	240g	240～320g	320g	320～400g
パスタ(乾)	40～60g	60g	60～80g	80g	80～100g
パスタ(ゆで)	100～150g	150g	150～200g	200g	200～250g
中華麺(蒸し)	80～120g	120g	120～160g	160g	160～200g
そば(ゆで)	120～180g	180g	180～240g	240g	240～300g
コーンフレーク	40～60g	60g	60～80g	80g	80～100g

参考／糖尿病食事療法のための食品交換表 日本糖尿病協会 文光堂

食事後の血糖値の推移



①の食事の方が総エネルギーが低い、血糖値は②よりも高い値を推移している

参考／足立香代子の実践栄養管理パーフェクトマスター P136 学研

ポイント③ バランスを考えること

「バランスの良い食事」が良いと分かっている、なかなか：という方は多いのではないだろうか。でも、次の1日の必要エネルギー量別に1食当たりの適切な主食量の目安を示しています。普段食べている量と比べてどうでしょうか。一度量っていただきたいの量を覚えておく、カロリー調整が難しい外食先でも、思い切った残すことで食べ過ぎを防ぐことができますね。

データを見てももらえれば少し考えが変わるかもしれません。左の「食事後の血糖値の推移」グラフは内容の違う2種類の食事を摂ったときの血糖値の変化を示しています。②の方が、「バランスがいい」ということはお分かりいただけるかと思いますが、二つの食事を摂った後の血糖値の変化に注目してください。①のおにぎりだけを食べた方が、血糖値は急激に上昇していて、ピークの値も②よりも高いですね。①と②とでは、全体のエネルギー量は②の方が高いのですが、血糖値の変化は①の方が大きいことが分かります。こ

のように、食事全体のエネルギー量もとても大切ですが、その内容が血糖値の変化には大きく影響することがお分かりいただけるかと思いますが、サラダの食物繊維や卵のタンパク質や脂質などは、血糖値の吸収をおだやかにしてくれる働きもあるのです。みなさん、お昼ご飯が麺類だけになってしまったっていませんか？そういう時は、野菜の小鉢などをプラスしたり、具材に野菜やお肉を入れたりすると良いですね。

今日からぜひお試しください。

ほうがスマートではないか、元々先輩の「東海道」に準えそうなたらしい。

これを契機に東西南北で「西海街道」「南海道」なる呼称が公式ながら出来上がった。南海道は大阪から紀州方面、さらに淡路経由の四国路、西海道は九州への路筋で、知る限りでも南海電鉄、西海橋などに冠に見ることが出来る。ただ北海道のみは区域、他の道は路の表現である。北海道のみは元々は異民族のアイヌ、ギリヤーク人の居住地で、アイヌ語由来の「苫小牧」「トモコマイ」、「留萌」「ルモイ」など多くのアイヌ系の地名が残っているが、私としてはなるべくそのままにしておきたい。石狩川も「イシユウカリベツ」極めて広い平地」が由来と云うし、探せば未だ色々の事象が発見できよう。

明治になり開拓が進み和人が移り住む。諸藩各地から方言は万事不便、それで当地は標準語が主流である。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

子育てミニミニひろば

『水あそび』

日 時 7月18日(木)
10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室

◎指 導 保育士 大崎 美穂子 さん

◎対 象 0~3歳児と保護者

☆屋外ですので水分補給・タオル・着替え等準備をお忘れなく!



第36回 楽らんクラブ

日 時 7月28日(日)
9:00~10:00◎場 所 生の松原森林公園
(自由参加サークル)

◎対 象 校区住民

※楽しく歩いたり、走ったりするサークルです。



高齢者教室

「暑さに負けない元気な体作り」

日 時 7月30日(火)
13:30~15:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎対 象 60歳以上の人

◎指 導 西区地域保健福祉課
・健康運動指導士

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ／認知症について》

と き 平成25年7月27日(土)
午前10時より午前11時まで場 所 医療法人西福岡病院
本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 老健西寿施設長 北原 靖久

会 費 無料

★ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

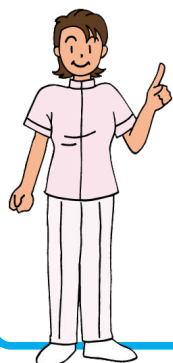
診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)			
			高野	高野			高野	高野	野田(1休診)		
	國武	國武(1休診)	國武	國武(1休診)	國武(1休診)	國武			國武	國武	
	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭(3休診)	大庭		若杉/井野	若杉(15時~)	
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤				非常勤(3休診)		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1-3)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真)	安藤(真)					非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫 瘍 内 科							川上				
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

平成25年6月21日現在

※変更の場合がありますので、外来直通 ☎092-881-1371 もしくは病院代表 ☎092-881-1331 までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

西福岡病院 通所リハビリテーションについて



皆様は、通所リハビリテーション(デイケア)をご存知ですか?既に利用されている方もいらっしゃると思いますが、介護保険の認定を受けた方(要支援・要介護の認定を受けた方)が利用できるサービスで、ご自宅から送迎バスで通っていただき、スタッフや他の利用者様と一緒に、レクリエーションや食事・会話・作業活動等、いろいろな活動をして1日を過ごしていただいています。来られる目的は、リハビリ・入浴・ひきこもり防止・ご家族の方の介護負担軽減・お友達を作りたいなど様々ですが、皆さんデイケアご利用の日を楽しみにされているようです。また、年に数回、バスハイクや季節の行事を行っており、利用者様にも喜ばれています。スタッフも明るく、にぎやかなメンバーで、利用者の皆様と毎日楽しく過ごしています。

見学・体験利用も可能ですので、ぜひ一度遊びに来られてはいかがでしょうか。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております♪



写真は利用者の皆さんの作品です。

●発行/ 医療法人
西福岡病院〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号)<http://www.nishifukuhp.or.jp>