

# fureai ふれあい No. 55号

令和4年10月18日発行 第55号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／藤栄社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

第51回  
医師からの  
メッセージ

## 生活習慣病の予防と 早期発見のために

健診センター 副センター長 西田 勉



生活習慣病は、食事や、運動・喫煙・飲酒・睡眠、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。以前は成人病と呼ばれていましたが、子供のころからの生活習慣が原因であり、生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症の可能性があることから、1996年に生活習慣病と改称されました。日本人の三大死因であるがん、脳血管障害、心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化・糖尿病・脂質異常症などはいずれも生活習慣病とされています。(WHOでは、これに慢性閉塞性肺疾患(COPD)を加えたNCDs(非感染性疾患)という用語が使われています。)

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行して、合併症を引き起こしてしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて「病気を早期に見つけること」や「病気になる前にリスク要因を見つめること」が大切になります。

職場や地域の一般健診、特定健診、がん検診を受けると、1〜2か月後に健診

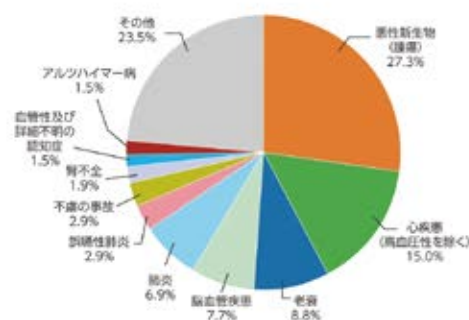
結果およびそれを踏まえた生活習慣の改善に関する報告書が届きます。各項目の結果判定には、A(異常なし)、B(軽度異常)、C(要再検査、生活改善)、D(要精密検査、治療)、E(治療中)の記載があります。D判定は、医療機関受診が必要になりますが、放置されている方もみえますので注意してください。この健診の結果報告で注意が必要なところは、C判定です。この段階で生活習慣の改善が必要になりますが、特に症状もないから大丈夫だろうとの自己判断で、放置されている方が多くみられます。C判定の中には、D判定に限りなく近いものも含まれていますし、現状を継続していくと生活習慣病となる可能性があります。(国民健康保険の特定健診では、結果通知書の今回の医師の判定、コメント欄を確認してください。)健診の結果、生活習慣病の保健指導対象の方には、保険者または当院より通知されますので、送付される報告書などで確認してください。また、かかりつけ医をお持ちの方は健診結果持参での受診をお勧めします。

また、当センターでも特定健康指導

対象で保健指導を希望される方には、電話での予約制になります。管理栄養士、保健師による特定保健指導を行っています。この説明・指導には費用は掛かりませんので、健診結果に関して詳しく知りたい方、どのような生活習慣の改善をしていけばいいのか心配な方は、面倒がらずに一度説明、保健指導を受けることをお勧めします。

また、当センターでは、人間ドック、各種がん検診、脳ドックなども行っています。一般の健診だけでなく、いろいろな検診を追加で受けていただき、ご自分の健康状態の確認と様々な疾病予防、疾病の早期発見のために健診センターをご利用ください。

死因別死亡割合グラフ  
(令和元年度)















# クラスター発生時看護師派遣事業 感謝状を いただきました



看護部長 中川ゆみ

この度、愛知県看護協会より感謝状が届きましたので、ご報告させていただきます。

愛知県看護協会から依頼があり、クラスターが発生した施設に当院の感染管理認定看護師1名を派遣しました。感染の専門知識を活かし、災害派遣医療チームDMAT(ディーマツト)の一員として感染拡大防止の活動が評価されました。

当院でも、感染管理認定看護師の存在は大きく、新型コロナウイルス感染症に限らず、これまでも院内感染対策の強化を実施してきました。

今後も施設や病院と協力・連携を図りながら、地域の皆さまへ貢献できるよう努力してまいります。よろしくお願いたします。

## 第47回 知っ得!! 情報

### がん登録について

診療情報管理室主任 大井 麻由美

がん登録とは、がんの診断や治療、経過などの情報を収集し、分析を行う仕組みのことです。がん登録は全国がん登録と院内がん登録に分けられます。

#### ◆全国がん登録

2016年1月に「がん登録等の推進に関する法律」が施行され、全ての医療機関は国内でがんと診断された情報を都道府県へ届出することを義務付けられました。この制度は、がんと診断された人(罹患数)がどれだけ存在するのか、診断後どれだけ生存しているのか(生存率)等の全国のがんの実態を把握することを目的としています。

#### ◆院内がん登録

病院で診断や治療された全ての患者さまのがんについての情報を、診療科問わず病院全体で集め、その病院のがん診療がどのように行われているのかを明らかにする調査です。この調査を複数の病院が同じ方法で行うことで、病院間で情報を比較でき、病院ごとの特徴や問題点が明らかになるものと期待されています。

全国がん登録と院内がん登録が日本のがん情報を作ります。



# 栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した体に良いレシピや栄養情報をお届けします。



旬のレシピ

## 黒酢酢豚



### 材料(2人分)

- 豚肉(肩ロースブロック) …… 200g
- 塩コショウ …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量

#### A

- 小麦粉 …………… 1カップ (110g)
- 卵 …………… M1個
- 水 …………… 50cc

#### B

- 玉ねぎ …………… 中1/2個
- ピーマン …………… 2個
- 人参 …………… 中1本
- たけのこ水煮 …………… 150g

#### C

- (玄米)黒酢 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 小さじ1
- 鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ1
- 水溶き片栗粉 …………… 大さじ1

### 作り方

- 1 豚肉を一口大にカットし、塩コショウを振る。混ぜ合わせたAに、カットした肉を混ぜ込む。
- 2 Bの材料を食べやすい大きさに切り、素揚げする。玉ねぎとピーマンは1分程度、人参とたけのこは大きさにもよるが3分程度で好みのやわらかさになるまで揚げる。
- 3 1で漬け込んだ豚肉を揚げる。
- 4 フライパンにCの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで加熱し、片栗粉でとろみをつける。
- 5 揚げた野菜と豚肉を4のフライパンへ入れ、黒酢あんが絡まるように混ぜ合わせる。
- 6 器に盛りつけたら完成。

今回は黒酢酢豚をご紹介します。体に良いと言われるお酢は、大きく醸造酢と合成酢に分けられます。醸造酢の代表的な物は「穀物酢」「米酢」「黒酢」「果実酢」などで、砂糖などを追加した物を「合成酢」と呼びます。

お酢の効能は胃酸の働きを助け、消化を促進してくれます。さらに殺菌、防腐、食欲増進に加え、近年の研究ではタンパク質を構成するアミノ酸も含まれる事が分かっています。黒酢は発酵及び長期熟成により褐色または黒褐色に着色しており、アミノ酸やビタミンを豊富に含んでいるのが特徴です。あまり馴染みのない調味料ですが、一般的に販売されています。香りもよく美味しく仕上がるので、食欲の秋に一度ご賞味下さい。

A S O B I  
N O  
H I R O B A

## 遊びの広場

### 数独の解き方



1. タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
  2. 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
  3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
- とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

			3				4
				9			
6					1		3
	5			4		9	
2		1			5		
	4					8	
		3					1
	9		5			3	2
		6		2			8



# ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。



## ご意見

置いてある本を増やしてほしい。

3病棟 入院患者さま

貴重なご意見ありがとうございます。  
現在は新型コロナウイルス感染症対策のため、病棟及び待合の雑誌、本などは撤去させていただいております。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## お褒めの言葉

最初に来た時は不安でしたが何とか退院することができました。先生はじめ看護師さん、そして多くのスタッフの皆さん、1ヶ月間本当にありがとうございました。

1病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



## 遊びの広場の解答

9	7	2	3	6	8	1	5	4
1	3	5	2	9	4	6	7	8
6	8	4	7	5	1	2	9	3
3	5	8	6	4	7	9	2	1
2	6	1	9	8	5	4	3	7
7	4	9	1	3	2	8	6	5
4	2	3	8	7	9	5	1	6
8	9	7	5	1	6	3	4	2
5	1	6	4	2	3	7	8	9

## 編集後記

広報誌「ふれあい」をお読みいただき、ありがとうございます！  
吹き抜ける秋風が心地よく感じられる季節になりましたが、皆さまはどのようにお過ごしでしょうか？秋といえば…行楽の秋で紅葉狩り、食欲の秋で栄養補給、スポーツの秋で体力を強化して身も心もリフレッシュすれば免疫力アップにつながりますね。  
最近ではコロナ禍初期と比べて行動規制が緩和されてきており、お祭りなどの催し物が何年かぶりに再開されるような日常に戻りつつあるようです。これまでの教訓を活かし、感染予防対策をしつつ、この秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。  
広報誌「ふれあい」は、これからも皆さまに役立てていただけるよう、いろいろな情報を発信してまいりますので、よろしくお願いいたします。  
次号は来年年初の発行を予定しております。お楽しみに！

## 病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

### 基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます  
 患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します  
 患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します  
 患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します  
 患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

### 患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します