

松樹会ニュース

編集・発行 医療法人 松尾クリニック ・ 松樹会 Vol. 39

「レシピは重要」

(医) 松尾クリニック

院長 松尾 美由起



来年には民間の宇宙旅行も可能になるかもしれないという時代です。

2000年に介護保険がスタートし、もはや13年目に成り、介護の形態もいろいろと変わってきております。将来的には人間のような形をしたロボット「アンドロイド」が活躍するようになるかもしれません。そんな中で「食の重要性」が取り上げられてきています。

毎年増加を続けている糖尿病も成人で約1070万人、世界ではなんと3億7千万人といわれ、脂肪肝も含め生活習慣病も増え続けています。アルツハイマー認知症も食生活の影響が考えられています。

必要な栄養・カロリーをとることによって、病気も防げますし子供の成長にとっても食育（健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保を目的に）は重要です。

クリニックでも昨年からは毎日、管理栄養士さんによる栄養指導を受けていただけようになりました。栄養士さんがおっしゃるには「糖尿病も多いのですが、非常に脂

肪肝が多いのにびっくりしました。体重制限が大切ですね」とのことでした。

食事のことは自分たちで十分考えていると思っておられる方も具体的な栄養指導を受けることで数キロ減量できたり元気になっておられる方が多くなりました。

巷ではオリンピックなどに出了れた運動選手のレシピ本が人気だと聞きます。いかに無駄なく体力の向上と持久力を保つかという点で栄養バランスが大きな役割を果たしています。また、鬱病も栄養を考えることでよくなるということもあります。今一度自分の食生活を考え直してみようではありませんか？



『健康』について

考えてみましょう！

松尾クリニック 松尾 汎



【健康とは？】

WHO（世界保健機構）の定義では、健康とは、「完全な肉体的、精神的及び社会的に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」という定義が用いられてきました。でも、最近では、「完全な肉体的 (physical)」、精神的 (mental)、『Spiritual』及び社会的 (social) に Dynamic に良好な状態であり単に疾病又は病弱の存在しないことで

はない。」という改正案の採用が検討されています。これは、ヒトの生き方の内容に、やや幅を持たせた考え方が必要との発想からだと思えます。健康は体（肉体）だけでなく、心（精神）も大切であることはよく理解できると思えます。体が健康でないと、心もうつとうしくなります。悩み事があると、体の調子も決して良くありません。どちらも大切な要素だと思えます。

【現代医療にできること？】

しかし今の現代医療は体の健康に関するものが殆ど（薬や手術など）で、精神的な健康にはあまり取り組めていないように思われます。さらに加えて、「社会的にも、スピリ

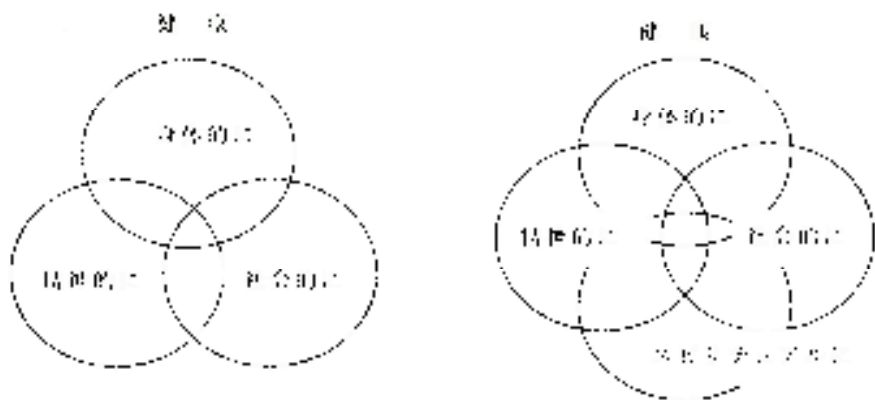
チュアルにも健康」という事は、私たちの現代医学はとても対応できていないように思えます。「精神的な健康」という内容にしても、若干、一部の心理学や精神科での診療の中で見ることはできるかもしれませんが、未だとても十分とは言えません。さらに「社会的」となると、どの様なことなのかも明らかではありませんし、「スピリチュアル」となると殆ど理解されていないように思えます。現代医療には、未だ多くの課題が山積しています。

【私達に出来ることは？】

我々医療者のみではなく、これらは皆さんも併せて考えるべき課題だと思います。どう健康



に活きるかを一緒に考えてみましょう！考え、そして実行しましょう。皆さんは、体に良いことをしていますか？心に良いことは？人間関係を大切にしていますか？更に「生き甲斐」が持っていますでしょうか？



少しでも良い方向へと進められるよう、少しでも考え、実行しましょう！



「禁煙について」

長谷川 喜一

はじめまして、土曜日外来担当の長谷川喜一（はせがわよしかず）です。私の専門は呼吸器、腫瘍内科です。今回は私の専門領域にも、他の領域の病気とも切っても切れない喫煙について考えてみたいと思います。

喫煙は「防ぎうる病気の原因の最大のもの」と



言われています。喫煙で摂取される量のニコチンには、脈拍を増やし血圧をあげる作用があります。喫煙者は非喫煙者にくら

べて男性では4.5倍、女性では2.3倍、肺がんで死亡するリスクが高いのです。また男性の場合、咽頭がんで死亡するリスクが32・5倍という結果がでています。

ほかに食道がん、膀胱がんなど、いろいろながんになりやすくなります。また人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙者ではそれがより急速です。喫煙者はいつもセキ払いをし、慢性気管支炎といわれる状態にあります。また慢性閉塞性肺疾患という病気にかかりやすく、その結果、息がきれ、酸素不足になります。さらに、喫煙すると気管支ぜんそくを悪化させ、肺炎などにかかりやすくさせることが知られています。

さらに動脈硬化のため動脈がつまりやすく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など重大な病気になります。また胃や十二指腸潰瘍、歯周病になりやすく、妊娠中に喫煙すると流産、早産、新生児死亡などの確率が高いのです。

怖いことばかり書きました。もし喫煙中の方がこの記事を読まれたら禁煙をしようという動機になればと思います。

禁煙は一般に難しいものですが、ニコチンのもつ依存性が原因です。ニコチン依存症は治療が必要な病気とされており、当院でも治療薬を処方することによって禁煙の成功率が高まります。またご相談頂ければと存じます。



「超音波検査って何？」

宮本 一郎

皆さん、こんにちは。検査室の宮本一郎です。今回の松樹会ニュースでは検査室のご紹介をさせていただきます。私は臨床検査技師という職業で、超音波検査を中心に仕事をしています。

そもそも「超音波」をご存じでしょうか？少し難しいお話をさせていただきます。

超音波は字の通り「音を超え」と書き、「音」とは人間の聞こえる音をいいます。1秒間に空気の振動が20回（低い音）から2万回（高い音）までを聞くことができます。超音波は耳で聞く事ができない、さらに高い音の波【音波】を言います。検査で使っている超音波は約100倍

以上の高い音を使つて検査しま

す。音は空気中では1秒間で約

350 mの速さで伝わります。雷を

想像して下さい。「ピカッ」と光

つてから、「ゴロゴロ」と鳴るま

でに、雷が落ちた距離が遠い時

と、近い時の音が伝わる時間が

異なりますね。ちなみに光は1

秒間に地球を7周半(地球は1

周4万キロ)ですから、1秒間

に30万キロのスピードです。余

談になりましたが、音は水中の

方が約5倍速く伝わります。つ

まり1秒間に約1500 m

の速さです。

実は人間の体のほとんどが水

分で作られていますので、音の

伝わる速度は水に近いのです。

音波は、物体に当たると、反

射します。機械は音を出し、反

射してきた音を捉えます。

では「やまびこ」を想像して

下さい。「ヤッホー」と言うと、

しばらくしてから、「ヤッホー」

と聞こえますね。これを「エコ

ー」と呼びます。超音波検査を

エコー検査と呼ばれる方もいら

つしやいますね。

超音波検査はゼリーを塗つて

から体に当てますと、臓器によ

つて音の伝わる速さが違いま

す。この反射した音の強さを、

明るさの画像に変えています。

特に、血管内の血液や膀胱はほ

とんど水分ですから反射しない

ので黒く、また、音の伝わりに

くい骨、肺、腸のガスは白くな

つてその奥が見えなくなりま

す。超音波装置は最近では、血

液の速度を測つたり(ドプラ)、

固さを色に変えたり、さらに立

体的に画像を出す事もできるよ

うになりました。また、持ち運

びできる小さな機械もできてい

ます。

では私たちのクリニックで行

っている検査項目をご紹介します

しよう。腹部(各臓器や消化管

の状態)、心臓(心機能、弁の状

態)、頸動脈(動脈硬化状態)、

甲状腺(大きさ、内部の状態)、

乳房(乳腺の状態)、動脈(動脈

硬化の程度)、静脈(深部静脈血

栓の有無、静脈瘤の有無)皮膚

の腫脹(はれ)、最近では骨(骨

折の有無)まで検査できます。

体に心配があったら是非受け

て下さい。被爆の心配のない、

安全な検査です。



昨年8月より、日替わりで

管理栄養士による栄養指導が始

まりました。各曜日の栄養士か

らのごあいさつです。

栄養士紹介



◇月曜日担当

渡邊 ひさ子

私達の大切な体をつくるのは

「食物」です。日常の食習慣を

見直し、体にやさしい食べ方を

お話したいと思っています。

よろしくお願ひします。

◇火曜日担当



嶋村 敦子

管理栄養士の嶋村敦子と申し

ます。東京で生まれ育ち、大阪

をまったく知らなかった私が、結婚を機に初めて住んだ大阪の地が八尾でした。今から30年以上も前のことです。

その後、堺、河内長野と移り住みすっかり八尾とは離れてしまいました。

当時はまだ若かったので大阪弁がわからず、市場の人に「ねえちゃん・・・」といわれただけで足がすくんだものでした。

今ならば「うれしいわあ。よう聞こえへんかったわ。も1回。」というでしょうね。(やっぱり変な大阪弁でしょうか?)

何かのご縁でしょうか?又この八尾でお世話になることになりました。週に1回ですが、皆様とは食事の話だけではなく、昔の八尾のことなども少しお聞

かせただければ・・・と思います。どうぞよろしくお願いいたします。

◇水曜日担当



水口 智絵

1年ほど前からお世話になっている水口です。

こちらには月2回、栄養指導で来させて頂いています。まだまだ経験は浅いですが、それぞれの患者様の生活スタイルに合わせた食生活を共に考えていきたいと思いますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

◇金曜日担当



秋山 栄一

四半世紀に亘り病院において栄養管理、その後は栄養士教育に携わってきました。病院では

専門医と1日 460 kcal の超低エネルギー食を 500 症例以上経験し、今では貴重な財産。その知識・技術を当クリニックで発揮

したいと考えています。

◇土曜日担当



雁野 美枝子

昨年10月から、土曜日を担当させてもらっています。5ヶ月余りが経ち外来栄養指導の難しさをひしひしと感じているところです。下手なくせにテニスが

大好きで、毎週日曜日の朝はテニスコートにいます。

これからも宜しくお願い致します。

行事報告

「春の集い」

平成24年4月7日(土)

午後2時30分〜4時30分

プリズムホール4階会議室

《プログラム》

1. お話 松尾 美由起 院長

糖尿病の診断に使われる「ヘモグロビンA1c」という検査値が、平成24年4月より国際標準化になったというお話を松尾美由起院長よりしていただきました。



今までクリニクでお伝えしていた値よりも0.4%高くなっていますので、以前の数値と比較するときは0.4%引いてチェックしてみてくださいね。

2. 体操

松尾クリ

ニツク、理

学療法士の

桑島さんの

指導の下、

皆さんで体操をしました。視覚

に惑わされず言われた通りのポ

ーズをとるといった体操や、「あ

なたがたどこさ〜」という歌を

歌いながら指先を使った運動な

ど、今回は少し頭を使った体操

も行いました。



3. 講演 吉田歯科医院

院長 吉田 春陽 先生

「1本の歯を守るために」

吉田歯科医院の吉田春陽院長

をお招きして、歯についてお話

いただきました。

歯が欠けてしまった場合は、ま

ず新しい牛乳に欠けた歯をつけ

て、すぐに歯医者へ行ってくだ

さい。これをするだけで欠けて

しまった歯は乾燥せず元通りの

位置に戻しても引っ付くことが

できるそうです。

部分入れ歯や差し歯を使わずに

親知らず

などの自

歯を違う

場所に移

植する方

法なども



紹介していただきました。

また、

正しい

ブラッ

シング

方法も

実技を

交えて教えていただきました。

使用する歯ブラシは柔らかいも

のがおすすめです。力を入れず

に軽く小刻みに動かす程度で歯

がツルツルになります。力加減

が難しそうですが、吉田先生の

おすすめは歯ブラシの枝の下に

ある穴に紐をぶら下げて鈴を付

けて磨くそうです。そしてこの

鈴が鳴らないような力加減で磨

くと良いそうです。皆さんも一

度お試しください。



「七夕まつり」

平成24年6月30日(土)

午後2時30分〜4時30分

プリズムホール5階・

レセプションホール

《プログラム》



1. お話 松尾 汎 理事長

『「脈管・循環器病」って何？

どう防ぐかを知っておこう!』

というお話を松尾汎理事長より

していただきました。



動脈硬化を防ぐためには、生活習慣を改善するなどの普段からの心がけが大切です。

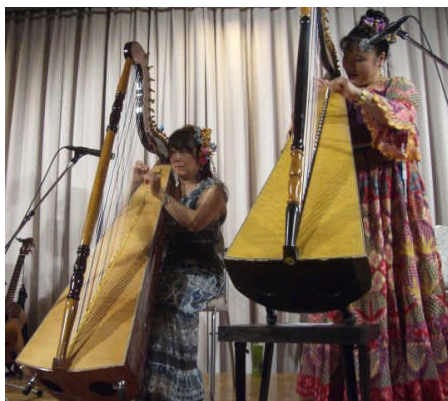
新幹線や飛行機等の移動でよく耳にする【エコノミー症候群】のように長時間の同じ体勢は血流が悪くなり、動脈硬化の元となります。

お家でも、つついと同じ体勢で過ごしてしまうこともあるかと思いますが、たまには体を動かさし、血流をよくしてください。特に足にたまりやすいので、イスに座りながら足だけでも動かす習慣をつけるといいですね。



2. ルシア塩満様・トリオによる中南米の民族楽器「アルパ」やギターのコンサート

とても華やかな民族衣装に身を包み、情熱的な演奏をして下さいました。



院長先生も演奏に加わり、日頃の練習の成果を披露されました。

「秋の患者会」



平成 24 年 9 月 8 日 (土)

午後 2 時 30 分 ~ 4 時 30 分

プリズムホール 5 階・

レセプションホール

《プログラム》

1. お話 松尾 汎 理事長

「なぜむくむの？」

どうしたらよいの？」

リンパ浮腫によっておこる体のむくみや、腫れについて松尾汎理事長よりお話いただきました。

【むくみの見分け方】

・ 指でつまむ

(つまめなければむくみ)

・ 指で 10 秒押さえる

(ボコツとなり戻らなければむ

くみ)

みなさん、試してみてくださいね。



2. みんなのカラオケまつり



松尾汎理事長と松尾美由起院長によるデュエット『白いブランコ』から始まり、患者様たちのカラオケタイムへ。スタッフによるハンドベル演奏や合唱、ギター演奏などもあり大いに盛り上がりました。



「第21回 みんなの作品展」

平成 24 年 11 月 22 日 (土)

プリズムホール展示室

★お話 松尾 美由起 院長

「減塩のお話」



減塩の重要性のお話や、塩分ゼロのお醤油の紹介をして下さいました。お醤油はスプレータイプのもので使う量も削減できるすぐれものでした。



「新年会」

平成 25 年 1 月 19 日 (土)

プリズムホール5階・

レセプションホール

≪プログラム≫

1. お話 松尾 美由起 院長

「お口の体操」

松尾美由起院長に摂食と嚥下のメカニズムについてのお話を

していた

だきまし

た。誤嚥

を防ぐに

は食事の

水分にと

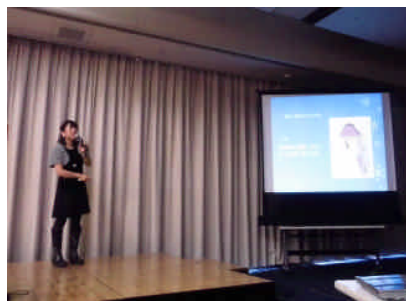
ろみをつけたり、一口分を減ら

すようにしましょう。また食事

中の姿勢も大事ですので、背筋

を伸ばし、あごを引いて食べる

ようにしましょう。



2. ポスチュアウォーキング

KIMIKO先生

「美しく歩いて

カラダも心も

ぴっかぴか♪」



東京より先生をお招きして、正しく美しい歩き方や、手ぬぐい体操を教わりました。



行事予定

「春のつどい」

平成 25 年 4 月 13 日 (土)

午後 2 時 30 分 ～ 4 時 30 分

プリズムホール 5 階・

レセプションホール

≪プログラム≫

1. お話 松尾 美由起 院長

2. 歌と講演

「前例がなければつくればいい」

ソプラノ歌手 青野 浩美 様

「七夕まつり」

平成 25 年 6 月 29 日 (土)

午後 2 時 30 分 ～ 4 時 30 分

プリズムホール 4 階・研修室

編集後記



大変おまたせいたしました。

次回もお楽しみに！

