

小れ愛にいのう。

太田西ノ内病院広報誌

発 行／一般財団法人 太田総合病院附属太田西ノ内病院
編 集／太田西ノ内病院広報委員会
住 所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL.(024)925-1188

Vol. 48

発行日／2022年8月



～病院理念～

基本理念

生命の尊厳・平等な人間愛

基本方針

- 急性期医療をになう病院として、高度医療、救急医療を提供します。
- 地域の病院および診療所などと連携し、地域社会に貢献し、信頼される中核病院を目指します。
- 患者さまの人格を尊重し、基本的人権を守り、優しい思いやりのある医療を目指します。
- 診療に関わる情報開示、インフォームド・コンセントの実施、ならびにプライバシーを守ることに最大限の努力を致します。
- 質の高い医療、安全な医療の提供に努めます。
- 経営基盤の確立を図り、安定した病院経営を目指します。
- 組織を支える人材の育成に努めます。

Contents

特集 「転ばぬ先の運動のすすめ ～暮らしの中から見つける運動～」	2
気になる病気のはなし ～嚥下障害～	6
手術支援ロボット da Vinci Xi 導入決定	6
まちのお医者さん	7
彩食健美	8
編集後記	8



日本医療機能評価機構

認定第 GB39 号

当院は日本医療機能評価
機構の認定病院です。

はじめに

今、私たちの生活環境は急激に変化し、いつでも好きなものを食べることができ、からだを動かさなくとも済んでしまう時代を迎えようとしています。これにより、さまざまな健康問題が生じつつあります。糖尿病をはじめとした生活習慣病の増加もその一つであり、健康を脅かす大きな問題です。

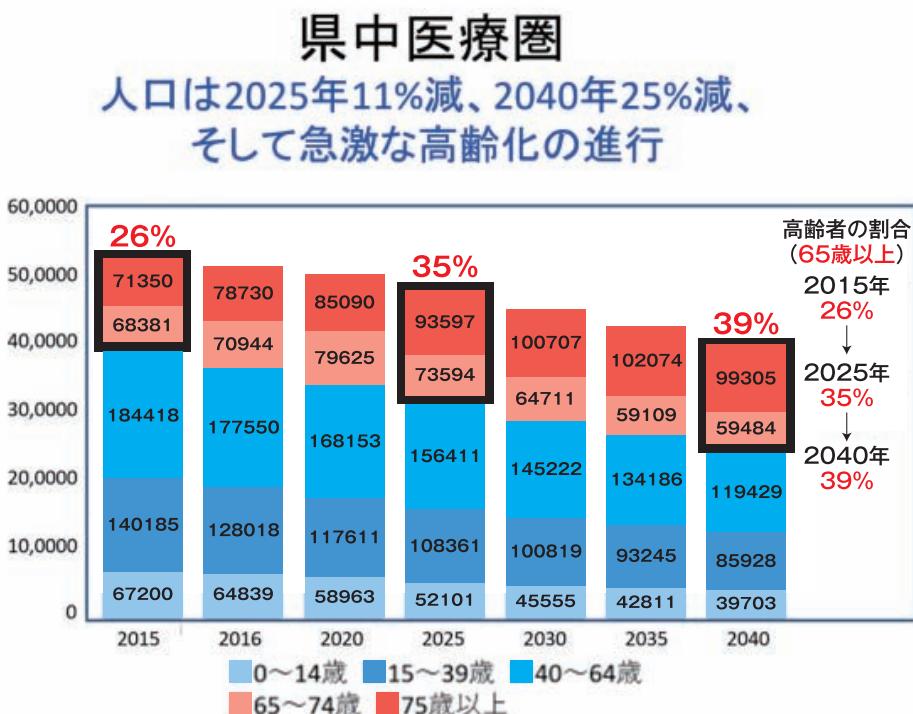
健康を回復し、維持させるためのキーワード、それは「運動」です。運動は、生活習慣病の予防や肥満改善、ストレス解消などさまざまな効果が期待されます。また、近年の高齢化社会における介護予防の観点からも、運動は健康を増進し、活動的で質の高い生活を送るために重要な役割を果たすと考えられています。

しかし、からだを動かさずに済んでしまうこのような時代に逆行して、運動習慣を身につけることは簡単なことではありません。

今回は、当院での運動指導の経験をもとに、運動習慣のなかた方に、「これならできる」と思つていただけるような運動を、「暮らしの中から見つける」ことをテーマに提案いたします。

運動でいきいきとした街づくり！

郡山市(県中地区)では2040年に65歳以上の割合が急増！



上の図が示すように、2040年には県中地区の人口の約4割が65歳以上の高齢者になることが予想されています。急激な高齢化が進行する中で、高齢者の健康は重要な課題であり、対応の準備は急務です。

また、高齢者を支える若い年代も、自己の健康・維持・増進に取り組む必要性は高く、統計学的にみても、男女ともに30~40歳代の働き盛りの年代、家事や育児に忙しい年代の運動実施率は極めて低い傾向にあるのが現状です。

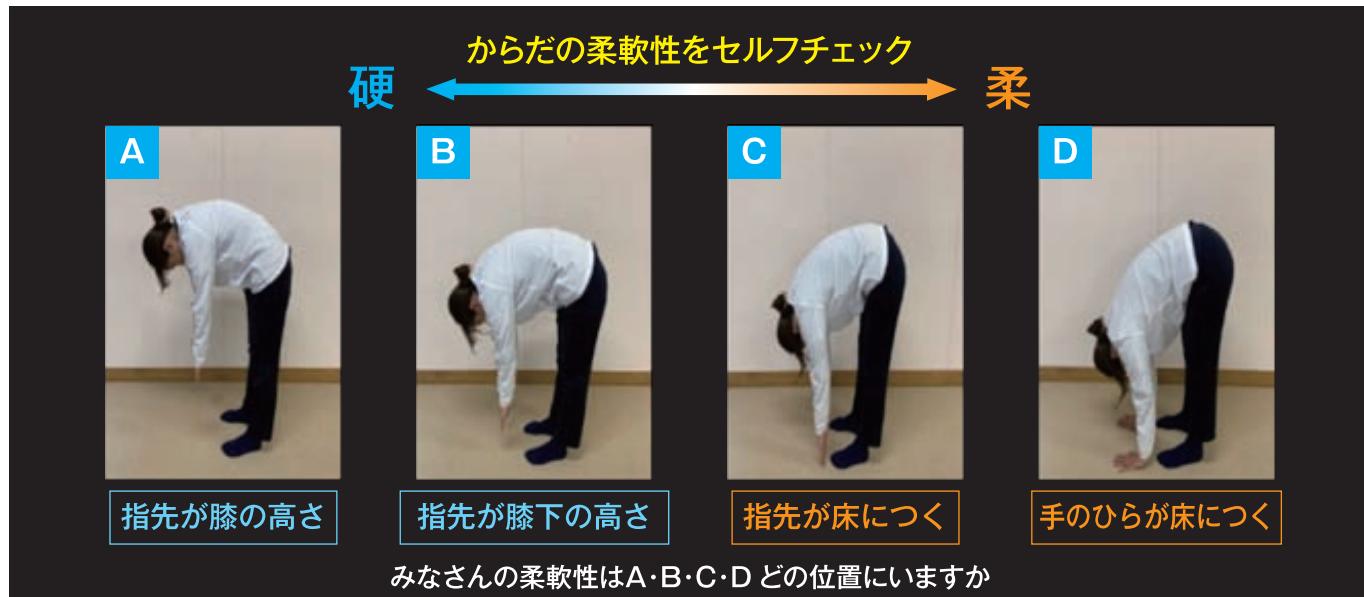
「やろう！」とは思ついてもなかなか実施できないことも運動の難点ですが、まずは始めることが大切です。

生活習慣の見直しによる運動習慣が、転ばぬ先の杖となり、健康寿命を大きく伸ばします。

「元気な高齢者の街」
「活発でいきいきとしている若者の街」

このような街づくりを、まずは運動することから始めてみませんか！

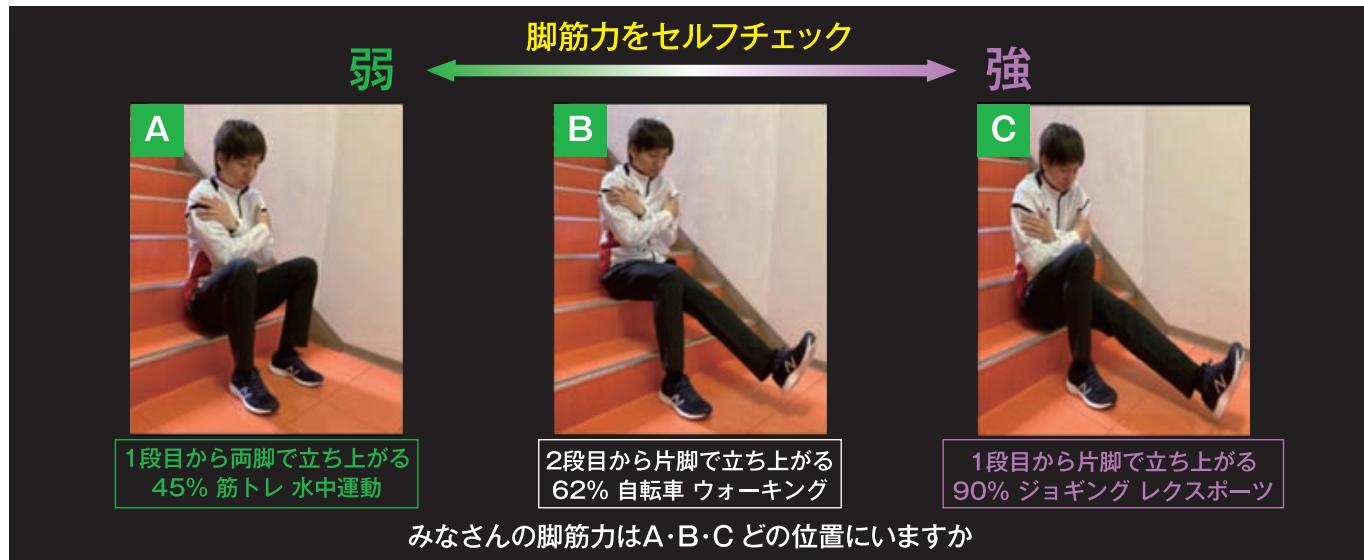
セルフチェック① からだの柔軟性



[A]または[B]の方

筋肉の柔軟性はかなり低くなっていると考えられます。肩こりや腰痛の原因のひとつは、「筋肉の柔軟性の低下」と「筋力の低下」も関係しています。日常の運動不足が大きな原因のひとつです。
運動不足解消の第一歩は、動きやすい筋肉づくり(ストレッチング)がおすすめです。

セルフチェック② 脚筋力



[A]の方

15 cmくらいの高さから両足で立ち上ることが精一杯の方は、自己のからだを支える脚筋力の目安が45%と低下傾向です。この場合、積極的な運動で怪我を誘発させる可能性が高い状態です。ストレッチングに加えて自重を負荷とした筋トレや関節等への負担が少ない水中運動などがおすすめです。

[B]の方

脚筋力の目安が62%です。日常生活に支障はないですが、強度の高い運動に耐える筋力は少し足りない状態にあります。積極的ウォーキングと自重負荷の筋トレを組み合わせた運動開始がおすすめです。

[C]の方

脚筋力の目安が90%です。市民マラソンへの参加やレクスポートなど積極的な運動が可能です。ただし、過信は禁物であり、運動前後のストレッチングや適度な休憩を入れながら楽しむことを意識してください。

ストレッチング、自宅でできる簡単筋トレの詳細は当院、運動指導室が YouTube にて無料配信しております!ぜひご覧ください。

「太田西ノ内病院 運動」で検索

太田西ノ内病院 運動

検索

厚生労働省は、2013年に「国民の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を作成しています。

この指針は、運動習慣の有無に関わらず、すべての方を対象に、まずは、今的生活にからだを動かす時間を10分間加えることと「+10（プラス・テン）」を提唱しています。



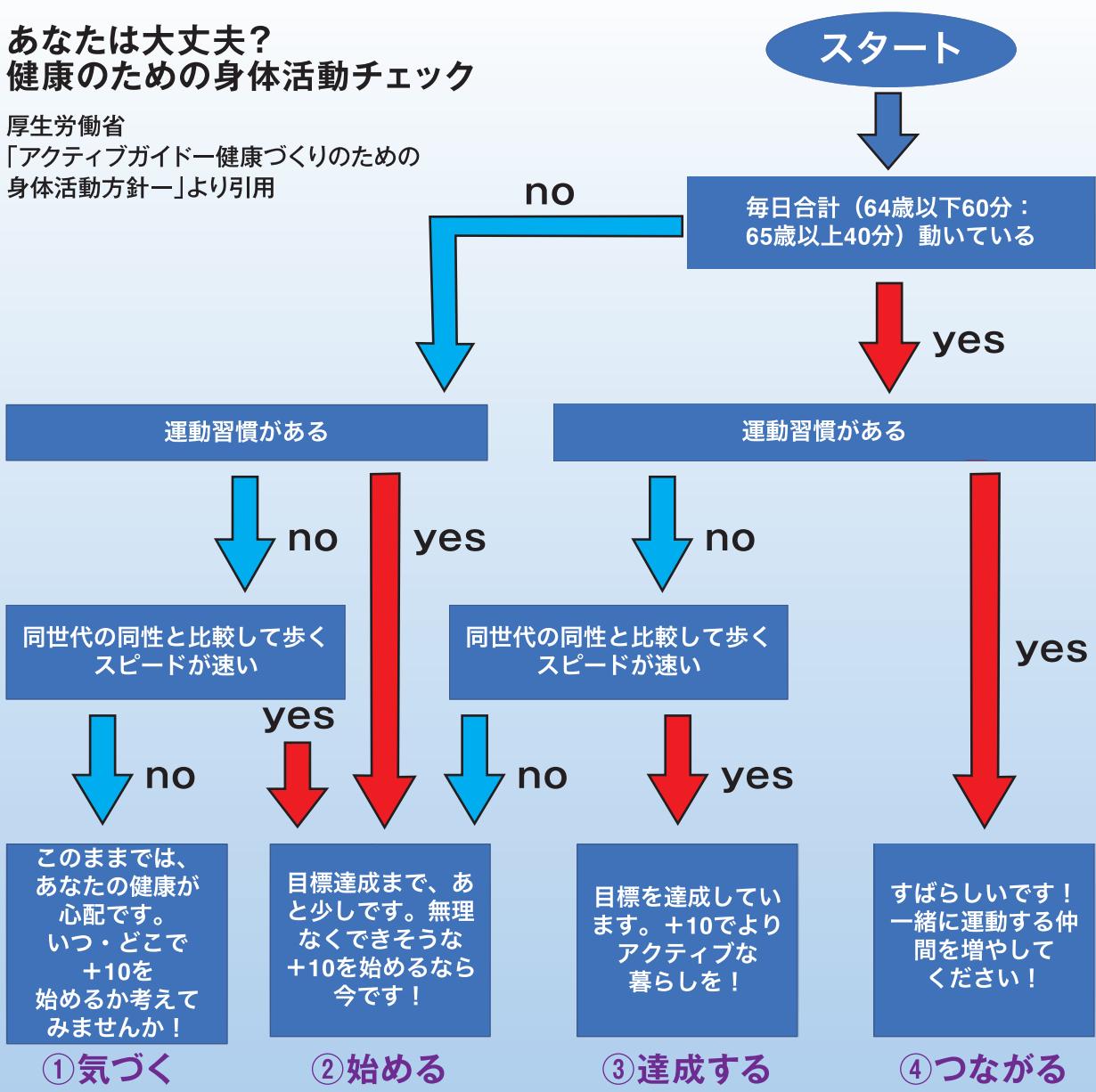
最終的な目標は、「18歳から64歳の方」「1日当たり60分」、「65歳以上の方」「1日当たり40分」の身体活動時間の確保です。体力アップの目安は、1日当たり8000歩です。8000歩と聞いてハーダルが高いと感じた方は、まず、10分間の歩行時間の確保を目標にしましょう。

10分間の歩行数は、約1000歩に相当します。1000歩であれば、ちょっとした運動の意識の積み重ねにより、すぐに対成可能な歩数です。

このページの下部にある図や左ページにある図を参考にしながら、まずは、通勤中、業務中、買い物中など、暮らしの中での工夫の合算により、「+10（プラス・テン）」、「1日当たり1000歩アップ」の2つの達成を目指してみましょう！

あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック

厚生労働省
「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動方針」より引用



プラス・テン

+10から始めよう！

今よりも10分多くからだをうごかすだけで、健康寿命をのばせます。
あなたも+10で、健康を手に入れてください！

18歳～64歳 60分/日
(目標身体活動時間)

国が目標としている国民の歩行数
8000歩/日

65歳以上 40分/日
(目標身体活動時間)

ステップ①

気づく

身体を動かす機会や環境はたくさんあります。それがいつなのか、どこなのかをご自身の生活環境を振り返ってみましょう！

ステップ②

始める

今よりも、少しでも長く、元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10から始めましょう！

ステップ③

達成する

目標は1日、合計60分元気にからだを動かすことです。65歳以上の方は合計40分が目標です。これらを通して体力UPを目指しましょう！

ステップ④

つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう！一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します！

厚生労働省

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動方針ー」より引用

太田西ノ内病院・運動指導室では地域住民の皆様、職員に向けて「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」できる体力向上プログラムをYouTubeにて無料配信しております。是非、ご活用ください！

「太田西ノ内病院 運動」で検索

太田西ノ内病院 運動

検索



まずは、「運動は、「運」を「動かす」、「幸運」を「運ぶ」と私は解釈しております。未来の健康維持・増進に向けて、幸運を運んでくれるの私が、運動で、「食事」、「休養」とあわせて、私たちの健康を支える大切な3つの柱です。」
先の運動のすすめ！
ぜひ、今日から始めてみませんか。

休養はからだを休める、寝る、横になることを想像する方は多いと思います。しかし、休養の中には休日などを利用し、日頃の運動不足解消のために趣味のスポーツやハイキング、登山、ゴルフ練習などを行い心身のリフレッシュを兼ねた、積極的休養もあります。からだを休めることだけが休養ではなく、積極的に身体活動を行いリフレッシュすることも、休養の中に含まれています。

今の健康、未来に向けた健康づくりには休養・食事・運動のバランス調整が大切です。

終わりに

気になる病気のはなし



嚥下障害



気管食道・耳鼻咽喉科 部長
佐藤 聰

「嚥下」とは、食べることや飲み込むことをいいます。また、「嚥下障害」とは、食べることや飲み込むことの障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態を表します。

嚥下の動作は、①食物を口に入れて咀嚼する、②咀嚼した食物を舌や口蓋を使って喉の奥に移動させる、③飲み込みの反射によって食物を食道に押し込む、④食道の蠕動(ぜんどう)によつて食物を胃まで移動させる、この4つの段階に分かれます。このうち、どれか1つでも障害が発生すると、嚥下がうまくできなくなり、嚥下障害に相当します。

嚥下障害が起きると、口の中に入れた食べ物を飲み込みたいと思つても、いつまでも飲み込めなくなったり、飲み込む瞬間に食べ物が気管に入つてむせたり(これを誤嚥といいます)、一度食道に入つた食べ物が、食道の中で滞留したり逆流したりすることがあります。また、誤嚥によって肺炎をきたす

こともあります。

嚥下障害を起こす疾患は多種多様なものがありますが、代表的なものを挙げると、頭頸部癌(口腔癌や咽頭癌、喉頭癌など)およびその治療の影響、脳梗塞、脳腫瘍、パーキンソン病やALS(筋萎縮性側索硬化症)などの神経疾患、多発性筋炎や皮膚筋炎などのリウマチ性疾患、抗精神病薬の内服などがあります。また、加齢による嚥下関連筋の筋力低下も嚥下障害の一因となりますし、入院や手術などにより、長期間、経口摂取ができないから後に食事を再開しようとしても、嚥下関連筋の働きが悪くなり、嚥下障害が強く現れる場合もあります。

耳鼻咽喉科では、嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査によつて嚥下機能の評価を行い、原因の精査やリハビリテーションの導入、専門科への紹介を行つております。もし、嚥下障害やそれを疑う症状でお困りの際は、耳鼻咽喉科を受診してください。

手術支援ロボット da Vinci Xi 導入決定

2022年6月25日、太田西ノ内病院に内視鏡手術支援ロボット「da Vinci Xi」が搬入されました。

手術支援ロボット「da Vinci」は、「ロボット」、「コンピューター」、「光学」の各技術を応用して、低侵襲手術を支援する医療機器です。高倍率3DHD技術、専用インストゥルメント(鉗子)、コンピューターソフトウェアを搭載により、術者は鮮明な視野の元でインストゥルメントを操作することで、より精緻な手術を行うことができます。近隣病院においても導入されている技術であり、手術の技術向上のためロボットによる手術が拡大しております。

今回、当院で導入した「da Vinci Xi」は、主に大学病院が使用しているデュアルコンソール(インストゥルメントを操作する操縦台を2台導入)を採用しました。これにより、常に指導しながら安全に手術を行うことができるなど、技術教育に革新的な進歩が期待できます。

将来、主に大学病院が担つていていたロボット研修を西ノ内病院で行なうことが出来ようになり、医師の確保にも大いに期待されています。

ロボットの稼働は、2022年9月を予定しています。



希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック

令和4年7月4日に希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニックを開設させていただきます仲江川雄太と申します。今回の開業は、福島県が行っている医業承継事業を利用し、えんどう耳鼻咽喉科医院を承継開業させていただきました。

私は福島市出身で、平成20年福島県立医科大学を卒業し医師免許を取得した後、県内で初期研修後、福島医大の耳鼻咽喉科に入局しました生糸の福島人です。

私は耳鼻科一般はもちろんですが、大学で10年以上に渡り頭頸部の癌と音声診療の専門外来に従事しております。



院長 仲江川 雄太 先生

医師免許
医学博士
日本耳鼻咽喉科 専門医・指導医
頭頸部がん専門医
気管食道専門医
がん治療認定医
補聴器相談医
騒音性難聴担当医

平成14年 3月 福島高等学校卒業
平成14年 4月 福島県立医科大学医学部入学
平成20年 3月 福島県立医科大学医学部卒業
平成21年 4月 初期研修開始(1年次 星総合病院、2年次 福島県立医科大学付属病院)
平成23年 4月 福島県立医科大学医学部耳鼻咽喉科学講座 入局
平成23年10月 太田西ノ内病院医員
平成24年10月 福島県立医科大学医学部耳鼻咽喉科学講座

た。喉の違和感や声のかすれで困っている方は多くいらっしゃると思います。ただ大きな病院に行くのは、気がひける、と考える方達のまず相談してもらえるような受け皿になりたいと考えます。

郡山の地域の皆さんに貢献できるよう日々精進してまいります。皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。



希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック

所在地／〒963-0201

福島県郡山市大槻町字広町46番地1

電話／024-962-0333

FAX／024-962-0336

診療科／耳鼻咽喉科・頭頸部外科

休診日／水曜、日曜、祝祭日

診療時間	月	火	水	木	金	日・祝	診療時間	土
9:00~12:00	○	○	休	○	○	休	9:00~11:30	○
14:30~18:30	○	○	休	○	○	休	13:30~16:30	○

※土曜日は診療時間が上記になります。

健彩美食

かつおステーキ



栄養価1人分
エネルギー 210kcal
たんぱく質 33.9g
脂質 4.6g
炭水化物 6.7g
塩分 1.8g

かつおステーキ～オニオントマトソース～

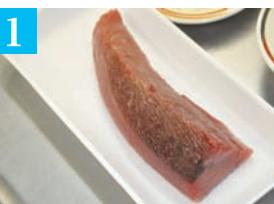
材料(2人分)

かつお 250g(さく)
塩 0.5g
こしょう
サラダ油 8g(小さじ2)

しょうゆ 18g(大さじ1)
にんにく 2かけ
ミニトマト 5個
玉葱 60g
青しそ 4枚

日差しが強く、じわじわと蒸し暑くなってきた。蒸し暑い日はどうしても食欲が落ちやすいため、夏バテしやすくなります。そんな夏を乗り切るため、今回は高たんぱく低カロリーな「かつお」を使った料理をご紹介します。

かつおは、たんぱく質・鉄分・ビタミンを多く含みます。鉄分は不足すると貧血になります。疲れがとれにくくなったりします。鉄分は、植物性の非ヘム鉄、かつおなど、動物性のヘム鉄の2種類があります。この2種類は体への吸収に違いがあり、このうち動物性のヘム鉄は、体に吸収されやすいという特徴があります。また、かつおに多く含まれるビタミンB群は体力回復の効果もあります。美味しく食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



①かつお(さく)に塩こしょうをふっておく。



②にんにくをスライスし、ミニトマトは半分、玉葱は薄切りに切っておく。青しそは千切りにする。



③フライパンにサラダ油をひいて、スライスしたにんにくを炒める。



④にんにくが炒まったら、①を入れて両面を1分ずつ焼き、一旦取り出す。



⑤同じフライパンに玉葱、トマトを加え炒める。



⑥④のかつおを食べやすい大きさに切って器に盛り、上から⑤をかけて青しそをちらす。

POINT

★にんにくはしっかり炒め、香りを出しましょう。
かつおは加熱しすぎるとバサバサしやすいので注意しましょう

管理栄養士
山田 理菜



い
か
が
で
し
よ
う
か。
最
後
に
な
り
ま
し
た
が、
今
後
も
皆
さ
ま
に
役
立
つ
情
報
を
発
信
し
て
ま
い
ま
す
「
ふ
れ
愛
・
に
し
の
う
ち
」
を
よ
ろ
しく
お
願
い
た
し
ま
す。

実は、掲載にありました「セルフチェック」を一足先に試してみたのですが、脚筋力はBレベルでした。おおよそ予想はしていましたが・・・脚筋力の向上を今年の目標にしたいと思います。みなさんもぜひ、ご家族や周りの方と一緒に「セルフチェック」を試してみてくださいがでしょうか。

最後になりましたが、今後も皆さんに役立つ情報を発信してまいりますので、「ふれ愛・にしのうち」をよろしくお願いいたします。

梅雨も明け、夏の暑さを感じる季節となりました。もうすぐ夏休みという方も多いと思います。ご予定は立てられましたか?今年こそは家族や友人と、夏を満喫したいところですね。さて、今回の特集は「転ばぬ先の運動のすすめ」を取り上げてみました。コロナ禍において、体を動かす機会が減つてしまつたことや、これからは猛暑の日々で、ついつい家にこもりがちになってしまふなど、体を動かす機会はますます減つていきそうです。特集では簡単に出来る運動の動画も紹介しています。ぜひ、この機会に体を動かしてみせんか?

編集後記

幹事	委員長
濱崎 駿	佐藤 聰
須永 美子	岩崎 聰
(地域医療連携室)	(医局)
柏木 理恵	佐藤 智文
(放療部)	(栄養部)
関根 幸平	佐藤 敦子
(看護部)	(薬剤部)
翔	由美 彦衛
(麻務課)	(病理部)

太田西ノ内病院広報委員会
I-T管理課 柏木理恵



一般財団法人 太田総合病院 Facebook
<http://www.facebook.com/0088ohtahp>



HP

一般財団法人 太田総合病院 ホームページ
<http://www.ohta-hp.or.jp/>