

あたたかくてやさしい医療を



高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS

診療科目：外科・内科・消化器科・肛門科・
皮膚科・リハビリテーション科
在宅医療・訪問看護・人間ドック
診療時間：月～金曜日 午前9時～午後1時
午後4時～午後7時
土曜日 午前9時～午後1時

※日曜日・祝祭日は休診ですが、救急患者は随時対応します

TEL 059-382-1385 FAX 059-383-3279

URL <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~takagi/>

編集/発行 高木病院 〒513-0014 三重県鈴鹿市高岡町550 (三重交通 南高岡バス停前 下車)

～ こんにちは ～

暑かった夏も過ぎ、過ごしやすい季節となりました。皆さま、ご自身の健康管理は十分でしょうか。食欲の秋、おなか周りが気になる今日この頃です。本年より、40歳から74歳までの医療保険加入者を対象に、「特定健診（特定健康診査）・特定保健指導」が実施されています。この新しい健診制度の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備軍を見つけ出し、対象者に生活改善を指導することにあります。

今や「メタボ」と言われ、すっかりおなじみの用語となったこのメタボリックシンドローム。日本では『内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質代謝異常（高脂血症、高コレステロール血症など）のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態を指す』と定義されています。

現在、40歳から74歳までの年齢層の男性の2人に1人、女性では5人に1人が、メタボ該当者および予備軍であると言われており、まさに全国的な病状と言えるでしょう。今回はそれに関連して、気になる『肥満』について少し触れてみましたので、皆さまのご参考になれば幸いです。

～ 敬老の日、みんなで出かけました ～

9月10日、晴天の中、敬老の日になんで、高岡公園までお出かけしました。暖かくて、本当に良い天気で、いつも以上の皆さんの笑顔でした。

入院患者さま、そのご家族さまと当院スタッフが一緒に歌を歌ったり、おしゃべりをしたり、楽しいひとときでした。

また、県立四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの女子学生のみなさんのご協力により恒例のハンドベル演奏が行われ、患者さま、ご家族さまも楽しく聞き入っておられました。さらに自作の鈴付き根付けのプレゼントもありました。

今後も心のリハビリテーションの一環としてこのようなイベントを積極的に開催していく予定です。

プレゼントしていただいた
鈴付き根付けです♪

～ バーベキュー！ 流しそうめん！ ～

9月22日、土曜日、秋晴れの午後、当院恒例のバーベキューが行われました。総勢50名以上が集まり、職員家族も参加（子ども達も大勢参加）して、楽しい一日となりました。

今年の目玉は、豊田事務長の発案で『流しそうめん』です。事務長お手製の竹筒を使って、次から次へとそうめんが流され、お箸で掴むのが難しそうでしたが、子ども達はみんな大喜びでした。



～ 漢方薬でダイエット？ ～

Q 1.漢方で捉える（とらえる）肥満とは？

A. 心身バランスの乱れから発症すると考えます

栄養過剰で運動不足になると肥満を招くという捉え方は西洋医学でも東洋医学でも同じです。西洋医学では食事や運動療法を中心に治療を行うのが一般的ですが、漢方では、体質や新陳代謝の状態、心身のバランスなどから一人ひとりの『証』を診断し、肥満になった根本を探り、体全体のバランスを整えることを重視して治療を行います。みんなに一律に同じ対処をするのではなく、『証』によって治療法や予防策もそれぞれ異なると考えるのが大きな特徴です。



また、太りやすくなる背景には、心と体を構成する要素『気・血・水』のバランスの乱れが深く影響すると考えます。例えば、ストレスが増えると太りやすい人やイライラすると過食に走りがちなどときなどは『気』のバランス、冷えや便秘を伴い、ホルモンの変動で太りやすくなるときは『血』のバランス、顔や手足がむくんですっきりしないときは『水』の代謝が乱れていることなどが要ゆとなり、肥満が起こると捉えます。



Q 2.漢方薬がダイエットにいいって本当？

A. 減量療法とともに用いると効果的です

漢方薬は、『やせ薬』ではありません。しかし、自分に合った漢方薬を選び、食事療法や運動療法などを組み合わせることで、体重を落とすだけでなく、体質を改善する効果があります。

肥満には精神的な要ゆが絡んでいることも少なくありません。漢方薬には、精神的安定効果があるものが多く、過食を抑え、食事量を自然に減らすことができたり、精神的に安定すると体調もよ



くなることから運動がスムーズに行えたり、興味の対象が増えるなど、心身両面からダイエットをサポートする働きが期待できます。そして、いわゆるリバウンドもしにくくなります。

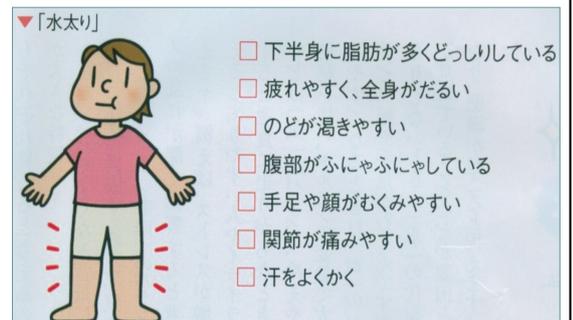
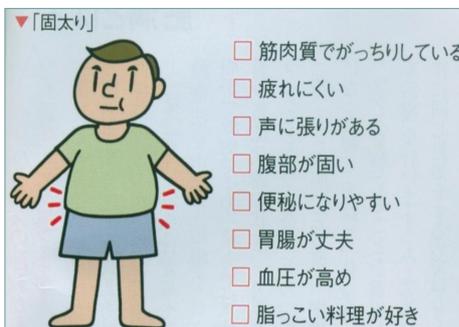
Q 3.タイプによってダイエット法も異なるの？

A. まずは自分のタイプを知ることが大切です

漢方医学では、肥満を大きく『固太り』と『水太り』タイプに分けて考えます。『固太り』は、おもに食事の摂り過ぎによって、『水太り』は、体に取り込んだ水分がうまく代謝されないためにバランスを崩し、余分なものを体内に蓄積している状態といえます。

まずは、目安として自分のタイプを知ることが大切です。体質や気質、行動パターンから自己診断してみましょう。分かりにくい場合は、お腹を触ってみてください。硬く張った大きなおなかは『固太り』（比較的男性に多い）、ふにゃふにゃしていれば（笑）『水太り』（比較的女性に多い）といえます。

さて、あなたはどちらのタイプ？



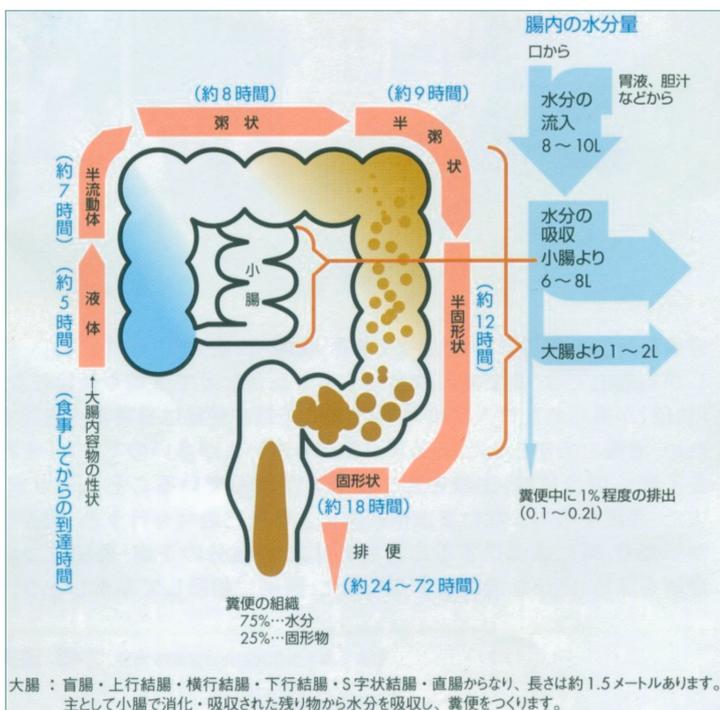
★ 下痢・便秘★

健康な状態を表現する際、よく『快食・快眠・快便』といわれます。しかし最近では、食生活の欧米化やストレスなどで下痢や便秘になり、『快便』が得られない人が増えています。下痢や便秘は日常よく経験するため、放置されることの多い疾患ですが、それが長く続く場合には、治療を要する病気が潜んでいることもあります。

食物の消化吸収と便の生成

私たちは、摂取した食物から生きていくためのエネルギーを作り出し、不要物を便として排泄しています。通常、1日に約150g～200gの便を排泄していますが、その成分のほとんどは水分（70～80%）です。

大腸に入ってきたときの便は、まだ水分をたくさん含んだ流動体ですが、大腸で水分が吸収されるに従って、次第に固形状へと変化し、最後は排便により体外へ排泄されます。



下痢や便秘を起こすメカニズム

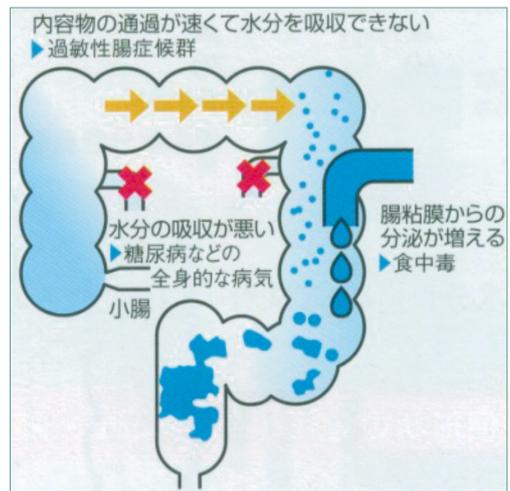
下痢とは、便中の水分量が多くなり、液状や泥状の便が排泄される状態です。通常、排便回数が多くなります。

便秘とは、大腸での水分吸収が促進され、硬い便が排泄される状態です。通常、排便回数や排便量が少なくなります。

《下痢はなぜ起こるの？》

ストレスなどのために腸の運動リズムが乱れ、大腸の蠕動（ぜんどう）運動が活発になると腸管内容物の通過が速まり、十分な水分吸収が行われないまま内容物が排泄され下痢便となります。

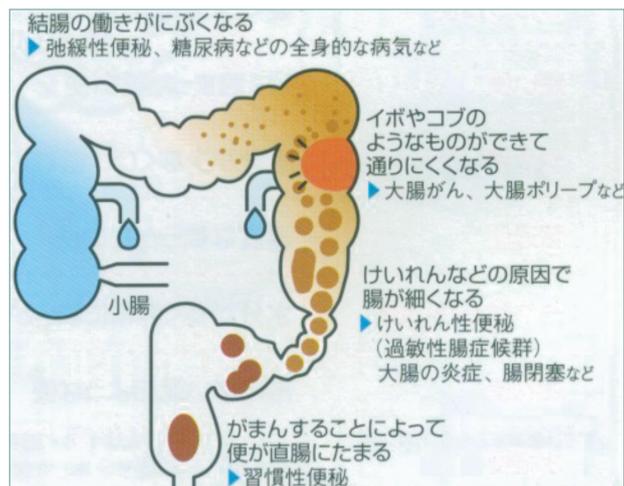
また、細菌やウイルスによる急性胃腸炎では、菌や毒素を早く体外へ排出するための防御反応として水分の分泌が増加し、下痢を起こします。



《便秘はなぜ起こるの？》

ストレスなどの理由で腸の運動が変化したり、大腸がん、ポリープといった病気のために腸が狭くなり通りにくくなると、腸管内容物が長い時間、腸の中に留まることになり、水分の吸収が過度に進んで硬い便になります。

また、便意を我慢することが続くと排便反射が起こらなくなり、便秘になります。



現代社会に急増する過敏性腸症候群（IBS）

がんなどの器質的な疾患が原ゆではない機能性便通異常の中で、最もよく遭遇する疾患が『過敏性腸症候群（irritable bowel syndrome：IBS）』です。通勤や通学途中、あるいは大事な会議や試験の前、生活環境の変化などから急におなかが痛くなったり、腹部不快感のためにトイレに駆け込んだ経験はないでしょうか。もし、こうした症状が長期間にわたって続くようなら、過敏性腸症候群の疑いがあります。その名の通り、ストレスに腸が反応して便通異常が起こる疾患です。

ストレス社会の到来によって、今ではだれもがなる可能性のある現代病のひとつといわれています。

10代～40代の若い人に多く、男性よりも女性に多いといわれていますが、最近では中高年層にも多く見られ、人口の10～20%の人が過敏性腸症候群の症状をもっているといわれています。

★栄養士からのおすすめレシピ～第15回★

管理栄養士 山中真紀

食欲の秋です。今はどんなものでもおいしく食べられます。今回は、秋の味覚“きのこ！”旬のものは美味しいですね。是非皆さんも美味しいきのこ料理で秋を楽しんでください！

豚ひき肉ときこの中国風蒸し団子



238kcal (1人分) 塩分 2.0g

《材料：2人分》

(a)

- ・豚ひき肉……………150g
- ・塩……………小さじ1/6
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・砂糖・酒・ごま油……………各小さじ1/2
- ・こしょう……………少量
- ・とき卵……………1/2個分
- ・片栗粉……………大さじ1

(b)

- ・えのきたけ（石づきを除く）……………1/2袋
- ・しめじ類（石づきを除く）……………1/2袋
- ・ねぎ……………5cm

(c)

- ・顆粒鶏がらだし……………少量
- ・しょうゆ・さけ・オイスターソース……………各小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・小ねぎ（小口切り）…少量

作り方

- ① ボールに (a) を合わせて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② (b) は洗い、みじん切りにする。しめじの半量は別に取り置き、残りを①に加え混ぜる。4等分にして中央をくぼませて丸く整える。
- ③ 耐熱皿に②の団子を並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で約4分加熱して蒸す。
- ④ 別の耐熱容器に③の蒸し汁を移して水を足して1/2カップにし、取り置いたしめじと (c) を加えて混ぜ、電子レンジ（600W）で約3分、ときどきかき混ぜながら加熱してとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかけて小ねぎを散らす。

焼きえのきたけのゆずこしょう酢かけ



40kcal (1人分) 塩分 0.1g

《材料：2人分》

- ・えのきたけ……………240g

(a)

- ・酢……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ゆずこしょう……………小さじ1/5

作り方

- ① えのきたけは石づきを除いて、グリルで4～5分焼く。
- ② ①をほぐして器に盛り、混ぜ合わせた (a) をかける。

♪ ミネマ CINEMA しねま ♪

ゲットスマート

ゲットスマート / GET SMART

監督：ピーター・シーガル

出演：スティーヴ・カレル、アン・ハサウェイ
ドウェイン・ジョンソン、アラン・アーキン
テレンス・スタンプ、ジェイムズ・カーン



米国のスパイ機関
“コントロール”に所属する

アナリスト、スマート（スティーヴ・カレル）は、凶悪な犯罪組織“KAOS”の企む世界征服の陰謀を阻むべく、日夜、分析に没頭していた。やがてエーエージェントに昇格したスマートは、屈強なスーパースターであるエーエージェント23（ドウェイン・ジョンソン）と組んで現場で活動することを夢見ていたため、やる気満々だったが、彼が組まされたのは、愛らしいが無謀なエーエージェント99（アン・ハサウェイ）。現場の経験がほとんどなく、時間もない中で、スマートはわずかなスパイ用の小道具と抑えきれないほどの情熱だけを武器に、KAOSのボス、ジークフリート（テレンス・スタンプ）の破滅的な陰謀を阻止しなければならなくなる…。

1960年代に全米で人気を博した伝説的痛快TVスパイドラマ『それ行けスマート』の映画化。本格的スパイ映画のアクションあり、ちょっとひねったコメディ的要素ありのお薦め映画です。 K.T.

編集後記

年4回発行予定（本来なら9月）のはずが、いつもの如く大幅に遅れての34号、ようやく出来あがりしました…(;);。

全国的に、医師不足、看護師不足による医療体制（特に救急医療体制）の不備が問題視されています。しかし、行政側、医療側だけではこの問題は解決できないように思われます。

当院も一次救急告示病院として、可能な限りの受け入れ体制をとっておりますが、皆様のご期待に添えない場合もあるかと思えます。職員一同、精一杯努力しながら対処していく所存ですので、何卒よろしくお願いたします。

※33号までのバックナンバーを希望される方は、受付までお申し出下さい。

