

# きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス  
トクホ(特定保健用食品)について学ぼう  
Voice あなたの声を生かし隊  
1階フロア

お仕事カルテ  
生理検査室  
ご近所ドクター  
西原なかむらクリニック

Vol.20

2017.3.  
March  
<http://www.hiroshimairyu.or.jp>

春号

## メディカル最前線

あたたかな春、到来。

# 楽しく、元気に歩きましょう!

メディカルフィットネス共立 健康運動指導士 藤岡 真菜実



## ウォーキングの魅力って何?

皆さん、そろそろ春がやってきますよ。縮こまった体をうんと伸ばして、外へ出てみませんか。

ウォーキングは、道具を必要とせず誰でも気軽に始められ、身体への負担も低く、安全性も高いのが魅力です。また、運動強度を自分でコントロールしながら一人でも

できるので無理がありません。効果としては、生活習慣病の予防、体力・心肺機能の向上、骨粗しょう症の予防、ストレス解消が考えられます。

健康維持のためには15分以上、週3回程度が理想です。しかし最初は無理をせず、5分、週1回でもかまいません。軽く息が上がる速さで歩いてみましょう。

## 1 準備

- シューズ** 履きなれたシューズで歩きましょう。
- 服装** 汗を吸収する動きやすいものを選びましょう。
- 飲み物** 運動前に水分補給をして始めましょう。途中もこまめに水分補給を。

## 2 ストレッチ

運動を始める前に、身体に痛みはないか、調子はいいか確認しましょう。



## 3 フォームのチェック

目線は数メートル先に

胸を張る

かかとから着地

腕はできるだけ大きく前後に振る



大きな歩幅で歩きましょう。

## 安全に楽しむために。

- 身体の痛みが続く場合は中止しましょう。
- 血圧の高い方は、朝のウォーキングは注意しましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。
- 夜道を歩く場合は、反射材を活用しましょう。

★膝に痛みのある場合は無理をしないようにしましょう。

運動前後のストレッチを行い、一度に長い距離を歩かないようにしましょう。膝周りの筋肉を鍛えていきましょう。※痛みが治らない場合は、医師にご相談ください。

## 1日無料体験実施中! 2017年5月まで

メディカルフィットネス共立を体験してみよう!

お一人様1回限り。事前にお電話でご予約ください。082-879-1126

受付時に身分証(免許証・保険証など)の提示をお願いします。重大な病歴があり医師等から運動を禁じられている方、刺青者・暴力団関係者はご利用いただけません。体験後はアンケートのご記入をお願いします。

# 生理検査室

広島共立病院の業務内容を紹介する「お仕事カルテ」。  
臨床検査技師 山本 健一さんが、生理検査室について紹介します。



## みなさんの健康を支えるお手伝いをしています

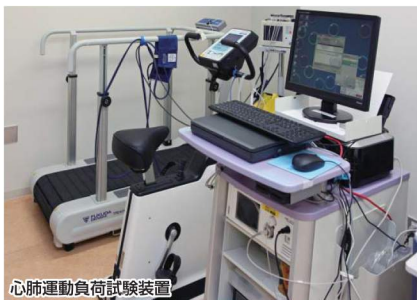
今回は、広島共立病院1階にある生理検査室について紹介します。

臨床検査には、血液や尿を検査する“検体検査”と、患者さんに直接接して検査する“生理検査”があります。

この生理検査を行っているのが生理検査室で、常時4～5名の臨床検査技師が検査を担当しています。

不整脈や胸痛、心筋梗塞などの診断に役立つ心電図検査、超音波検査では胆石や脂肪肝などの腹部の精査、乳腺や甲状腺の精査、心臓や血管の精査を実施し、その他に肺活量や脳波検査など行っています。

平成26年8月広島土砂災害の時に、旧生理機能室は低い立地で浸水してしまい、ほとんどの機器は使用不能となりました。全国的にもニュースで取り上げられ、全国からの支援に、メーカーの迅速なご協力も頂き、検査を再開することができました。



## “患者さんのために”をモットーに技術の向上に努めています

現在は外来の中央に位置し、「明るくなった」との声をいただいています。

勤続年数の長いスタッフも多く、親しみを持っていただいている方も多いのではないかと思います。今後は、ベテランスタッフの豊富な経験で培った技術を若いスタッフに伝え、スムーズな世代交代をしていきたいと考えています。

これからもスタッフ一同、技術の向上に努めてまいります。



### 健康アドバイス!

春はお花見や歓迎会で飲酒の機会が増えますが、アルコールは高血圧や不整脈の方には注意が必要です。休肝日をつくり、肝臓を労わってください。ほどほどにしておきましょうね。

私たちは、親しみやすく優しい検査室を目指しています。診察時に先生に聞きにくかったことなど、なんでも気軽に質問ください!

臨床検査技師  
山本 健一



## ＼ こんにちは! / ご近所ドクター

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

「元気で長生き」をモットーに地域医療に貢献します。

## 西原なかむらクリニック

院長／中村 洋 先生

〒731-0113 広島県広島市安佐南区西原8丁目1-15-302

TEL.082-874-1333

- 診療科……………内科・糖尿病内科・消化器内科
- 外来受付時間… 8:45～12:00、14:45～18:00(土曜14:15～16:30)
- 休診日……………水・日・祝日

### Q. 西原なかむらクリニックの特徴は?

A. 専門の糖尿病・消化器病では病気の早期発見・治療を、一般内科診療では小児からご高齢の方までの診療を行い、地域のかかりつけ医として、地域の健康を担う責任を果たしていきたいと考えています。

### Q. 診察時に心がけておられることは?

A. 糖尿病患者さんの食事調整が上手いかなかったとしても怒らず、自分で気付けるようお話をします。一般診療でもつらい症状を取り除き、心配ごとを残して帰られることがないように、寄り添う治療を心がけています。

### Q. 広島共立病院との連携は?

A. 当院から一番近い専門病院として患者さんにご紹介しています。広島共立病院は、目が不自由などハンディキャップのある方や、ご高齢で治療の難しい方でも快く受け入れてくださるので安心して紹介できる病院です。



# トクホ(特定保健用食品)について学ぼう

飲料・菓子・調味料とCMやスーパーでいろいろ目にするトクホ。トクホとは何かから、紹介します。

## トクホ(特定保健用食品)は保健機能食品の仲間です

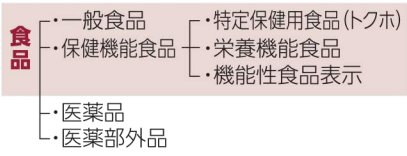
スーパーに行くと「なんだかトクホのマークをよくみるな」と感じることはありませんか。

そもそもトクホとは、身体の生理機能に影響を与える成分を含んでおり、特定の保健目的が期待できることを表示した、消費者庁の許可を受けた食品です。

「お腹の調子を整える」「血圧が高めの方に適する食品」「コレステロールが高めの方に適する食品」など効果がひと目でわかるようにデザインされたパッケージをよく見ますが、これは該当食品を用いたヒト試験で健康効果が科学的に検討された、トクホならではの特徴。表示を見れば「どんな効果が期待できるのか」機能性がわかりやすくなっているのがメリットです。

特定保健用食品には、条件付特定保健用食品というものもあります。

これは「特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠レベルには届かないけれども、一定の有効性が確認される食品に対して、限定的な科学的根拠である旨の表示することを条件として許可対象」とするものです。表示マークに「条件付き」の文字が書かれているので違いを確認することをおすすめします。



これは「特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠レベルには届かないけれども、一定の有効性が確認される食品に対して、限定的な科学的根拠である旨の表示することを条件として許可対象」とするものです。表示マークに「条件付き」の文字が書かれているので違いを確認することをおすすめします。

## 気を付けたいトクホの取り方、かしこい利用方法は?

トクホは医薬品ではありません。良い成分も含まれていますが、製品によっては脂質や糖質が多く含まれるものもありますので、成分表示を細かく見ることも大切。過剰摂取によって悪い影響が出る可能性もあります。青汁とワーファリンを飲み合わせると効果が弱まるなど、内服している薬の種類によ

ては薬の作用を増減するものもありますので、薬剤師など専門家に確認することも必要です。

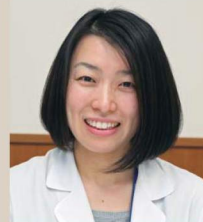
食品パッケージには、1日の目安量、摂取方法、注意事項も明記されていますので合わせて確認しましょう。

トクホは、健康づくりのための食習慣の改善のきっかけとして選択されている方が多いように感じます。トクホの持つ効果を最大限に引き出すには、バランスのとれた食事との併用が何よりも大切です。

## いろいろあります。トクホの成分

- **お腹の調子を整える**…オリゴ糖、食物繊維、乳酸菌 など
- **コレステロールが高めの方に適する**…キトサン、サイリウム種皮由来の食物繊維、大豆たんぱく質
- **食後の血糖値上昇を緩やかにする**…L-アラビノース、グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン、豆鼓エキス、小麦アルブミン
- **血圧が高めの方に適する**…ラクトリペプチド、サーデンペプチド、γ-アミノ酪酸(GABA)、杜仲葉配糖体、かつお節オリゴペプチド
- **歯の健康維持に役立つ**…キシリトール、リン酸一水素カルシウム、フクロノリ抽出物、リン酸化オリゴ糖カルシウム
- **食後の血中中性脂肪が上昇しにくい、または身体に脂肪がつきにくい**…コーヒー豆マンノオリゴ糖、ケルセチン配糖体、ウーロン茶重合ポリフェノール、難消化性デキストリン、ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸、中鎖脂肪酸、茶カテキン
- **カルシウム等の吸収を高める**…カゼインホスホペプチド
- **骨の健康維持に役立つ**…大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質

患者さんでご不明の方は、食品パッケージをご持参いただき、どこにどのように明記されているかお伝えすることも。お気軽にご相談ください。



管理栄養士  
西本 絹代

Voice

## あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

### 1階フロア 給水器に紙コップを設置しました。

皆さん、広島共立病院内の1階フロアに給水器を設置していることをご存知でしょうか。

患者さんより、「水飲み場はコップもないし、上を向けて水が勢いよく出るので飲みにくい」という声をいただきました。これに応じて、総合受付横の給水器傍に紙コップを用意して

改善させていただきました。これまで給水器の設置に気付かれず、使用されたことがなかった皆さんにも、これを機会にもっと気軽に利用していただけたいと思います。

設置場所は、1階フロアの2か所(総合案内横・リハビリテーション科前)にあります。

1階  
リハビリテーション科  
受付前



1階 総合受付横

## 緊急時の判断と対応を学ぶ研修会を実施しました

2月8日(水)に広島医療生協の介護事業所職員を対象に、緊急時の判断と対応を学ぶ研修会を実施しました。14時と18時の2回に分けて開催し総勢85名が参加しました。講師は広島共立病院の4名の看護師長が担当し、窒息時の対応、心肺蘇生・AED演習と在宅や介護施設で想定される6つの事例をもとに実演し判断と対応を学習しました。緊急時には「まず事務所・上司に連絡してしまう」という声もありましたが「人命救助のために、状態を確認し直ぐ119番」を全員で再確認することができました。



## 地域まるごと健康づくり「健康教室」を開催しました

2016年11月26日

### 「糖尿病の合併症予防と食生活」

広島共立病院 糖尿病チーム  
遠藤 由紀子(広島共立病院 栄養科 科長)  
松浦 史康(広島共立病院 理学療法士)

生活習慣を予防するための正しい食生活や運動療法の効果について学びました。そして正しい運動方法や注意点を、実際に体を動かしながら身につけました。



2017年1月28日

### 「感染対策・手洗いについて」

山下 典恵  
(広島共立病院 感染管理認定看護師)

感染症を予防するには、感染経路を断つこと、予防接種を受けること、免疫力を高めることが大切です。今回は感染対策の基本である手指衛生について、実践を交えながら正しい方法を学びました。



## お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

## 地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所／安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2017年3月25日(土) 14:00~15:30

「□から食べる喜びをいつまでも」

●講 師：広島共立病院 摂食嚥下障害認定看護師 中尾 加代子

## 「いきいき★健康倶楽部」のご案内

開催場所／広島共立病院5階セミナールーム

□ 2017年3月23日(木) 10:00~11:00

「長く健康でいるための食生活～生活習慣病の予防～」

●講 師：広島共立病院 皮膚排泄ケア認定看護師 檜谷 紗織

お問い合わせ先／広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

### メディカルフィットネス共立

## 春の入会キャンペーン!

■期間／3月1日(水)~4月30日(日)

メディカルフィットネス共立では、3月1日(水)から4月30日(日)までの期間、春の入会キャンペーンを実施します。期間中に入会された方は、入会金が無料になります。

詳細はお問い合わせください。☎082-879-1126

### 理 念

患者の人権を尊重した安全・安心で信頼される医療を実践します

### 基本方針

1. 常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
2. 患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
3. 地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
4. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
5. 平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分  
● 中須バス停より 徒歩 約3分  
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行  
※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合

## 広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail ☒ kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

