

ほほえみ通信

第16号 2007年
6月発行

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
神尾/三神啓爾



水底の散歩

M. Koyama

- ・医療への思い
- ・知らないと損！介護保険
- ・楽しく取り組もう！体重計にのると..
- ・読者のコーナー
- ・食と健康 ・星君探訪 ・職員紹介



医療への思い

～クリニックの今までとこれから～



平成11年4月に開院してから早9年目を迎えました。私たちの理念「患者様にとって、よりよいクリニックでありたい」といつも思い、少しずつ行動に移してきました。

まず、開院してまもなく健康教室（以前は生活習慣病教室）を始めました。地域のみなさんに病気を知っていただき、予防、治療に役立てていただきたいと月1回のペースで開き、もう60回以上回数を重ねています。

平成15年4月より、患者様に楽しんでいただけたらと『花集い』というアレンジフラワーの会を始めました。お花を通して、安らぎの時間や友人仲間を作っていただけたらと思います。年6回行っています。

平成15年9月より、『ほほえみ通信』を発刊しました。患者様や地域の皆様へ、クリニックの情報の発信源として読んでいただけたらと思います。

来院される患者様に、「運動と食事が基本です」とお話しても、口で言うのは簡単ですが、なかなか運動は続かないのが現状です。クリニックで運動の出来る場を提供し、運動への足がかりや継続へつなげたいと考え、平成17年11月より運動教室を始めました。幸い当クリニックの考えに賛同していただけた講師に出会い、患者様に楽しく参加していただいています。平成18年6月より、コース（運動強度）と回数を増やしました。

食事については、平成13年6月より非常勤管理栄養士による栄養相談をしてきましたが、生活習慣病の増加と共に栄養士の役割の重要性も増し、平成19年4月より常勤の管理栄養士をスタッフに迎え、栄養士2名でより充実した指導が出来るようにいたしました。

食事はバランスやカロリーだけではなく、食品の安全性も重要だと思います。大学で農業や食品添加物、公害、汚染の事を学びましたが、身体を構成し口からはいる食品は選び方・食べ方も注意が必要です。

野菜は健康に不可欠でたくさん摂っていただきたい食物ですが、野菜に含まれている農薬にアレルギーが有り体調を崩されていた方がいました。野菜の調達に苦労されていて、両親の作った無農薬野菜をおわけして喜んでいただいていたことがありました。

無農薬・低農薬の安全食材を選ぶことは、人の健康のため、地球の環境を守るために大切だと思います。

一時ブームになった食品をテーマにした『食品の裏側 阿部司著』や『安全な食べ方 堀尾清著』などを読んで方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

弟が引き継ぎ無農薬野菜を作っているため、安全でおいしい野菜を皆様に提供したいと、夏場病院の横で販売しています。



無農薬野菜販売風景

このように、少しずつ患者様に心身両面でのよりよい医療の提供の場を作りたいと心がけてきましたが、さらに私たちの目指すクリニックにするためにどうしたらいいか、参考になる病院はないか思索していました。かねてより、すばらしいと思っていた九州福岡市にある糖尿病専門の『南宮江内科クリニック』を研修させていただける事となり、このたび5月の連休を利用して院長始め4人で行ってきました。ホームページで病院の様子を調べてはいましたが、予想以上でした。

南先生は、糖尿病専門雑誌等によく登場され、講演や学会で日本中を飛び回り忙しくされている大変有名な方です。

先生は最初一般ビル内でクリニックを開業されましたが、平成17年に「糖尿病の皆さんに、もっと食事の楽しさと、運動の楽しさを味わってほしい」と、2階に調理実習室と運動スペースを備えた施設を新たに建築開業されました。来院患者様の9割が糖尿病で、そのうち2割強が1型です。患者会も年齢、病型により3種類あります。

今回、お忙しいにもかかわらず、先生始めスタッフの方々に大変親切に教えていただき、感謝に堪えません。

南先生は14歳の時1型糖尿病を発症しました。先生の書かれた『わたし糖尿病なの』という本には、その時の気持、恩師との出会い、苦悩、立ち直り、医師になる決心をすることや、南先生のお母様の手

記も載っていて、病気に対する前向きな考え方、家族の慧眼、支えなど糖尿病にかかわらず読む方に感動や勇気を与えてくれる本だと思います。病院の待合室に置いておきますので興味のある方は是非読んでください。

今回の目的であった、栄養指導、調理実習と運動教室、糖尿病教室について少しふれます。

南宮江クリニックでは管理栄養士（常勤）が2名勤務しており、お一人が1型糖尿病です。この方に色々説明していただいたのですが先生同様言葉に説得力がありました。栄養指導には大変力を入れていて、初回受診の時は問診を書く時間も入れ2時間、2回目受診の時は、食事負荷試験をするので3時間かかるそうです。食事負荷試験とは患者様が食事を持参し病院で食べてもらい、食べる前、食事後1時間、2時間と3回採血し、食事によって血糖が時間と共にどのように変化していくか調べる試験です。患者様は変化の様子を目で見て理解できます。当クリニックでも今後栄養指導に取り入れたい試験です。

調理実習室が有り、月1回調理実習をしています。患者様と一緒に和気あいあいと食事作りが出来るのは、量の把握や味付けを実践でき、メニューも増えとても有益なので、このような設備を将来的には備えたいと思います。

運動教室は院長が運動指示を出し、運動指導カルテを作り、健康運動実践指導士が血圧、脈、体重などデータを記入し、生活習慣指導料をいただき治療の一環として行っていました。週3回、1回2時間行っています。当クリニックでは、自由に好きなコースに参加していただいておりますが、運動の効果を知るためにも、どのようにしていくのが良いのか検討したいと思います。

南先生の所の糖尿病教室は、月1回日曜に、初回受診者または糖尿病教育を受けてこなかった患者様対象に、3～4時間かけ看護師、管理栄養士、院長運動指導士の順で講義や実演をします。また糖尿病



教室を再開する時の参考にしたいと思います。他にも色々勉強させていただき実りの多い研修でした。少しずつ病院に反映させていきたいと思っています。

最後に、高齢化や世情の変化により、老人や単身者等の孤食や外食が増えています。バランスの良い食生活が、病気の予防や改善につながることは解っていても、バランスの良い、変化に富んだ食事を毎日自分で作る事はなかなか難しいのが現状です。私は病状に応じた食事を提供するレストランやその調理方法を学べる場所の必要性を感じます。また、そこが人々の心身ともに安らぎの場となり、仲間や友人と会話を楽しみながら食事をしたり、病気の情報交換が出来たらどんなに良いでしょう。このような場所作りも今後の病院の課題でしょうか。

これからも皆様に愛される病院作りをしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

策案師 美田昌子



南宮江クリニックの前で



立ち寄った湯布院の山が緑豊かで綺麗でした

知らないと損！介護保険

第62回の健康教室は北海道総合在宅ケア事業団、札幌手稲訪問看護ステーションの小野シズ子所長を講師にお招きして介護保険の仕組みや申請の方法、利用料などについてお話をいただきました。

小野所長は介護支援専門員としてケアプランの作成や認定会議への出席、訪問看護など日々忙しく活躍されています。

当院へ通院されている患者さんの点滴を訪問でお願いすることもあり、日頃から私たちもお世話になっています。

2000年に介護保険制度が始まり私たちは第1号・第2号被保険者として介護保険料を納めています。家族や身内に介護が必要になったときのために介護保険制度のしくみを知っておくことが大切です。

介護保険制度の利用方法

①まず、本人または家族が市町村の窓口(札幌なら区役所)へ申請書を提出します。

この時65歳以上の方は介護保険証というピンクの手帳が支給されているはずなので持参してください。

②調査員が自宅を訪問して日常生活動作、意志の疎通などの心身の状況を調査します。規定の調査項目の他に特記事項として、認知症の場合など家族が日頃の様子を伝えることができます。

③訪問調査をコンピューターに入力して一時判定をします。

④一時判定とかかりつけ医の意見書をもとに保健・医療・福祉の専門家による介護認定審査会が開かれ、人の目による判定で介護認定が決定します。申請から1ヶ月くらいで結果通知がきます。

非該当・要支援1.2・要介護1～5のどれかで認定されますが、認知症があるとたいは要介護になり、車椅子レベル、動ける痴呆で要介

護3くらいに判定だそうです。

在宅サービスは要支援要介護度に応じて利用できる限度額が設定されており、限度内であれば1割の自己負担ですが、超えた分は1割の負担になります。

教室に参加された方からは、配偶者や親の介護を近い将来に想定されている方もあり活発な質問が出ていました。一部を紹介します。

Q: 転んで骨折したとき1ヶ月待たなければ介護保険は使えないのか?

A: 暫定プランでみなしスタートさせることもできる。

Q: 日常生活に特別問題ないが物忘れでも利用できるのか?

A: 自立が要支援1くらいの判定だと思うが、外に出すために利用したいなど目的を明確にして申請することが大切。

Q: すでに認定を受けて要支援1であるがまだサービスは使ったことはない。家族が

旅行するときにショートステイを利用したいがすぐに受けてもらえるのか?

A: 空き状況によるが今はけっこう空きはあるようです。事前に一泊でも体験してみた方が本人も家族も安心できると思います。要介護1で10日間だと実費が生じます。

介護保険を利用する時は申請の段階で「デイサービスに行かせたい」「家事をヘルパーさんに手伝ってほしい」など目的を明確にして、サービスを受ける事業所も決めておくことで申請からサービス開始がスムーズになります。

介護サービス全般の相談窓口は各区役所保健福祉課です。必要になったときは介護保険制度を上手に利用して、これからも長く、住み慣れた地域や家で生活していきたいものです。

看護師 藤田文江

第61回健康教室

楽しく取り組もう!

体重計にのるとなぜかやせてくる...

皆さんは体重を減らそうとしたことがありますか?なぜ減せようと思いましたが?肥満が原因と考えられる健康上の影響として、糖尿病・高脂血症・高血圧・痛風・心臓病・脳梗塞・脂肪肝・睡眠時無呼吸症候群・変形性関節炎・腰痛症などがあります。

『肥満』とは、単に体重が標準より重い「過体重」ということではなく、脂肪の異常な増加により体重が増加した状態を言います。一般的に体重・身長から得られる簡便な指標としてBMI(体格指数)が用いられています。

$$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば、身長165cmで体重60Kgの場合

$$BMI = 60 \div 1.65 \div 1.65 = 22 \quad \text{となります。}$$

BMIが25以上なら肥満にはいります。しかし、身長・体重が同じ人でもそれぞれ体脂肪の量は違います。加齢とともに基礎代謝が低下するので年々太りやすくなってきます。運動をして筋肉がついていると基礎代謝が高くなり年齢にかかわらず内臓脂肪はつきにくくなります。最近はお腹の位置の腹囲を測定し、男性85cm、女性90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満の可能性が高いと言えます。

院長はじめスタッフは

『食事をバランスよく、食べ過ぎない、運動を心がけましょう。そして体重を月に1Kgを目安に減らしていきたいと思います。』と語っています。

そこで無理なく、少しずつ体重を減らしていける自分に合った方法はないものかと、毎日体重を計る【計るだけダイエット】を約2ヶ月試みました。

方法は①1日2回(起床時と夕食後)体重を計る。(体重計はデジタル式で100g単位のものをお勧めします)

②グラフ(1メモリ100gのもの)に記入。増えたときは言い訳を書く。

③目標は1日50~100g減らすことです。

5名の体験者のグラフはガタガタでしたが、3名は初めの体重に比べて2ヶ月後は約2kg減っていました。

感想として、

「計ることで夕食の内容を見直したり、量を減らしたり、夕食の時間を早めてみるなど発見が多く工夫することが出来た。」

「グラフが少しでも右下がりになるとうれしく、毎日体重を計るのが楽しくなった。」

「言い訳欄に書くことで同じ様な失敗が減った。」などがありました。

毎日体重を計りグラフをつける習慣をつけ、1日50~100g減らす生活を心がけましょう。これならリバウンドを越しません。皆さんも試してみてください。グラフはたくさんありますので、一声かけてください。

看護師 白崎 正美



生きているということとは



生きているということとは
誰かに借りをつくること
生きてゆくということとは
その借りを返してゆくこと



学生時代の遊び友達だった永六輔の詩だ。

「こんにちには赤ちゃん」や「上を向いて歩こう」はよく知られているが、この詩を知っている人は意外に少ない。ちゃんと曲もついている。

人間というもの「借りる」とか「返す」という言葉はあまり好きではないらしい。だからこのレコードは売れなかった。しかし僕たちの青春時代は、借りたり返したりすることなくしては生きられなかった。母でさえ、次の配給までのお米や晩の味噌汁のおみそを、隣のうちからよく借りたものだ。この貸したり借りたりの中から「助けられたり助けたり」の精神が生まれた。ついでに「ありがとう」という感謝の気持ち、知らないうちに子供たちの間にまで宿ったものである。僕もなんとか「おばさん、お米ありがとう！」と言った。

今はなんでも“自立”“自立”と呼ばれる時代。それはいいのだが、自立し過ぎて子供たちはみんな親許から離れて行く。身体だけなら離れていくのは当然だが、心まで離れて断絶してしまうのだから、“返す”ことを知らないままで大きくなる子供ばかりが増えていく。

僕は、終戦直後の何もない時代に、多くの恩師に出会ってたくさんの借りをつくった。学生にあるまじきアルバイトをして退学になりそうになったところを救ってくれた担任教師。たった一度の人生、なんでも見てやろうの精神がなければ損と教えてくれた淀川長治さん。「君たちの総はみんな俺よりうまい」と全員に百点をくれた西村計雄画伯。

そんな師に借りた“ものの考え方や行動”は、今の僕に死ぬまで生きている。それを少しずつでも返していくのが今の僕の人生だと考えている。

楳部一規

食と健康

～野菜不足が気になる方へ～

管理栄養士 滝澤千枝子

健康ブームによって野菜の関心が高まっており「1日350gの野菜をとる」ことをすすめています。この背景には、子どもや若い人の肥満があまりにも増えたことや、若年層にまで生活習慣病が広がって

きた、という深刻な状況も控えています。野菜などに含まれている食物繊維は体内で次の様な作用をします。

- ・口の中での咀嚼回数を増やし、唾液の分泌量を増やし、満腹感を得やすくする。
- ・ブドウ糖の吸収速度を緩やかにし、食後の急速な血糖値の上昇を防ぐ。
- ・便をやわらかくして、かさを増やすことで便秘を予防する。
- ・コレステロールの吸収を抑制する。
- ・発がん性物質など腸内の有害物質の排泄を促進する。

野菜350gは1食で食べるのではなく、3食に振り分けたほうが栄養を効果よく体に取り込めます。ただし、朝や昼で野菜が多くとれなかった時は、夕食で補うことが大切です。それもできない時は、2日間のうちに量を合わせてつじつまを合わせましょう。



ほしおき探訪

～シリーズ4・手稲山口方面～

海辺の恋しい季節になりました。札幌で一番海に近い街、星置。早速、初夏の大浜を歩いてみましょう。波打ち際の散策の後は、手稲山口にあるパッタ塚と山口緑地展望デッキまで足を伸ばしてみませんか。

てくださいね。又、文書館にある「北海道蝗害報告書」にも面白い記載がありますよ。いつの時代にも人間は自然に脅かされ、助けられ生きているのだということがよくわかります。

手稲山口パッタ塚



札幌市西部スラッジセンターの海側にあるこのパッタ塚は、昭和53年に市の有形文化財に指定されています。

なんと127年前のお話です。開拓間もない明治13年、異常乾燥が続き、トノサマバッタが大発生しました。その様子は「飛び立てば太陽が陰って真っ暗になり、地面は足の踏み場もないほど、畑は瞬く間に赤土に変わり、果ては干していた衣服までポロポロになるありさま。」だったといいます。人々は、決定的な効果はなかったものの、卵や幼虫を土中に埋めて駆除しました。その一つがこのパッタ塚なのです。明治17年、ようやく開拓民とバッタの戦いも終焉を迎えます。なぜ解決したのか、ご興味のある方は、調べてみ

山口緑地展望デッキ



とんぴ

その地の風情

パッタ塚駐車場から約100m。広さ60m、屋根の高さ約6mの米国産のツガ材を使用した高床式の東屋デッキです。

まだ周りが造園途中でデッキのみが完成している…といったふうですが、手稲の山々、立ち並びマンション、石狩湾の長い海岸線が一望できます。双眼鏡持参で海辺の美女も見えるかも？私が海岸線を眺めているとトンピがぐるりと輪を描いて、風に乗って飛んでいきました。平成21年にはこのデッキに隣接して45ホールのパークゴルフ場が一部オープンされるそうです。楽しみですね。どうぞご期待！

築師 東海林 邦子

ごぼうの炒めサラダ

根菜やきのこ、海藻など食物繊維の優等生を、鶏肉のうまみと炒め合わせた一品です。

1人分の熱量121kcal・塩分1.4g・食物繊維3.2g

=材料= 4人分

ごぼう……中1/2本 (75g)
れんこん……中1/2節 (50g)
にんじん……小1/3本 (40g)
しめじ……1/2パック (50g)
ひじき(乾) ……10g
鶏ひき肉 ……50g

A { 油 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
炒り白ごま …… 大さじ1
こしょう …… 少々



=作り方=

- ①ごぼうは皮をこすって、3~4等分に切り、縦割りにしてから斜め薄切りにし、ゆでる。
- ②れんこんとにんじんは1ちょう切りにし、それぞれさっとゆでる。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ひじきは水でもどしてさっとゆで、水気をきる。
- ④フライパンに油を熱して鶏ひき肉をバラバラになるまで炒め、①、②、③の具を炒め合わせる。
- ⑤4の具が軟らかくなったら火を止め、Aを加えて和え、器に盛る。

119年6月～8月の予定

6月23日(土) 健康教室 「ウォーキング」(講師 笠原清志)
 6月28日(木) 花菜会 「葉らんでおもてなしの花束」(講師 吉守京子)
 7月25日(水) 健康教室 「血糖自己測定について」(看護師)
 8月23日(木) 花菜会 「さわやかアレンジメント」(講師 吉守京子)
 8月は健康教室はお休みです。
 運動教室は院内掲示をご参照ください。
 尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

職員紹介

皆様こんにちは！

昨年10月から看護師のパートとしてお世話になっている、松田と申します。3歳の息子の母です。時々息子が風邪をひき、突然のお休みをいただくこともありますが、いつも「子供が小さいときは、そうだったよ」と、育児の先輩でもある、周囲のスタッフの暖かい言葉に甘えさせてもらい、なんとか仕事を続けています。

今までは小児科に勤めていたことが多かったので、最初は子供の泣き声や叫び声(?)のない静かな院内に、驚きと感動でした。また、小児科では接することのなかった、大人特有の生活習慣病などの疾患について、まだまだ勉強不足なので、患者の皆様にご迷惑を掛けることのないよう、日々勉強していきたいと思っております。

最後に、運動習慣のない私ですが、患者の皆様を見習い、今年こそ車よりは自転車です！自転車よりは歩く！！ことを心がけ、体重とCO2を減らし自分と地球に役立てたいと考えております。

看護師 松田佳代



表紙絵より…私は、北海道の6月から夏にかけての季節が一番好きです。花々は美しく咲き乱れ、海は澄んだ濃い青色を呈しています。子供の頃海水浴に行った美国の海は岩場で、立派な昆布がびっしり海中で波に揺れていました。泳ぐにはじまな昆布でしたが、ウニなど魚貝類の命の源であり、海の豊かさを表していました。潮だまりのインギンチャクをつついたり、カニや小魚をすくったり、夢中になって遊びました。父が数個取ってきたウニを、その場で割って海水ですすぎ食べた時のおいしさは未だに忘れられません。(今は資源保護のため禁止されています。お店で食べてください！)太陽はさんさんと降り注ぎ、本当に楽しい時間を過ごしました。この時私の味わった幸せを、子供達、またその子供達へと、永遠に残していくために、地球規模で環境保護を考え、一人一人が行動していかなければならないと強く思います。

薬剤師 美田昌子



〒008-0832
 札幌市手稲区東豊2条4丁目7-43
 TEL 0111685-3300 FAX 0111685-3000
 URL <https://www.clinic-mita.com>
 Email info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●		●	●		診

* 火曜日午後は2:30~