



- 10年の歩み ～クリニックの取り組み～
- うんこの話
- ウォーキングを始めてみませんか！
- 野草の名前の由来
- 食と健康 •大切な地球を守る •職員紹介

十年の歩み

心の通った医療をめざして

本年4月で、当院もおかげさまで開院10周年を迎えることができました。これも患者様や地域の方々の支えがあったからこそだと思います。心より感謝申し上げます。

私は手稲溪仁会病院に11年勤務した後、現クリニックを開業しました。そこでの経験から急性期から慢性期への橋渡しの必要性を痛感し、スムーズな病診連携の受け皿として、またきめ細かな生活指導にて循環器疾患の予防をめざした診療を心がけて参りました。それが患者さまの安心、安全につながるものと考えております。



開院以来の理念として以下の3つを掲げております。①安らぎの医療②わかりやすい医療③信頼される医療・・・この実践のために、日々の診療で患者さまの訴えに良く耳を傾け、心の通ったコミュニケーションに心がけ、スタッフ一丸となって日々研鑽し良質な医療を提供して参りたいと考えております。

～プロフィール～

医療法人社団

美田内科循環器科クリニック 院長 理事長

美田晃章 (みた てるあき) 昭和30年10月20日生

略歴

昭和55年 3月 札幌医科大学卒業

札幌医科大学内科学第2講座研究生

昭和62年11月 手稲溪仁会病院の開設に伴い

循環器科に勤務

平成7年 同病院循環器科部長

平成11年 4月 美田内科循環器科クリニック開設

資格

医学博士

日本内科学会認定内科医

日本循環器学会認定循環器専門医

所属学会

日本内科学会 日本循環器学会 日本糖尿病学会

日本心エコー図学会 米国心エコー図学会

落ち着ける雰囲気づくり

当院の内装はベージュや緑を基調にし、木をふんだんに使用しています。待合室にはテレビを置かず静かなBGMを流し、落ち着ける雰囲気づくりに努めています。また、患者様の待ち時間解消のため予約制をとっています。受付はクリニックの顔として、言葉遣いや態度で患者様に不快な思いをさせないよう、笑顔のおもてなしを心がけています。

ほほえみ通信の発行

当院では「ほほえみ通信」を平成15年9月に発刊し現

在24号に至ります。患者様と病院を結ぶ院内広報誌として、年4回の発行に向け、職員が交替で内容を考えながらよりよいものをめざし作成しています。名前の由来は「こちらの病院は職員の皆さんの笑顔が良くて気持ちがいいですね。」と患者様からいただいた一言からです。

表紙絵は初刊より三神恵爾先生の作品です。



予防をめざす健康教室

開院当初から生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の予防のために「健康教室」を開催しています。地域から生活習慣病の発症とその重症化を防ぐため、病気に対する正しい知識の普及と食生活、運動などの生活習慣の改善支援を行ってきました。10年間で83回の教室を開催し、当院患者様や地域の皆様、延べ2000人以上の参加に至ります。教室内容はビデオに収録し希望者に貸出しを行っています。



第72回健康教室「頸動脈エコーで何が解る？」

こだわりの院内処方

院長の開業時のこだわりの一つが院内薬局です。雨や雪の中を院外薬局へ移動する大変さや、そこでの待ち時間や二度会計の煩わしさを解消するため、また薬剤師が患者様の薬や治療に関する疑問や質問を医師にすぐ確認し、その意図を正確に伝え解決することができるようにと院内薬局を設置しました。薬剤師は患者様の立場に立ち、患者様と医師との架け橋役を務めながら服薬支援をしています。

親身な療養支援

生活習慣病とりわけ糖尿病の増加は著しく、国民病といわれています。当院は、糖尿病の発症、重症化の予防に力を入れています。運動や食生活の改善に加え、細部にわたった生活習慣の改善を職員一丸となって支援しています。生活習慣を変えるのはなかなか難しい事ですが、看護師は患者様に寄り添いながら、いっしょにできることを探し、精神的な支えになりながら支援をしています。また、糖尿病療養指導士、フットケア研修会修了者による糖尿病

～クリニックの取り組み～

専門知識を生かし、患者様の病気の改善と重症化を防ぐため療養支援を行っています。

明るく開放的な栄養相談室

平成13年から管理栄養士による療養支援を行ってきました。生活習慣病予防には生活習慣の改善、特に食生活の改善が重要です。平成18年院内改築時に、患者様が気軽に入りやすい、栄養士の顔の見える栄養相談室を設置しました。個人に合ったバランスのとれた食事を話し合いながら探してゆく「二人三脚の栄養指導」を進めています。

笑え声の絶えない運動教室

運動は、生活習慣病の改善や、生活習慣病予備軍やメタボリック症候群の方の発病を防いだり、薬の減量や中止、老化予防や健康長寿につながります。当院では平成17年11月より専門のインストラクターによる運動教室を開始しています。患者様の身体状況により選べるよう、運動強度を4種類に分け、週に2回、4クラスを無料で行っています。今日まで約700回、延べ5500人の参加に至ります。平成21年2月より、健康運動指導士による運動指導を週4日行っています。時間的に運動教室に参加できない患者様や個別指導の必要な患者様のフォローとして、また来院時に手軽に運動指導が受けられるよう運動療法を強化しました。



手稲溪仁会病院との連携

当院は手稲溪仁会病院と医療連携を行っています。日常は通いやすい地元のクリニックで定期診療を受け、緊急時や手術や入院の必要時は総合医療機関の溪仁会に紹介し治療を受け、回復後はまた地元のクリニックに戻り診療を受けるという医療分担を行っています。患者様の情報は医師間で綿密に伝達されています。このことは患者様にとって安心した医療の提供につながっています。これからも連携を深め地域医療の充実に努めて、安心・安全な医療に勤めていきます。

質の高い医療の提供

当院はより質の高い医療提供をめざして、研修会・学会への参加や資格取得などに力を入れています。

◆糖尿病療養指導士（看護師2名・薬剤師2名）◆漢方・生薬認定薬剤師（薬剤師2名）◆「サプリメントアドバイザー」（薬剤師1名）◆糖尿病フットケア研修会修了者（看護

師1名）◆健康運動指導士（1名）など

心のオアシス花楽会

当院では心のケアを目的に、平成15年4月よりマミフラワーデザインスクールの講師を招いてアレンジフラワーを生ける「花楽会」（からくかい）を開催しています。和気あいあいと歓談しながら花を生けることで、患者様のストレス解消や、お仲間づくりに役立てばと思っています。年に6回偶数月に開催しています。

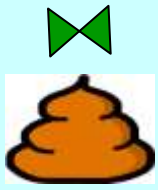


これからも患者様に愛され、役立つクリニックを目指し、様々な事に取り組み、精進していきたいと思っております。何かご意見がありましたら、是非美田までお知らせ下さい。どうぞよろしくお願い致します。

薬剤師 美田昌子

美田内科循環器科クリニックの10年

年号	当院の動向	内外の動向
平成11年	●4月 開院 医師、薬剤師、看護師、事務員の7人からのスタート ●7月 生活習慣病教室を開始（隔月）	ユーロ取引開始
平成13年	●6月 非常勤管理栄養士による栄養相談を開始（週4回）	米国で同時テロ
平成14年	●9月 第一回院内増築工事（待合室の拡充・検査室・栄養相談室・身障者用トイレの増設・多目的室の整備）	小泉首相北朝鮮へ
平成15年	●4月 花楽会（生け花を通しての患者様間の交流）の開始 ●9月 ほほえみ通信を発刊 ●医院の法人化 ●電子カルテの導入	宮城県沖で地震
平成16年	●7月 生活習慣病教室を「健康教室」に改名し、年10回の開催へ	
平成17年	●11月 専門インストラクターによる運動教室の開始	ペイオフ全面解禁
平成18年	●4月 第二回院内増改築工事（診察室・薬局・受付の拡張と予診室の設置・栄養相談室の移設） ●6月 運動教室の回数・内容の強化	荒川静香が金メダル
平成19年	●4月 常勤管理栄養士により栄養指導をさらに充実	郵政民営化
平成20年	●4月 臨床検査技師による検査体制の充実	邦人3人ノーベル賞
平成21年	●2月 健康運動指導士による運動指導の強化 ●当初は職員7人からのスタートが現在では17人に	米国で初の黒人大統領誕生



うんこの話

☆うんこを作る

★材料

水分	80%
食べかす（食物繊維）	} 20%
腸内細菌	
はがれた腸粘膜	

うんこを作るには、水分をよく吸収する食物繊維が不可欠です。食物繊維には2種類あって、水に溶けやすいタイプと溶けにくいタイプがあります。上手に組み合わせる摂取しましょう。

一日の摂取目安量は20～25 g/日。うんこの量や硬さの調整、大腸の通過時間の短縮と、ほれぼれうんこの製造に大活躍してくれます。又、近年第6の栄養素としても注目されています。約10gの食物繊維から100g程度（バナナ1本分位）のうんこを作ることができます。一日の理想はバナナ2～3本分です。

☆うんこを育てる

★腸内細菌の善玉菌を増やそう。

善玉菌を増やして日和見菌（ひよりみきん）を見方につけると、良いうんこが育ちます。

善玉菌の代表、乳酸菌（ビフィズス菌等）は乳糖やオリゴ糖を餌として、乳酸や酢酸を生成し、腸内を酸性化します。するとそれが刺激になって、腸の蠕動運動が活発になり、便秘に一役。さらに悪玉菌の活動を抑制して、免疫力もアップします。うんこの色は、腸内が酸性で、滞在時間が短ければ、理想的な輝く黄褐色になります。

★ストレスを解消しよう。

ストレスを受けやすい腸は、第2の脳と呼ばれています。ころころうんこのあなた、それはストレスかもしれません。一番簡単な解消法は、深呼吸で息をゆっくり吐く（副交感神経支配）ことがポイント。

☆うんこを出す

★腸腰筋・骨盤底筋群を鍛えて排便力UP。

腹式呼吸、ストレッチ・肛門体操等は、腸がたるんで蠕動運動が低下している、弛緩性便秘の方には特にオススメです。薬局にパンフレットがあります。

★便意を我慢は厳禁。
直腸性便秘の原因となります。

★踏ん張り方

いきむ必要がある時は「10秒以内で、細切れに。」が、ポイント。これで急激な血圧変動を予防しましょう。

☆便秘も生活習慣病

うんこは1泊2日の体内旅行。大腸だけで、およそ19時間もの滞在です。ですから、排便が2～3日に一度でも、規則的できっちりうんこなら、便秘とは言いません。むしろ、毎日出ている、硬かったり、残便感があつたりする場合は便秘といえます。病気以外の生活習慣からくる便秘には、弛緩性・痙攣性・直腸性の3種類がありますが、実際はこの3つがミックスしていることが多いようです。薬の助けが必要な場合には、まず、どのタイプにも使える整腸剤（自分に合った菌種を見つけましょう。）や塩類下剤（酸化マグネシウムなど）で、調整してみましょう。

又、朝にオリーブオイル1さじ（大）を、ヨーグルトやジュースに混ぜて飲むのも、効果があるようです。私のお勧めは、腸マッサージ。是非お試しあれ。慣れると、うんこの滞在場所がわかってきます。

それでは、皆様、「便は体からの大きな便り」です。頻度・出方・量・におい・色・硬さをしっかりと読み解いて、『ほれぼれうんこ』の製造に励みましょう！観便、観便。

薬剤師 東海林邦子

最後に 腸マッサージ方法



- ① “の”の字を書くように、手のひらでマッサージをしましょう。（小腸・大腸各10周）
- ② 次に、おへその周りから指圧してゆきます。小腸→大腸へ。●印は大腸指圧のポイントです。
- ③ 最後に左手で握りこぶしを作って、S結腸から肛門の方へ、力を込めて擦りましょう。↓印（20回）

ウォーキング始めてみませんか！

さわやかな季節になりました。GWやお花見、運動会など楽しい行事続きでしたが、体重が増えてしまって「運動しなくちゃ！」と思っている方、多いのではないのでしょうか。

そんなあなたに、ウォーキングをお勧めします。運動のなかでもウォーキングは気軽に手軽に始めることができ、メリットもたくさん！今回はそんなウォーキングについてのお話です。

ウォーキングのメリットについて

実はウォーキングにはメリットがこんなにたくさんあるのです！

- 心肺機能が高まる
- 骨が強くなる
- 筋力の低下を防ぐ
- 血行が良くなる
- 持久力が高まる
- ストレス解消に役立つ
- 脳の活性化
- ダイエット効果
- 生活習慣病の予防

いいことづくめのウォーキング、始めてみたくなってきましたか？

理想的なウォーキングフォームについて

手軽で簡単なウォーキング。ちょっとしたコツで、運動効果が倍増？？また、怪我や障害の予防のためにも正しいフォームで歩くことを心がけましょう！

あごを引き、自然に前を見る

肩の力を抜いて胸をはる。呼吸は自然に行う。

手を軽く握り、肘は90度に曲げ、後ろへ引くことを意識する。



かかとから着地しつま先で地面をける。歩幅を大きく！

ウォーキングの効果的な歩数について

平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」を引くと約300kカロリー程度。このあまったカロリーが毎日溜まっていくことで肥満につながっていきます。そしてこの300kカロリーを消費するために必要な歩数が1万歩といわれています。

しかし、まったく歩いていなかった人に1万歩というのはちょっとつらいし、怪我や障害のもとにもなりかねません。ですので、10分・20分からはじめ、徐々に伸ばしていくのが理想的です。また、いっぺんに30分を無理して歩かなくても、10分を3回など、小分けにしても運動効果が表れることが最近の研究でわかっています。買い物などの生活の一部にウォーキングを取り入れるなど、気楽に楽しく歩きましょう。なによりも続けていくことが大切です！

少しずつでも大丈夫！
ちりも積もれば山となる！
まずは歩く機会を増やそう！

ウォーキングの注意点について

ウォーキングを始める前に、以下のことに注意しましょう！

★水分補給をしましょう。

ウォーキングをすると、かなりの量の汗が出ます。体内の水分が不足すると、血液がドロドロになり血流が悪くなって、心臓の負担も高まります。熱中症の予防のためにもウォーキング中はのどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

★準備運動をしましょう。

いきなりウォーキングを始めると必要以上の負担がかかり事故やけがを引き起こすもとになります。ウォーキングの前には柔軟体操、ストレッチで十分に体を温め、筋肉をほぐしましょう。特に、冬の早朝など外気温が低いときは念入りに行いましょう。

★体調の悪い時には休みましょう。

普段と違う自覚症状があったり、二日酔いなどの朝は無理をしないで休みましょう。

メリットたくさんのウォーキング、健康のために、輝く未来のため、この春から始めてみましょう！！

健康運動指導士 五十嵐美生

野草の名前の由来

私たちが日頃何気なく目にしている道ばたの花に「なぜ、この名前がついたのかしら？」と疑問に思ったことはありませんか？今回は「ドクダミ」の名前の由来について「野草の名前 夏」（著者 高橋勝雄）から調べた説をお伝えします。

名前の由来には、主に3説あるそうです。①毒痛（どくいたみ）説＝化膿した腫れ物の“うみ”をとる、利尿効果がある、体内の毒素や板喪をとる草で“毒痛草”が“毒痛み”にそして“ドクダミ”になった説②毒矯（どくため）説＝矯めるとは、曲がっているものを真っ直ぐに改め直すとか、偽ると言う意味で毒と結びつかない。③毒溜め（どくため）説＝毒がいっぱいある草の意味。昔から方言で、嫁の屁や犬屁、毒草、厄病草などと、不快な臭いや、増殖力の強さから喚ばれていた。著者の高橋さんは③が自然発生的な由来ではないかと言っています。

小学生の頃、夏休みに札幌の祖母の家に遊びに行った時、隣の空き地の大木の影に、白いドクダミの花が群れで咲いていて、従妹が「その草臭いから触らない方がいいよ」と言ったのを今でも鮮明に覚えています。

生薬では、“十薬（じゅうやく）”と言って花期の地上部を乾燥したものを使います。清熱、消炎、利尿、腫れを消す効果があり、五物解毒散の成分として使われています。

民間でもいろいろ使われています。あせもに、生の莖葉をたくさん集めてお風呂に入れて入浴するとよく効きます。皮膚の病気（湿疹やかぶれなど）には、生の葉をもんで汁を塗ると効きます。乾燥した葉は臭みがなくなり、煎じて飲むと、便秘やむくみをとるのに役立ちます。

いろいろ役に立つ「ドクダミ」です。この花を道ばたで見つけたときはちょっとそんなことを思い出しながら、眺めてください。

薬剤師 美田昌子



食と健康

～ビールのつまみに～

管理栄養士 西村友紀

居酒屋さんでも出ることが多い、つまみにピッタリな枝豆を今回は紹介したいと思います。

枝豆は大豆の未熟な実を茹でて食用とします。この食べ方は日本独特の食べ方になります。原産は中国で、枝豆のいわれは枝つきで茹でて食用にしたことからと言われています。

枝豆は「畑のお肉」と言われる大豆の若い実なのでたんぱく質・アミノ酸を多く含みます。その中のメチオニンはアルコールの分解を助け、ビタミンB1・Cは肝臓の負担を和らげる働きがあります。そのためビールに枝豆は最高の組み合わせと言えます。しかし飲み過ぎると消化されにくいので食べ過ぎには注意して下さい。ビタミンB1・B2には代謝を促進し、糖分をエネルギーに変える作用もあります。その他、カルシウム、食物繊維も豊富です。

よい枝豆を選ぶコツは、緑色が濃くさやがふっくらとして、豆が大きいもの。枝つきならさやが沢山ついて、枝やさやが茶色く変色していないものを選びましょう。

枝豆は茹でて冷凍保存することができます。茹で方は

(1)枝からさやをとり水洗いをし、多めの塩をまぶしてこすり合わせるように産毛をとります。

大切な地球を守るために

シリーズ4 ～温暖化～

ここ数年、雪解けが早くなっているように感じたり、暦では秋を迎えているのに寒さを感じなかったり、地球の気象は変化して来ているのではないかと不安に思うことがあります。

実際、ここ200年間で大気中の二酸化炭素濃度は25%増加し、地球は温室に入っている状態になっているそうです。気温が1℃上昇すると、緯度が100Km下がったのと同じことになります。東京では100年間で5℃気温が上がっているようですが、この気温は100年前の鹿児島南端と同じだそうです。

人間にとって、数℃の上昇は生活に大きな変化をもたらしません、植物・生物にとってはとても重要な問題なのです。今当たり前に眺めている花・植物が、温暖化によって育たなくなる可能性があります。今まで見たことのない動物が、近隣の草原にヒョッコリ現れるということも考えられます。病原体も同様です。これらは、いわゆる「生態系の変化」という現象です。

今回まで連続4回で掲載して参りましたこの

コーナー。振り返ってみますと、「エコドライブ」「エコバック」「リサイクル」と、二酸化炭素排出量を削減するために私達ができることのご紹介でしたが、参考になりましたでしょうか？ひとりひとりの小さな取り組みが、止まらない気温上昇に歯止めをかける鍵になります。

美田内科スタッフ一同も自覚を持って取り組んで参りますので、皆様も是非！！

看護師 渡部恵美子



- (2)そのまま15～20分おいて、沸騰したお湯に塩を加え茹でます。
- (3)丁度良い硬さ（ゆで時間は4～5分位）に茹で上がったたらザルにあげ、塩味が足りなかったら塩をふって団扇などであおいで冷ます。

冷凍するときには水気をしっかり取って、袋に入れて保存します。自然解凍がおすすめです。そのままでも、豆をご飯に混ぜたり、卵とじや彩りとして添えたりと利用できます。

<材料4人分> 1人分：158kcal

白身魚	…3切れ	A
イカ	…1杯	卵白…1個分
むき枝豆	…80g	酒…大1
ホールコーン	…80g	みりん…大1/2
揚げ油	…適量	塩…少々
醤油	…適量	
レモン	…適量	

作り方

1. 白身魚は皮・骨を取り除き、すり鉢ですりつぶすか、ブレンダーにかける
2. イカは皮をむき、荒く刻む。
3. (1)(2)に(A)を加え、よく混ぜ合わせ、枝豆、コーンを入れ一口大に丸めながら、中温の油でカラリと揚げる。
4. レモンのくし形切りを添え、醤油で食べる。



平成21年7月～平成21年10月の予定

7月29日（水）健康教室「足のトラブルは万病のもと！？」（看護師）
 8月 健康教室休み
 8月28日（金）花楽会 「小花の乱舞」（講師 吉守京子先生）
 9月30日（水）健康教室「AEDと救急蘇生」（院長）
 10月23日（金）花楽会 「秋のアレンジメント」（講師 吉守京子先生）
 10月28日（水）健康教室「ぐっすり眠れていますか？」（薬剤師）
 運動教室は1月より、内容と時間に変更になりました。
 花楽会は6月より曜日と時間に変更になります。
 院内掲示をご参照ください。また、詳しくは事務にお尋ねください。

職員紹介

皆様、こんにちは！

健康運動指導士の五十嵐美生（いがらし みき）と申します。私は生まれも育ちも、道南の函館市です。よくなまっていると言われる（笑）
 高校時代にボート競技に打ち込み、更なる高みを目指して鹿児島県の体育大学に進学しました。大学で健康づくりのための運動に興味をもち、卒業後札幌のスポーツクラブで、水泳や健康体操等の指導に従事し、今年2月よりこちらに勤めることになりました。

健康運動指導士といっても、まだまだ認知度が低く、初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健康運動指導士とは、動脈硬化や心臓病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や健康づくりのために、個人に対して安全かつ効果的なプログラムの作成・指導を行う資格です。少し硬い文章になってしまいましたが（笑）、当院には水・木・金・土曜日に来ておりますので、運動に関して、健康に関して、世間話でもかまいません、何かあれば、お気軽に声をかけていただければと思います！どうぞよろしく願いいたします！



表紙絵より… ひまわりの絵から、去年の我が子達の様子を思い出しました。長女（小学生）が学校から持ち帰ったひまわりの種を、玄関先の小さな庭に埋めたことから始まります。ぐんぐん育ったひまわりは、踏みつぶさないよう足元に注意を払う次女（保育園児）の背丈をあっという間に超え、長女の遙か頭上でつぼみをつけ、家族の誰より大きな顔…いえ、顔のような花を開いたのでした。玄関先に3本並んだ大きなひまわり。その1本ずつに名前をつけ、「ただいまぁ〜！」と声をかける子供達。夏が終わる頃には大量に実った種を1粒ずつ外し、「意外とおいしい♪」とおやつに食べた思い出。食いしん坊な子供達、もしかすると今年はどっさりひまわりの種を埋めているのでは…？

看護師 渡部恵美子



〒006-0852
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000
 URL:<http://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

受付時間

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

*火曜日午後は2:30~