

ほほえみ通信

第39号 2013年
春号

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
挿絵/三神恵爾



目ざめ

2013- 三神恵爾

- クリニック本年度の取り組み
- 北海道の花粉症について
- フィットプラス通信
- 職員紹介
- 食と健康～CKDをご存知ですか？～

クリニック本年度の取り組み

クリニックは4月で開院15年目を迎えました。その間、健康教室、糖尿病教室、ほほえみ通信の発行、ウォーキングなど患者様、地域の方々へ健康に関する様々なイベントや発信を行って参りました。

2010年12月にウェルネス館をオープンしてからは、新館2階コミュニティホールでのミニコンサートや1階ラウンジでは花楽会の花展など、イベントをさらに充実することができるようになりました。

様々な教室やイベントの取り組みは、クリニックの軌跡でもあります。

本年度（H25年4月～H26年3月）のクリニックの取り組みについて、以前行ったイベントの写真を添えながらお伝え致します。

今回は各担当部署別に記載しました。

看護部

10月30日（水）健康教室

外部講師による講演を予定しています。

12月14日（土）クリスマスコンサート

毎年、声楽、オカリナ、フルート、ピアノ演奏など演奏者をお呼びして行なっております。看護師による演奏も行います。



待合室には「啓蒙コーナー」を設け、毎月、栄養士と一緒に手作りによる健康に関するわかりやすい展示をしています。

医療事務部

6月20日（木）～22日（土）「花展」

患者様向けフラワーアレンジメントを楽しむ会「花楽会」の参加者による「花展」です。毎年3日間ではありますが、うつくしい花で埋められたラウンジは、患者様の癒しの場となっております。



栄養部

調理実習・料理教室・バイキング・糖尿病患者様向けフルコース

昨年同様、管理栄養士が疾病、カロリー、バランスを考え、寺澤シェフからプロの調理の腕と味のアドバイスを受け、美味しく体に良いメニューを作ります。各イベントはシェフも参加して行ない、参加者はプロから話を聞きながら和気あいあいと調理をいたします。調理実習・料理教室は月曜から火曜日に変更いたしました。



調理実習・料理教室



バイキング



糖尿病患者様向けフルコース

検査部

H26年2月3日（月）～3月29日（土）「写真展」

来年も2月から3月までの2ヶ月間、患者様と職員の写真展を行います。

第2回健康フェスタでも写真展を行います。

テーマは『四季彩』です。写真の好きな方はふるってご出展ください。

詳しくは待合室のポスターもしくは担当の臨床検査技師の杉村までお問い合わせください。皆様からの作品をお待ちしております。



薬剤部

4月24日（水）健康教室

「知って得する高血圧の話」と題し、高血圧のことをクイズを交えながら楽しく勉強しました。当日

は北海道薬科大学6年生が4名研修に来ていて、その様子を見学いたしました。



薬局前スペースでは、患者様向け各種疾病のパンフレットを多数ご用意しておりますので、どうぞ病気の理解や改善にご活用ください。

クリスマスコンサートでは薬剤師も参加演奏いたします。

健康運動施設「フィットプラス」

6月1日(土)「ウォーキング」

毎年多数の患者様が参加されます。

7月7日(日)「野球観戦」

野球好きの患者様と職員と一緒に日本ハムファイターズの応援を行い、大盛り上がりです。

9月7日(土)「パークゴルフ」

患者様と職員でチームを作り、近くのパークゴルフ場で汗を流します。



喫茶・売店「ライフプラス」

5月11日(土)・9月14日(土)・翌1月11日(土)

「歌声喫茶」

今年1月に初めて行い、大変好評だったので年3回に変更致しました。皆様の歌声が響き、楽しい時間が過ぎました。



第2回健康フェスタ

8月3日(土) 10:00~16:00 (診療休診)

今回は、講演4本を柱とした、患者様と職員が一緒に楽しめる「夏だ! 楽しく健康祭り!」～健・食・動・遊・心～を行います。

昨年同様、駐車場では、好評だった野村園さんの「有機無農薬野菜」「パウンドケーキ」「北広島馬追焼(陶器)」「石窯パン」、ノーザン・ノーサンさんの「イコロラン(安心・安全な卵)」「イコロランを使ったシフォンケーキ」「有機ミニトマト」を出店します。今回は「フリーマーケット」や職員による「綿あめ屋さん」も予定しています。

別棟では、クリニック主催花楽会の講師吉守京子

先生による「フラワーアレンジメント体験教室」を行います。

クリニック内では職員による「お菓子釣り」、「写真展」、運動施設では「懐かし体操」、ライフプラスでは喫茶・軽食、試飲・試食などを行います。

次に講演4本の内容をお伝えします。

講演内容

① 10:15~11:45

『認知症サポーター養成講座』

講師：手稲区第二地域包括支援センター

所長 泉京子先生

② 12:00~13:00

『体内時計の話』

講師：院長 美田晃章

③ 13:30~14:30

『美味しい夏野菜料理で健康に！

～ガンと認知症を防ぐ！？～』

講師：フードディレクター

ヌキタ・ロフィスド 代表 貴田桂一

④ 15:00~16:00

『皆さんの筋肉と老化、動脈硬化、ガンの関係
ー運動しよう！』

講師：北翔大学 スポーツ教育学科

教授 沖田孝一先生



健康と食事、運動、休息は深い関わりがあります。体と心は一つです。ストレス社会を乗り切るために、心に栄養をつけ休息させる必要があります。その方法の一つとして、趣味や運動などがあげられます。今回の夏祭りで、遊びながら、楽しみながら、ストレスを発散させ、心に栄養をつけ、健康について考え、疾病の予防・改善につなげていただけたらと思っています。是非、遊びにいらしてください。

これからも当クリニック通院患者様、地域の皆様に、医療、食事、運動、健康に関する情報や場を提供し、楽しみの場となるよう職員一同取り組んでいきたいと思っています。

薬剤師 美田昌子

北海道の花粉症について

日差しが優しく新緑が芽吹く春。
それは花粉の季節の到来でもあります。

○花粉症とは？

ある特定の物質が鼻の中に吸い込まれ、I型アレルギーと呼ばれている即時型アレルギー反応が起こり、ヒスタミンなどの物質が放出され、これがくしゃみ、鼻水、はなづまりなどを起こす、これがアレルギー性鼻炎です。

アレルギー症状を引き起こすものには様々な種類がありますが、花粉が原因になっているものが花粉症と呼ばれます。

○ある日突然花粉症のなぜ？



抗原（アレルギーを引き起こす物質）となる花粉がある量・ある期間、カラダに吸い込まれ続ける。どの程度の量や期間で花粉症となるのかは、個人の体質・健康状態の差によるところが大きい。



入って来た花粉を、カラダが「これはキケンな物質だ!」と判断した場合、次の花粉の来襲に備え、ボディガードを育成。そのボディガードとはIg-E（免疫グロブリン）というY字型ミサイルのような抗体。粘膜や眼の結膜にある肥満細胞に結合し、敵（花粉）を待ち構える。



Ig-Eのミサイルが、ある一定数そろい体制が整った時に再び花粉が入ってくると、Ig-Eのさまざまな攻撃（抗原抗体反応）が肥満細胞の上で展開。この攻撃が初めて行われた時が、花粉症の始まりとなる。以降、一度始まった戦いは花粉が入ってくる度に行われ、激化する一方!



Ig-Eが根をおろし、花粉への攻撃をする戦場となってしまった肥満細胞は、このドタバタに怒り、科学伝達物質・ヒスタミンなどをまき散らす。



そのヒスタミンなどが、鼻の粘膜の知覚神経から脳へ情報を伝え、くしゃみ・鼻水・かゆみという、花粉への防御システムがオンとなる。

またヒスタミンは直接、血管にも作用し、鼻づまりを起こす。こうして現われる症状が「花粉症」となる

参照) ヘルスクリック アレルギーの起きるまで

○北海道の花粉

北海道三大花粉（樹木＋イネ科＋キク科）

春	樹木 (4～6月頃)	シラカバ・ハンノキ イチイ・ニレ・ヤナギ
夏	イネ科 (6～8月頃)	カモガヤ・オオアワガエリ
秋	キク科 (6～9月頃)	ヨモギ

そんな北海道ですが、雪の降る季節が長いので、本州よりも花粉飛沫期間が短いのです。

本州に住んでいる頃は筋金入りのスギ花粉症だった私にとってはスギの少ない北海道は住みやすいです。

花粉症の検査は血液検査で簡単に知ることが出来ます。
気になる方はお気軽にご相談ください。

看護師 小泉恵美子





(医) 美田内科循環器科クリニック付帯健康運動施設

Fit plus通信

健康運動施設

Fit plus とは？

Fit plus (フィットプラス)は平成21年12月に生活習慣病の予防・改善のための運動療法を行う場として生まれました。医療との連携により安心、安全に運動をすることが出来る施設です。

フィットプラスでは新年度の運動スケジュールを検討するため、アンケートを行いました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！今回はアンケートの中で今後のフィットプラスについて質問した結果と、5月より始まります新クラスの紹介をいたします。

Q. 現在のクラスで頻度を増やしてほしいクラスは？

★1位★ **ヨガ(時間を長くしてほしい)**

2位 エアロビクス(混んでいるのでレベル分けや人数制限してほしい)

3位 お楽しみレッスン(サーキットやスロトレをしてほしい)



Q. 午後の時間帯に新たに開講してほしいクラスは？

★1位★ **腰痛改善やヨガ、イソニックなど痛みや疲労を改善するもの**

2位 個人運動とは違った内容の筋力トレーニング

3位 エアロビクス、ボクササイズなどの脂肪燃焼系



ほかにもフラダンスやダイエット教室などしてほしいという意見もありました。

これらの結果から、**5月より運動のスケジュールを変更**することに致しました。

午後にも新たにクラスが増え、より充実したラインナップとなっております。ぜひご参加ください！

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	椅子でらくらく リズム運動	かんたん エアロビクス	脳活性！ はしご体操	かんたん エアロビクス	やさしい ヨガ	からだすっきり 体質改善体操
11:00	月1イベント レッスン	体が楽になる！ リンパ コンディショニング	ロコモ体操 (介護予防体操)	体が楽になる！ リンパ コンディショニング	お楽しみ レッスン	ボクシング エクササイズ
12:00						
13:00	お昼休み					
14:00	ちょっぴりきつめ... 乳酸筋トレ	若返り、脂肪燃 焼に効果大！	体操で体力を 向上させ、介 護や寝たき り・転倒を予 防します。	痛みを改善！ 足腰かるがる 体操	膝や腰が痛い 方でも安心し て参加できる 内容です。	
15:00	いつもの筋トレ じゃ物足りない	若返り&脂肪燃焼 スローサーキット				
16:00						
17:00	歌声フィット ※BGMが昭和の 名曲に	歌声フィット ※BGMが昭和の 名曲に	懐かしい音楽を 聴きなが	歌声フィット ※BGMが昭和の 名曲に	歌声フィット ※BGMが昭和の 名曲に	
18:00						

※時間についての詳細は受付で配布しておりますので、ご確認ください。



こんにちは。Fit plus（フィットプラス）で昨年11月から勤務している栗林亜生です。

前職では整形外科のリハビリで運動指導をしていました。美田内科循環器科クリニックでは、私が学んできた経験が生かせ、また新しく自分が成長できる職場で働けるということで、とても嬉しく思っています。今後自分のやりたいと思える予防医療・運動療法がここにはあり、スタッフの人柄も良く、患者さんとのコミュニケーションがとれていて、恵まれた環境だと思いました。クリニックでのイベントも多く、わくわくしています。

私はラベンダーで有名な中富良野町出身で、札幌に来て8年になりますが、今回初めて手稲区星置に来ましたが、まだ何があるのか・どんな地域なのか興味津々です。美味しいお店や楽しいイベントなどあったら教えてくださいね！

私自身も仕事と両立して、自分磨き（女子力UP）の為に新しく趣味を見つけたいと思っています。

これから患者さん一人一人と一緒に健康と向き合い、元気いっぱい楽しく運動していきまーす！一緒にいい汗かきましょう！！お気軽にお声かけください。

健康運動指導士 栗林亜生（くりばやし あい）



職員紹介



はじめまして。4月から薬剤師として勤務しております、澤田将太です。今年大学を卒業し、専門的な知識や病気については、まだまだ頼りない部分も多いかと思えます。ですが、しっかり勉強していきたいと思っています。よろしくお願いします。

小学生から中学生までアイスホッケーのチームに所属しており、星置スケート場には、母の運転する車に乗りよく通っておりまして。JRなどで、アイスホッケーの長いスティックを手に持ち、あの大きな鞆を背負う少年を見ると思い出がこみ上げてきます。

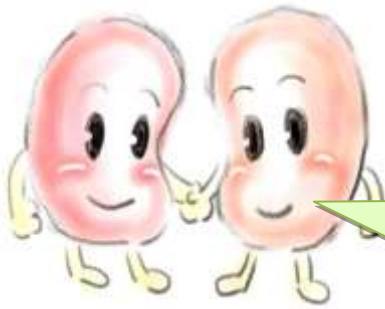
簡単な自己紹介でしたが、早く患者様に名前を覚えて頂き、薬局の顔になれるよう、そして患者様のお名前とお顔を覚えていけるよう頑張っていきたいと思っています。大学では『お薬と健康食品の相互作用』について勉強しておりましたので、お薬だけでなく、おすすめの健康食品などありましたら、ぜひ教えて頂けると嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。

薬剤師 澤田将太（さわだ しょうた）



食と健康

～CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか?～



腎臓

腎臓は、背中側に近い後腹膜という膜に囲まれている臓器です。背中にあるというイメージの方が分かりやすいかもしれません。ちょうど腰のあたりに左右一個ずつ、合計2つあります。そら豆のような形をしていて重さはわずか150g程度の小さな臓器です。

腎臓は、まさに「肝腎かなめ」の臓器です

腎臓のことを考えたことがありますか？

『ハイ』と答える方は少ないかと思います。私たちの身体は、当たり前のように尿をつくり老廃物や毒素を排泄しますが、その働きを担っているのが腎臓です。

しかし、尿を作るだけが腎臓の働きではありません。①血液中の水分や塩分のバランスを保つ ②赤血球を作る働きを助け、貧血を防ぐ ③ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする ④血圧を適切にコントロールするなど、一見腎臓のイメージとはかけ離れているようにも思える働きもあります。

腎臓がうまく機能していないことで、老廃物や水分が排泄されずに体内に残り、毒素が全身に回ってしまいます。体水分量が増え、むくみの原因になります。

また、赤血球がうまく作られず、貧血を起こします。血圧がうまくコントロールできず上がったり下がったりします。このように全身に影響を及ぼす腎臓はまさに、『肝腎かなめ』の臓器なのです。

CKD(慢性腎臓病)は日本人の国民病です

日本では成人の13%、8人に1人がCKDの疑いがあるといわれています。腎臓病は自覚症状が少なく、気付かないまま進行することが多くあります。

進行すると透析治療が必要になる腎臓病ですが、透析治療中の日本人は30万人とも言われています。450人に1人の割合と、台湾に次いで世界第2位となっています。

1983年頃、透析導入の主な病因は慢性糸球体腎炎でした。しかし1997年以降、糖尿病性腎症が慢性糸球体腎炎をぬいて病因の1位となり、2009年糖尿病性腎症による新規透析導入患者割合は全透析患者の43.5%にも上っています。

高血圧から移行する腎硬化症も増加傾向にあるため、血圧や血糖のコントロールが透析予防のカギとなるのは間違いないようです。

昨年から国を挙げての透析予防治療も積極的に行われるようになっていきます。

CKD(慢性腎臓病)の予防と治療

塩分制限：塩分の過剰はむくみや血圧上昇の1つの要因になるため、1日6g未満と制限が必要になります。塩分と血圧の関係は、ほほえみ第38号の院長記事をご覧ください。

タンパク質の制限：タンパク質は筋肉や骨や血液の材料となる大切な栄養素ですが、代謝されたあとの物質を排泄する時に腎臓へ大きく負担をかけてしまうため制限が開始になります。タンパク質の代謝産物は筋肉が壊れたときにも発生するので、CKD治療中の方は激しい筋肉運動を制限する場合があります。

エネルギーの確保：カロリーを十分に摂るという栄養療法は、いままでカロリー制限を必要としていた患者様にとって最も戸惑うところのようです。しかし、タンパク質という大きな栄養素を制限することによってカロリー不足になるため、十分なエネルギーの確保が重要になってきます。

当院では、今後もCKDの治療及び予防のお手伝いを積極的に行っておりますが、皆様もご自分の腎臓をちょっと気にかけてあげてくださいね！

管理栄養士 舘入里水

平成25年4月～平成26年3月の行事予定

- 25年4月23日（火）料理教室「美食」
 4月24日（水）健康教室「知って得する高血圧の話！」担当 薬剤師
 5月11日（土）イベント 歌声喫茶②
 5月22日（水）イベント「患者様向けバイキング①」
 6月 1日（土）ウォーキング 担当 健康運動指導士
 6月20日（木）～22日（土）「花楽会 作品展」指導 吉守京子先生
 6月25日（火）調理実習「脂質異常症」
 7月 7日（日）野球観戦
 7月23日（火）料理教室「男性の為の野菜料理教室」
 8月 3日（土）イベント「第2回健康フェスタ」10:00～16:00
 9月 7日（土）イベント パークゴルフ
 9月14日（土）イベント 歌声喫茶③
 9月28日（土）イベント「患者様向けバイキング②」
 10月22日（火）調理実習「高血圧」
 10月30日（水）健康教室「未定」外部講師講演 担当 看護師
 11月26日（火）イベント「糖尿病患者様向けフルコース」
 12月14日（土）イベント「クリスマスコンサート」
 26年1月11日（土）イベント 歌声喫茶①
 2月 3日（月）～3月29日（土）イベント「写真展」
 3月26日（水）イベント「映画鑑賞」

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* **花楽会**は偶数月（2、4、6、8、10、12）の第四木曜日（12月のみ第3木曜日）です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

美肌・・・肌は五臓六腑の働き、感情の変動、季節、飲食等に深く関わっています。

食養生では五臓（肝・心・脾・肺・腎）を養うことが大事です。肌の状態で、どの臓器に問題があるか解ります。今回は顔色が優れず、シワ、むくみ、痒みなどの症状を改善する食品をご紹介します。

補気養血と言って気を補い、血を養うと上記の症状に効果があります。補気の食材は米など穀類、栗、長芋、キャベツ、椎茸、鶏肉、はちみつなどがあります。養血は人参、ほうれん草、落花生、ライチ、イカ、タコ、赤貝などです。これを組み合わせた料理としては、ほうれん草と人参の落花生あえ、いかめしなどたくさんありますね。皆様も美肌メニューを考えてみてください。楊貴妃がライチを好んで食べていたのは有名ですが、美容に良いと解っていたのでしょうか？

薬剤師 美田昌子



〒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

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

* 火曜日午後は2:30～