



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていきたいという思いで命名しました。



病院の理念 赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

今号の表紙は、外科病棟に勤務する6年目の看護師です。ご入院中は、病院が患者さんの生活の場となっていることを意識し、看護しています。「患者さんの笑顔」や「ありがとう」に支えられています。

巻頭特集

健康的に痩せる！減量法のキホン

大腸がん検診のすすめ

第16号

病院
広報誌



健康的に痩せる！ 減量法のキホン



ダイエットに関する情報はテレビやインターネット上に日々、飛び交っています。
はたしてその情報は正しいのでしょうか？
日本肥満学会肥満症専門医である南先生がお答えします。



糖尿病内分泌内科副部長／品質管理室室長

南 勲 (みなみ いさお)

【専門分野】 糖尿病・内分泌内科

日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医 日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医 日本肥満学会肥満症専門医・指導医

■ 肥満とは？

日本では、身長と体重のバランスで計算される体格指数 (BMI) が 25 以上の場合に、「肥満」と判定されます。BMI は体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められ、BMI 25 は、身長 150cm の人で約 56kg、160cm の人で約 64kg、170cm の人では約 72kg となります。

日本人でこれらの体重を超えている方は、過剰な体重による健康障害が起きやすいことが知られています。



■ 肥満によって引き起こされやすくなる病気

代表的なものは、糖尿病・高血圧・脂質異常などのいわゆる「メタボ」疾患です。

そのほか、睡眠時無呼吸症候群や膝関節症など、生活の質を下げる病気の原因にもなります。また、大腸がん・膵がん・子宮がんなど、一部の悪性腫瘍が発生するリスクを高めます。

■ 正しい減量法とは？

減量の理屈は単純で、食事で摂取するエネルギーより、基礎代謝と運動で消費されるエネルギーの方が多ければ体重は減っていきます。

しかし、健康のための減量は、あくまで体脂肪を減らすことが目的です。絶食に近い食事制限や、大量の発汗・下痢などを起こさせるような減量手段は、筋肉量の低下や脱水を引き起こし、健康的な減量とは言えません。体脂肪を減らすためには、間食・飲酒を控えたうえで糖質・脂質によるエネルギー摂取を減らし、加えてウォーキングなどの有酸素運動を実施するのが効果的です。

一方で、筋肉量を維持するために、たんぱく質やビタミンの摂取量は維持し、筋トレなどレジスタンストレーニングを加えていくと、リバウンドしにくい減量を達成することが出来ます。

何より重要なのは、毎日決まった時間に体重を測定し、その増減を参考にして、食事量・運動量を調整し、自分なりの目安をつかんでいくことです。



Q & A



糖質制限ダイエットって実際のところどうですか？

糖質制限による減量の効果は多くの研究で実証されています。糖質の摂取を減らすと、その分の摂取カロリーが減るだけでなく、体脂肪の燃焼を助ける効果があります。

ただ、糖質制限の方法は誤解が多いのが実情です。間違った方法では減量効果がなく、摂取する他の栄養素とのバランスが大きく崩れた結果、新たな健康障害を引き起こしてしまいます。効果的に行うためには、少なくとも医師もしくは栄養士の管理のもとで実践することをおすすめします。



特保のマークが付いている飲料を飲み続けていれば太らないですか？

特定保健用食品（トクホ）は消費者庁の審査に合格した製品であり、謳われている効果は、実験研究で証明されたものです。

ただし、トクホの許可要件は、「…健康の維持・増進に寄与することが『期待出来る』もの」程度であり、その効果は一般にイメージされるレベルより遥かに小さいことがほとんどです。

例えば「脂肪の吸収を抑える」と宣伝されたコーラ飲料の根拠となる論文から計算すると、「1日に55gの脂質を摂取した時、便中に排泄される脂肪量を0.22g増加させる」効果が見込めるに過ぎません（DITN 448号, 2015年7月）。



1ヶ月で減量していい体重の目安を教えてください。

健康的に、肥満を解消するための減量は、体脂肪を中心に減らしていくことが大切です。脂肪組織1kgは7000kcalに相当するので、この分の消費エネルギーが摂取エネルギーを上回れば、脂肪が1kg減ることになります。

日本人成人の標準的なエネルギー摂取量は2000～2400kcal程度ですが、必要な栄養素を摂りながら制限できるカロリーは1日300～400kcal程度と考えられます。1か月で1～2kgくらいの減量を目安にすると無理がないでしょう。



南先生が実践している健康法や気を付けていることは何でしょうか？

自分の行動を細かく管理しようとすぎると、どうしても長続きしません。

「飲酒するのは連日にならないようにする」「間食を絶対しないと決めるのではなく、また後で食べることにしようと考えておく」など大雑把な決まり事を何か条か作って実践しています。





INFORMATION

参加
無料

アレルギーセンター講演会

- 成人喘息教室 [年3回]
第3回 2月20日(水) 15:00-16:00
「知ってほしい色々なぜん息」アレルギー科 渡邊医師
 - 小児喘息・アレルギー教室 [年3回]
第3回 2月28日(木) 15:00-16:30
「小児のアトピー性皮膚炎」小児科 安藤医師
- ◆お申込み先：アレルギーセンター受付
☎ 045-628-6381



糖尿病講習会

- 2月21日(木)
14:00-14:50 「運動で気分爽快、血糖も改善
～糖尿病の運動療法～」張医師
15:00-16:00 「外食・中食のポイントとは？
～楽しくグループワーク～」北原管理栄養士
 - 3月28日(木) ※第4週の開催です
14:00-14:50 「いつまでも元気で長生き
～糖尿病とフレイル、サルコペニアの話～」南医師
15:00-15:30 「フレイルと糖尿病
～生き活きとした日常生活を～」森看護師
15:30-16:00 「あなたの減量適切ですか？
～サルコペニアを防ぐ食事～」古川管理栄養士
- ◆会場：横浜市立みなと赤十字病院 3階 大会議室
◆日時：毎月第3木曜日 14:00～16:00 ※4・8・12月はお休みです。
◆講師：医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師
◆問い合わせ先：外来業務課 ☎ 045-628-6330

参加費・事前予約不要です！

当院通院中の方、他院通院中の方、どなたでも受講可能です。
お気軽にご参加ください！

第16回 みなと市民セミナー

●胃がん・大腸がんのお話し ～大切な命を守るために～

【日時】平成31年 3月10日(日)
13:00～15:00 (開場は12:30～)

【会場】ワークピア横浜 2階 おしどり・くじゃく
横浜市中区山下町24-1

【問い合わせ先】
総務課 ☎ 045-628-6816

参加費・事前予約不要です！
ご参加、お待ちしております。

演者



吉野消化器
内科副部長



小野食道・
胃外科副部長

司会



杉田外科部長



渡部大腸外科医長



伊藤健診センター長

できごと

アレルギー疾患医療拠点病院に選定

「神奈川県アレルギー疾患医療拠点病院選定要綱」に基づき、神奈川県アレルギー疾患医療拠点病院として選定されました。

平成30年10月26日(金)には神奈川県庁で選定書交付式が開催されました。



横浜市乳がん連携病院に指定

「横浜市乳がん連携病院事業実施要綱」に基づき、横浜市乳がん連携病院に指定され、指定書が交付されました。

みなとのロービジョンケア祭り ～心と身体が喜ぶ音楽祭～ を開催

平成30年11月17日(土)、当院1階ロビーで「みなとのロービジョンケア祭り～心と身体が喜ぶ音楽祭～」を開催しました。

総勢50名ほどの方にお越しいただきました。

※ロービジョンケア…視覚に障害があるため生活に何らかの支障を来している人に対する医療的、教育的、職業的、社会的、福祉的、心理的等すべての支援の総称



総合防災訓練を実施

平成30年12月15日(土)に、首都直下型地震が発生し多数の被災者が出たとの想定で、総合防災訓練を行いました。病棟で火災が発生した場合の消火、避難誘導のほか、外来ホールを利用して多数の傷病者を受け入れて診療を行う手順を確認しました。

バングラデシュへ看護師を派遣

ミャンマーからの避難民の支援活動のため、手術室の亀岡看護師を平成7月10日から10月25日まで、バングラデシュ人民共和国南部のコックスバザール等に派遣しました。

現地では、避難民キャンプ内に設置された仮設診療所で、バングラデシュ赤新月社のスタッフと共に行う保健医療活動が主な業務になりました。



健康
 豆知識

大腸がん検診のすすめ



わが国のがん統計によると、2016年の大腸がんによる死亡者数は**男性が3位、女性が1位**で、男女合わせて年間約5万人の方が亡くなっています。がんで命を落とさないためには**早期発見・早期治療**が重要です。

大腸がん検診は主に下記に紹介する3つがあり、当院では前2つを採用しています。

【免疫学的便潜血反応検査】

体への侵襲が少なく簡便かつ安価で、自治体のがん検診などに採用されています。何らかの原因で大腸の粘膜がもろくなると、便が腸管を通過する時にこすれて出血しやすくなります。この出血を検出する検査です。「**出血あり(=陽性)**」と判定された場合、原因となる疾患として、**がん、ポリープ、腸炎、憩室炎**などが考えられます。ただ、これらの疾患は存在しても「**出血なし(=陰性)**」と判定されることもありますので注意が必要です。陰性と診断されても血便や腹痛などの症状がある場合、陽性と診断された場合は、早めに**大腸内視鏡検査**(精密検査)を受けて原因を調べるのが大切です。

【大腸内視鏡検査】

検査に伴う苦痛や偶発症など、体への侵襲が大きく高価な検査ですが、**がん**だけでなく、**ポリープ、潰瘍性大腸炎、クローン病、憩室炎**などを見つけることができる精度が高い検査です。肛門から内視鏡を入れて医師が大腸を観察します。必要に応じて組織生検をし、良性か悪性かを調べる(病理診断)ができます。



【大腸3D-CT検査】

肛門から炭酸ガスを注入し大腸を拡張させて撮影し、内視鏡像のような立体画像を得ることができます。内視鏡検査に比べ苦痛は少ないですが、病理診断や治療をすることはできません。



大腸3D-CT装置

【大腸がん検診の比較】

内視鏡は便潜血検査よりがん発見率が高く、早期で見つかる割合も高いです。早期に発見するためには**大腸内視鏡検査**が欠かせません。

検査方法	免疫学的便潜血反応	大腸内視鏡
大腸がんの発見率	0.13%	0.73%
早期がんの割合	25.1%	72.3%

(2012 日本消化器病学会雑誌 109 巻 7 号参照)

予防のポイント

- 定期的に**運動**しましょう。
- **食物繊維**を含む食品を意識して摂り、腸の働きをよくしましょう。
- 喫煙は大腸がんのリスクが高くなります。**禁煙**しましょう。
- **50歳を過ぎたら一度は内視鏡検査**を受けることをおすすめします。
- 当院の健診センターでは、内視鏡による大腸がん検診を行っています。



参考資料：「国立がん研究センターがん情報サービス・予防研究グループ」「大腸がん検診ガイドライン」「オリンパス」他

～編集後記～

「平成最後の」という枕詞を目にする機会が多くなりましたね。平成最後のみんなのみなと、いかがでしたでしょうか？次号 第17号が発行される頃には新元号になっているんだなぁと思うと、とても感慨深い気持ちになります。新元号になっても、是非お手にとってくださいね！

