

特集

## 運動を

### しよう!



リハビリテーション科  
辻和明

メタボリックシンドロームについて

近年、過食や運動不足などによる栄養過多が原因で、肥満者数が増加しています。その結果、高血圧症、高脂血症、耐糖能障害を主とする症状が蔓延しているのです。「内臓脂肪の蓄積」と「インスリン低抗性」によって、様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

このメタボリックシンドロームによって引き起こされる病気には、動脈硬化疾患や糖尿病などが挙げられます。次の項目がメタボリックシンドロームの診断基準です(下図参照)。

「メタボリックシンドロームかな?」と疑問に思われた方は、主治医の先生に相談してください。



最近の研究では、運動療法が内臓脂肪の減量やインスリン低抗性の改善に有効とされています。運動療法を開始する前には、ほかに伴う症状がないかをチェックする必要があります。まずは主治医の先生の診察を必ず受けてください。

受診後、患者さん一人ひとりに合った運動プログラムを主治医が設定します。運動強度としては、楽な運動(少し汗ばむくらい)で1回当たり10分、1日合計15〜30分を目安に、週3日以上行うのが望ましいとされています。しかし、自分勝手に行ってしまうと逆効果になることもありますので注意が必要です。運動プログラムの実行などについては、リハビリテーション科にご相談ください。ご指導いたします。

人間もやはり動物物ですので、文明の力にあまり頼らず、自ら動き、飽食せず健康的な生活を送るのが望ましいです。私も最近、BMI(体格指数)が25.3と軽度肥満なので、注意しようと思っています。皆さんはいかがでしょう。

#### 必須項目

ウエスト周囲	男性	85 cm 以上	女性	90 cm 以上
--------	----	----------	----	----------

ウエスト周囲はへその高さで測る。



#### 選択項目 (4項目中、2項目以上該当する場合)

中性脂肪	150 mg/dl 以上	
HDLコレステロール	40 mg/dl 未満	
血圧 (両方もしくはどちらか一方を満たす場合)	収縮期	130 mmHg 以上
	拡張期	85 mmHg 以上
空腹時血糖値	110 mg/dl 以上	

◎BMI(体格指数)計算式  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) [25.0 以上は肥満]



#### 薬局から

## インフルエンザに気をつけよう



寒さが厳しくなり、インフルエンザの流行する季節がやってきました。「インフルエンザ」と「かぜ」は、原因となるウイルスの種類が異なります。通常の「かぜ」は、のどや鼻から症状が現れます。それに対し「インフルエンザ」は、急に38〜40度の高熱が出て、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの症状が通常5日間程続くのが特徴です。

インフルエンザの症状が出たら、早目に医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬を処方することができます。抗インフルエンザウイルス薬を適切な

時期(発症から48時間以内)に服用すると、発熱期間は通常1〜2日間短縮され、ウイルスの排泄量も減少します。日常生活において、インフルエンザにかからないようにするためには、「体調を整えること」「抵抗力をつけること」「ウイルスに接触しないこと」が大切です。また、次のことを実行し、インフルエンザを防ぎましょう。

#### インフルエンザの予防法

- ・帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・人込みや繁華街への外出を控える。
- ・外出時にマスクを着用する。
- ・室内を適度な湿度(50〜60%)に保つ。

インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱い

## トピックス 愛の 青いエプロン



お誕生日の食事

私たちは、あさひ松本病院の入院患者さんや通所リハビリテーションをご利用される皆さんに、お食事と手作りのおやつを提供しています。

患者さん一人ひとりの嗜好や状態に合わせた、安全でおいしい食事作りを目指し、日々努力しています。また、単調になりがちな毎日の食事の中にも、ちょっとした楽しみと喜びを感じていただけるように、「お誕生日の食事(毎月)」「行事食(季節ごと)」に取り組んでいます。



秋の「行楽弁当」



私たちが作ります!!

特に行事食では、みんなでアイデアを出し合って、四季折々の事柄にちなんだ献立になるよう工夫しています。大きなイベントとしては、春の「お花見弁当」、秋の「行楽弁当」、そして年2回の「バイキング」があります。昨年の夏は、手作りの和菓子や洋菓子を6種類ご用意した「おやつバイキング」を開催しました。患者さんが「どれにしようか」と迷っておられる姿や、おやつを頬張っておられる姿に食べていらつしやる姿がとても印象的でした。

今年の2月には、「バイキング(食事バイジョン)」を予定しています。どんな献立になるかはお楽しみに☆

私たちの喜びは、患者さんに喜ばれることです。また、「患者さんの健康増進・健康維持のお手伝いができるように」と日々心がけています。今後も心を込めて、毎日の食事作りを努めていきたいと思えます。

食事作りは、青いエプロンの私たちにお任せください!!

#### 通所リハビリテーション日記

## 新北九州空港へ行ってきました!



秋になり、気候も穏やかになった10月24日(火)と27日(金)、通所リハビリテーション利用者の皆さんと一緒に、新しく開港した「新北九州空港」を見学に行きました。

「海を埋め立てて作った所なんて、信じられんねえ。」と皆さん一同に驚いておられました。短時間でも屋外に出ると、気持ちリフレッシュできます。皆さん、今度はどこにお出かけしましょうか? ご要望があれば、是非お知らせください。

空港が新しく出来たことはニュースなどでご存じのようでしたが、実際に訪れるのは初めての方がばかりでした。昼食後の出発でしたが、皆さん朝からそわそわされているようでした。病院から車で30分程で空港に到着。展望デッキを見学していると、ちょうど飛行機が着陸しました。間近での飛行機の着陸に目が釘付けだったのは言うまでもありません。



玄関口で記念撮影。天気も良好でした。

## 居宅介護支援事業所(相談室)をご利用ください。

インフォメーション

昨年1月に立ち上げた事業所は「気軽・身近・親身」をモットーとした、どなたでも気軽に訪れることができる居宅支援のための窓口です。まだまだ手探り状態ですが、地域に根ざしたネットワーク作りと、「人・組織・地域」が繋がった、顔の見える関係作りを目標に運営しています。



場 所/ 当院1階(通所リハビリテーション室の横)  
活動内容/ 在宅療養のサポート・介護療養施設への入所のサポート  
・入院前の医療機関とのやり取り・介護保険に関するサポート  
連絡先/ 093-474-3358

## 理念 誠意・信頼・安心

- 基本方針
- 1・患者さんの意志と権利を尊重した医療の提供
  - 2・患者さんと医療情報を共有し、患者さん本位の誠実な医療の推進
  - 3・質の高い医療を提供するために職員の教育・設備の安全・保守管理の徹底
  - 4・患者さんが継続して、一貫した受診が出来るよう地域医療機関との緊密な連携