



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2016

2

第5号

ご自由にお持ち下さい



鶴田診療所蝦名所長 訪問診療の様子

《 特集 》 動脈硬化症

適正な運動とバランスの良い食事を心がけましょう

【まめ知識】

ほんとに怖〜い歯周病

【管理栄養士がお送りする健康レシピ】

お酒を上手に楽しむ

【地域医療をつなぐ】

コンビニ受診は控えましょう

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

HP: www.tsgren.jp



特集

動脈硬化症

適正な運動とバランスの良い食事を心がけましょう

動脈硬化症ってなに？

みなさんは、「動脈硬化症」をご存知ですか？

よく聞く言葉ですが、動脈の血管が年齢とともに老化して弾力性を失って硬くなり、血管の内側にコレステロールなどがこびりついて血管が狭くなったりして血液の流れが悪くなった状態です。

原因はなに？

食事、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣によるもの他に、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが原因です。

動脈硬化が進行すると・・・

血液のかたまりなどが詰まって、そこから先の血液の流れがなくなり、生命に関わる危険な病気（心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症など）を全身に引き起こすのが怖いところです。

動脈硬化を予防するには？

動脈硬化症の進行を抑えるには、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある人は、まずその治療が必要です。他にも運動療法や食事療法が予防にも効果的で、生活習慣病治療の第一歩であり、薬物療法が始まる前から基本となる大切な治療法です。主治医の先生と相談しながら進めていきましょう。



★適正な運動

大きな筋肉を動かす有酸素運動が適しています。

※有酸素運動とは、体に必要な酸素をゆつくり取り込みながら行う運動のことです。お勧めしたいのは、いつでもどこでも一人で始められるウォーキングです。

★運動時間・頻度の目安

- ▼運動の量は1日30〜60分の運動
- ▼頻度は1週間に3日以上
- ▼1週間の合計、180分以上

1日にまとめて何時間も運動するよりも、少しずつ毎日続ける方が有効です。運動の効果が見れるまでには、半年から1年くらいかかります。気長に続けていきましょう。体調が悪い日は、無理せず休みましょう。



コレステロールの多い食品とその食べ方

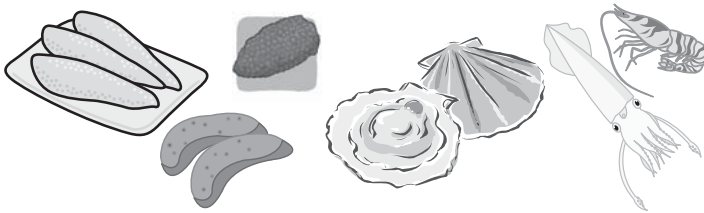
卵、卵製品

卵料理は1～2日に1個程度



魚卵、イカ、えび、貝など

食べる頻度を減らしたり、緑黄色野菜や海藻などの副菜と一緒に食べたりするなど工夫しましょう。



脂身や鶏肉の皮を取り除く。

ゆでる、蒸す、網焼きなどで脂を落とす。



乳製品

牛乳は低脂肪牛乳を選び、多くても1日にコップ2杯程度まで。その他の乳製品も低脂肪の製品を選びましょう。



- ▼塩分を控えめにする。
- ▼肉類の脂身、魚類の卵、バターなどを控えめにし、青み魚を多くとる。
- ▼砂糖や果物類をとりすぎない。
- ▼野菜を多くとる。
- ▼大豆製品を多くとる。
- ▼食物繊維を多くとる。

★バランスの良い食事
食事は、食べ過ぎに注意し腹8分目を心がけましょう。血液中のコレステロールを減らすために、次のような食事を心がけましょう。

サラダにはマヨネーズよりポン酢やノンオイルドレッシングを。

焼く、炒めるなどの調理にはオリーブ油、揚げ物には菜種油が適しています。



今月の表紙

地域に密着した医療を目指して奮闘中!!



鶴田診療所の敷地内には、鶴田町社会福祉協議会が運営している地域密着型特別養護老人ホーム「鶴のまどい」（入所者29名）があります。「鶴のまどい」には短期入所生活介護事業所、訪問看護事業所、訪問介護事業所も併設されており、住み慣れた地域で安心した生活が継続できる施設となっています。

鶴田診療所の蝦名所長は、「鶴のまどい」の嘱託医として日中の業務を終えてから施設を訪問し、入所者の健康を守っています。

当診療所は、かかりつけ医として医療と福祉の連携を図りながら、地域の皆様が住み慣れた町で生活できるよう支援し、信頼される診療所となるよう努力して参ります。



ほんとに怖〜い

歯周病



つがる総合病院歯科口腔外科
歯科衛生士 須郷亜須香さんに
聞きました！



ししゅうびょう

歯周病とは？

歯周病とは、歯を支える歯ぐきや骨が壊される病気です。

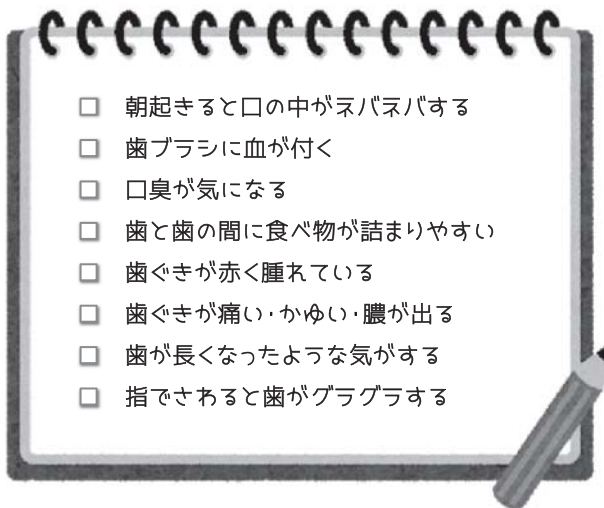
歯垢(プラーク)は、むし歯だけでなく、歯周病の原因にもなります。

歯と歯ぐきの間に歯垢や歯石がたまることで細菌が増殖し、その細菌が歯ぐきに炎症を引き起こします。やがては歯を支えている骨も溶かしてしまいます。

むし歯は、歯そのものが壊されていきますが、歯周病は、歯の周りの組織が壊されて徐々に歯がぐらぐらし、最後には歯が抜け落ちてしまいます。



あなたは大丈夫？ 歯周病チェックをしましょう



- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯ブラシに血が付く
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが痛い・かゆい・膿が出る
- 歯が長くなったような気がする
- 指でさえると歯がグラグラする

☑ チェックがない方

歯周病の可能性は低いです。

☑ 1～2つあてはまる方

歯周病の可能性ががあります。
心配な方は、歯科医師に相談してみましょう。

☑ 3～5つあてはまる方

歯周病が進行している可能性があります。

☑ 6つ以上あてはまる方

歯周病の症状がかなり進行しています。



予防に大切なこと

一番の予防方法は、毎日のていねいな歯みがきです。

自分ではていねいに磨いていると思っても、実際には歯みがきだけでは不十分なことがよくあります。

定期的にかかりつけの歯科医師にチェックしてもらい、歯のクリーニングを受けることが大切です。

自宅のケアと、歯科【プロ】のケアで歯周病を防ぎ、全身の健康へつなげていきましょう。

歯周病は予防が大事です。
状態が悪くなってから
歯科を受診すると、お金も
時間もかかりますよ。



ほんとに怖〜い歯周病

歯周病は歯を失うだけではなく、細菌が全身の血液中に入り込み、様々な病気を引き起こしたり、状態を悪化させる怖い病気です。



毎日のおつまみを ^{ちよつと}ひと工夫



お酒も上手に楽しむ

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.2

『ビールと言えば枝豆』

枝豆は低カロリーで良質タンパク質・ビタミンが豊富。肝臓の機能を高めてくれる、最高の“健康おつまみ”です。



今回教えてくれる方
つがる総合病院 栄養管理部
管理栄養士 花田 浩一さん

お酒を飲む機会が多くなる時期です。「酒は百薬の長」ということわざがありますが、お酒は適量を守って飲めば、ストレス解消やリラックス効果が期待できます。

しかし、飲みすぎが習慣化すれば「万病のもと」となってしまう、肝障害や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招きます。

また、「お酒を飲むと太る」原因は、「おつまみ」にもあります。お酒は食欲を増進させる働きがあるため、つい食べ過ぎてしまうと肥満につながります。

だからと言って、おつまみを食べずにお酒だけを飲まれる方も要注意!! 肝臓でアルコールを分解するためには栄養素が必要です。肝臓に十分な栄養素が送られないまま負担をかけると、アルコール性肝障害を招きます。

お酒の量、おつまみの選び方と量を考え、お酒を上手に楽しみましょう。

節度ある適度なお酒の量

(参考:厚生労働省 健康日本21)



適度なお酒の量は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。主な酒類に換算すると、だいたい下記の量となります。

※アルコール度数によって多少変わります。

- ▶ ビール 500ml (中ビン1本)
- ▶ 日本酒 180ml (一合)
- ▶ 焼酎25度 110ml (0.6合)
- ▶ ウイスキー 60ml (ダブル1杯)
- ▶ ワイン 180ml (グラス2杯)
- ▶ 缶チューハイ 520ml (約1.5缶)

おつまみのポイント

POINT

下記の食品・料理は、太りにくく、さらに肝臓の機能を助けてくれます。
無理せず、気長に続けてみましょう。

① 良質タンパク質を多く含む食品・料理 (アルコール分解)



例: 魚料理, 刺身, 大豆料理, 卵料理 など

② ビタミンを多く含む食品・料理 (アルコール代謝)



例: 生野菜, チーズ, キムチ料理, 果物 など

③ タウリンを多く含む食品・料理 (解毒作用)



例: 魚介類を使った料理, アサリ など

その他にもポイントはありますが、まずはこの3つを試してみましょう。

しじみとニラの

パワーチヂミ

～ 鉄分やミネラルが豊富な肝臓強化食材を、満腹感いっぱいの子チヂミにしました ～



エネルギー
514
kcal

食塩量
1.1g

| 1人あたり | |
|-------|--------|
| たんぱく質 | 9.8 g |
| 脂質 | 7.4 g |
| 炭水化物 | 93.9 g |
| 鉄 | 3.0 mg |

材料 (2人分)

| A | | つけだれ | |
|-----------|------|----------------|------------------------|
| ・ニラ | 1/2束 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1/2玉 | ・酢 | 大さじ2 |
| ・小麦粉 | 150g | ・コチュジャン | 大さじ1/2 (なければ、一味唐辛子) |
| ・片栗粉 | 50g | ・さとう | 大さじ1 |
| ・サラダ油、ごま油 | 少々 | ・はちみつ | 小さじ2 (なければ、同量のさとう) |
| | | ・白ごま | 小さじ1 |
| | | ・しじみ貝 | 120g |
| | | ・酒 | 50cc |
| | | ・水 | 250cc |
| | | ・コンソメか顆粒チキンスープ | 小さじ1 |

作り方

- 1 Aを合わせ、貝が開くまで煮る。
貝を取り出し身ははずし、煮汁はあら熱を取る。
- 2 ニラは3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 小麦粉と片栗粉を合わせ、1の身と煮汁を入れ、十分に混ぜ合わせ、2を入れ、更に混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、3を1cm厚さに伸ばし焼く。焦げないように中火で両面焼き、ごま油小さじ1を回し入れて完成。
- 5 つけだれを合わせ、たれを添える。

しじみをアサリに替えてもおいしいです

しじみやアサリに含まれるタウリンやビタミンは、肝臓の強化に欠かせません。
また、ニラは体の毒素を排出するデトックス食材です。
まさに**パワーおつまみ!!**

※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページをご覧ください。

■ コンビニ受診は控えましょう ■

コンビニ受診とは？

一般的に外来診療をやっていない休日や夜間に、救急外来を受診する緊急性のない軽症患者の行動（受診すること）のことをいいます。

例えば、「平日に休めないから」「日中は用事があるから」「明日は出張だから」等々の理由により、救急外来を受診する行為です。

コンビニ受診が増えるとどうなる？

病院の救急外来は重症患者のための外来です。外来診療時間のように、多数の患者を診療できる体制になっていません。

コンビニ受診の患者が増えると、重症患者への適切な対応ができなくなったり、入院患者の病状の急変に適切な対応ができなくなったりします。

また、医師が忙しすぎて休養がとれず翌日以降の診療に支障をきたしたり、疲れ果て医療現場を去るなど、医療崩壊の一つの原因にもなっています。



このように、『コンビニ受診』は重症患者が適切な治療を受けられる機会が奪われる可能性があります。コンビニ感覚で夜間・休日に救急外来を受診するのは控えましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

「コンビニ受診を控える」ということは決して「無理して我慢する」ということではありません。本当に必要な人が必要な時に医療を受けられるように、症状に応じて病院と診療所（かかりつけ医）を使い分け、平日の日中の受診を心がける等、救急外来では『軽症患者より重症患者に診療の機会を譲りましょう』ということです。

ご自分で経験のある定型的な症状であれば、すぐに病院を受診するのではなく、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。そのためにも普段から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。



診療時間内の受診を心がけましょう

夜間・休日の病院救急外来は一見便利に見えますが、次のような制限があるのをご存知でしょうか。

- 救急外来を受診すると、日中と同じ診療内容でも自己負担額が高くなります。
- 救急外来を受診した場合、当日は会計を行えないため、預り金（つがる総合病院の場合、5,000円）を徴収させていただきます。（1週間以内に差額分を精算）
- 救急外来の診察は、当直医が行っています。当直医は様々な診療科の医師が1～2名ずつ交代で担当します。緊急性があり、当直医が必要と判断した場合を除いて、専門医の診察は受けられません。
- 救急外来は、重症患者の対応を目的としています。救急外来では、このような患者さんを優先的に診察するため、緊急性が認められないと医師が判断した場合は、待ち時間が長くなります。
- 緊急性が無い場合、救急外来では応急処置のみを行い、薬も必要最小限をお出しします。適切な診断のためには、翌日診療時間内の受診が必要になります。
- 救急外来では、検査内容も診療時間内のような精密検査は行えない場合があります。



気軽な「コンビニ受診」で夜間や休日に受診すると、医療費が多くかかったり、思ったような医療を受けられない場合もあります。軽い症状の際は、夜間や休日に慌てて救急外来を受診するよりも、翌朝まで待って診療時間内に受診することをもう一度考えてみましょう。

相談窓口などのご案内

- お子様の「急な発熱」、「誤飲」など急病で心配な時は…
「こども救急電話相談」：局番なしの「#8000」又は「017-722-1152」
（※毎日午後7時～翌朝8時まで対応）
- 救急に関する情報を知りたいときは…
「あおもり医療情報ネットワーク」
ホームページ（<https://www.qq.pref.aomori.jp/>）
「症状に対応できる医療機関」、「休日夜間当番医」や「こども救急ガイドブック」などの情報が見つかります。



つがる市民診療所

〒038-3131
青森県つがる市木造千年4番地
TEL.0173-42-3111
FAX.0173-42-1526



内科「くすり診察」について

毎週月・木曜日に行っている内科「くすり診察」を、2月1日から午前も実施しています。

| 実施曜日 | 毎週月曜日・木曜日 | |
|------|-----------|-------------|
| 受付 | 午前の部 | 7:00~10:30 |
| | 午後の部 | 12:00~14:45 |
| 診察 | 午前の部 | 8:30~ |
| | 午後の部 | 14:00~ |

※診察室1番で診察を行います。
※くすり診察を受けられた方は、次回は通常診察になります。

かなぎ病院

〒037-0202
青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL.0173-53-3111
FAX.0173-53-2407



眼科診療日及び婦人科受付時間の変更について

平成28年1月から、次のとおり変更となっております。お間違えのないよう、よろしくお願い致します。

| | |
|---------|---|
| 眼科診療日 | (変更前) 毎週火曜日・水曜日 (変更後) 毎週火曜日・金曜日 |
| 婦人科受付時間 | (変更前) 水曜日 8:15~11:30 (変更後) 水曜日 8:15~11:00 ※月曜日の受付時間に変更はございません |

鶴田診療所

〒038-3503
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田
字鷹ノ尾34番地
TEL.0173-22-2261
FAX.0173-22-5484



レントゲン室からのお知らせ

当診療所では一般的な撮影装置の他にCT装置・骨密度測定装置が入っており、特にCT装置については、以前と比べ高い精度の機種を導入したことで、細かい部分もより分かりやすく検査できるようになりました。患者の皆様にも広く活用していただけるよう、今後も医療サービスの充実に努めて参ります。

鱒ヶ沢病院

〒038-2761
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町
大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL.0173-72-3111
FAX.0173-72-3367



眼科外来の診療日変更について

鱒ヶ沢病院では、1月から眼科外来の診療日が下記のとおり変更となりました。

| | |
|------|-----------|
| 診療日 | 毎週火曜日・木曜日 |
| 診療時間 | 午前9時から |

当院では、眼科外来の1月から3月分の電話予約を受付しております。

○予約受付 月曜日から金曜日（土日祝日を除く。）

○受付時間 午後2時30分から
午後5時まで

※初診の患者は電話予約できません。

※窓口予約も可能です。

今後も安心した医療と充実したサービスを提供していきます。

つがる総合病院

〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL.0173-35-3111 (代表)
FAX.0173-35-0009



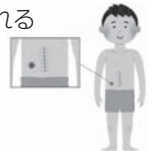
ストーマ外来(予約外来)のご案内

ストーマに関して何かお困りのこと、相談したいことはありませんか？

専門の看護師がケア等を行います。

- 正しいストーマ装具の交換方法
- 排泄物が漏れる
- 周りの皮膚が痛い
- 周りの皮膚がただれる

※小腸・大腸
ストーマのみ
対応しています。



一般・内視鏡・心血管・呼吸器・乳腺外科
(内線4291)

こんな活動もしています！

在宅支援講演会

かなぎ病院看護部では平成27年10月20日(火)に在宅支援講演会を開催しました。介護施設関係者、患者様・ご家族様、興味のある方など約80名が参加していただき、大盛況でした。

【在宅支援講演会】

テーマ1. もの忘れ相談室の役割とグループホームの定期ラウンドについて

講師：森 紀代志 (認知症看護認定看護師)

テーマ2. 高齢者の誤嚥を防ぐために ~摂食嚥下について知ろう~

講師：山中 麻子 (言語聴覚士)

今後も、患者様や地域住民のための活動を続けてまいります。



講演会の様子