

図4 1600kcalの食事例

パターンA

朝
目玉焼き・いんげん炒め、ポテトサラダ、パン、牛乳

昼
煮魚、エビあんかけ、デザート、ご飯、みそ汁

夕
ロールキャベツ、キノコソテー、アスパラポイル、野菜サラダ、ご飯、コンソメスープ

パターンB

朝
おひたし、納豆、ご飯、フリカケ、牛乳、みそ汁

昼
デザート、五目うどん、かぼちゃ煮

夕
魚の塩焼き、ご飯、みそ汁、野菜炒め

図1 BMI (body-mass-index)による、肥満度の判定

BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

(判定の仕方)
20以下 → やせぎみです。
20~24 → 普通です。特に22に近い方は、標準体重です。
24~26.5 → 太り気味です。注意!
26.5以上 → 太りすぎです。ダイエットしましょう。

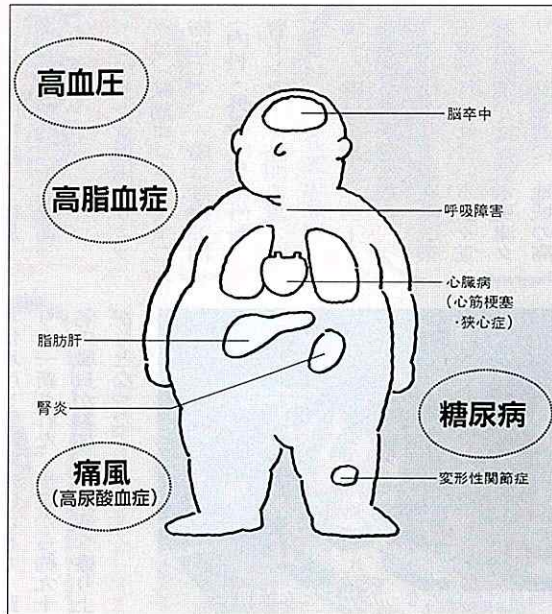
体重は標準以下でも、体脂肪率が高い人を「かくれ肥満」といいます。

かくれ肥満とは?

肥満は図3のように、正常な人比べて病気になるりやすく、特に高血圧や糖尿病・高脂血症などにかかりやすくなっています。肥満を解消するためには、健康を維持するために非常に大切なことなのです。

肥満はキケンがいっぱい

図3 肥満症の人がかかりやすい病気



食事療法だけでダイエットを行うと、体脂肪とともに筋肉も落ちてしまいます。その結果、基礎代謝量も減少し、同じカロリーを摂取しても太りやすい身体になってしまいます。間違ったダイエットをしないためにも、一日に2000~3000キロカロリーを消費することを目標に、(図5参照) ムリのない継続出来る運動を行ってください。

運動不足の解消は?

図5 ごはん1膳 (200 kcal) を消費する運動量

●ふとんの上げおろし 40分	●階段昇降 30分	●そうじ (電気そうじ機) 70分
●炊事 70分	●洗濯 (干す・とりこむ) 60分	●電車 (立って乗る) 90分
●アイロンかけ 70分	●散歩 70分	●普通の歩行 (通勤・買物) 60分
●自転車 40分	●キャッチボール 45分	●縄とび 20分
●ラジオ体操 40分	●水泳 (ゆっくり) 20分	●ゴルフ 45分

[日本人の栄養所要量 (厚生省, 1989)、体重60kg (男性) のエネルギー消費量から概算]

図6 外食のカロリーのめやす

◆スパゲティミートソース 620 kcal	◆チャーシューめん 535 kcal	◆カツ丼 950 kcal
◆フルーツパフェ 507 kcal	◆チーズバーガー 326 kcal	◆チャーハン 574 kcal

女子栄養大学出版部 「毎日の食事のカロリーによるガイドブック」より

おなかをひきしめるストレッチ体操

ストレッチ1
①あおむけに寝て、頭の下で手を組み、両ひざを折る。
②両足をそろえ、体と直角になるまで足を上げる。

ストレッチ2
①足を肩はばに開き、両手を肩の高さまで上げる。
②ひざを曲げないように、上半身を前に倒し、右手で左足をつかむ。(次は左手で右足をつかむ。左右交互に)

ストレッチ3
①足を肩はばに開き、両手を頭の上で組みながら伸ばす。
②そのまま上半身を横に倒す。(左右交互に)

シリーズ”病気を考える“ ⑱

脂肪肝

健康診断で指摘され、初めて自分が脂肪肝だと知る人も多いのではないのでしょうか。今回は肥満とも密接な関係がある「脂肪肝」について、帝京大学医学部付属市原病院の消化器研究室内野寛樹先生に解説して頂きました。



帝京大学付属市原病院 消化器研究室 友野 寛樹先生

正常肝は湿重量あたり約2、4%の脂肪を含み、その2/3は燐脂質で残りを中性脂肪(トリグリセリド・TG)、脂肪酸、コレステロールなどが占めます。脂肪肝とは生理的範囲を超えて(肝重量の10%以上、肝に脂肪(主に中性脂肪)が蓄積した状態をいいます。

臨床的にみられる脂肪肝を病因論的に大別すると、I、肥満症に伴う脂肪肝(過栄養性脂肪肝)、II、糖尿病に伴う脂肪肝、III、アルコール性脂肪肝、IV、外来性毒物や薬物による脂肪肝(四塩化炭素、燐、テトラサイクリン、グルココルチコイドなど)、V、栄養障害性脂肪肝などです。ここでは頻度の高いI、IIIについて述べることにします。

I、過栄養性脂肪肝

検診制度や画像診断、特に超音波検査の普及により脂肪肝発見の機会が増加しており、その頻度は

男性で全人口の10%、女性で3%程度といわれています。また出現頻度は肥満度と密接な関係があり、BMI (body mass index) が、23を超えると脂肪肝の割合は急増します。

次に脂肪肝の発生機序について簡単に述べます。末梢脂肪組織由来の、または腸管から吸収された脂肪酸は肝細胞内でグリセロールと結合してTGとなり、コレステロールとともにアポ蛋白Bと結合してLDLとなり、血液中に放出されます。この過程で障害が生じた際に脂肪肝が生ずると考えられています。



坂崎悦子看護婦 退職によせて

入職いたしました。当時は設備、スタッフ共に規模的には小さなものでしたが、全員が将来の病院の繁栄、発展のために燃えていた時期であったように思われます。

七九年には家庭の事情で退職いたしました。仕事への愛着や未練は断ちがたく、八〇年には復職し今年で十七年が経過いたしました。その間緊急オペのため深夜に呼び出しを受け、まだ交通量の少なかつた君津の街を車を飛ばして駆けつけた事、或いは十年勤続のご褒美で、君津・大和合同でハワイ旅行を楽しんだ事など、いろいろな思い出が走馬灯のように浮かんで消えていきます。反面、退職の日が近づくにつれ、毎日に寂しさが去来し胸の痛みが続いておられます。この十七年間無事に過

”定年退職“他人事のように思っていたこの言葉が、現実のものとして間もなく我が身にふりかかろうとしています。思えば、主人の転勤で君津の街に移り住んだのが、一九六六年秋、まだ君津駅周辺は一面田園風景が広がっていました。その駅前に玄々堂君津病院が存在することすら知りませんでした。友人からお話があり七四年五月に

肥満には糖代謝異常や脂質代謝異常が合併しやすいとされます。脂肪肝を生じやすいと考えられます。

脂肪肝に特徴的な症状はなく、臨床所見のみから脂肪肝を診断することは困難です。血液検査ではGPT優位の(アルコル性)ではGOT優位の(アルコル性)で高値が特徴(トランスアミンナーゼの軽度上昇、コリンエステラーゼの上昇がみられ、超音波検査では肝のエコレベルが高くなり、肝深部はエコーが減衰して、見えにくくなります。CT検査では、CT値が低

体内のTGはエネルギー源として消費する以外に体外に排泄する手段はなく、治療の原則は食事制限と運動療法です。薬物療法は、補助的に行われることはありますが、あまり有効ではありません。肥満に併発する糖尿病や高血圧、脂質異常症の管理も重要です。

最近、内臓脂肪型肥満・皮下脂肪型肥満という言葉がよく聞かれますが、同じ肥満でも内臓脂肪型入職いたしました。当時は設備、スタッフ共に規模的には小さなものでしたが、全員が将来の病院の繁栄、発展のために燃えていた時期であったように思われます。

II、糖尿病に伴う脂肪肝

糖尿病と脂肪肝の合併頻度はI、II、IIIに比べて約半分に減少し、NIDDMでは約半数に合併し、特に肥満を伴うものではより高頻度にみられます。

I、II、IIIに比べて約半分に減少し、NIDDMでは約半数に合併し、特に肥満を伴うものではより高頻度にみられます。

序は、ほぼ過栄養性脂肪肝と同様であり、治療もNIDDM自体の治療に含まれる食事・運動療法が原則となります。

III、アルコル性脂肪肝

アルコル性脂肪肝は、常習過度飲酒者の90%に合併します。機序はエタノールの代謝に伴い、脂肪酸の酸化が抑制される反面、合成が促進されるためといわれています。一般に禁酒と高蛋白質食で速やかに改善しますが、大量の飲酒で不可逆性になったもの(アルコル性肝硬変)は別の疾患として考えるべきでしょう。紙面の関係でここでは触れません。



NIDDMでの脂肪肝合併の機

ハワイ 紀行

勤続10年間のご褒美 外来看護婦 鳥飼 紀子



南大和病院二名、君津病院七名のハワイ旅行は究極の旅となりました。ハワイ経験者が多かったが皆当日になっても予定が決まらぬ呑気な有様でしたが、終わってみれば笑えるアクシデントが続出、スリル満点でした。

まず行きの飛行機内で仕事疲れとアルコールが重なりトイレの前に身を投げうっていた一人。スチュワーデスさんの早期発見、適確なフォローのおかげで事なきを得たものの、この時病院の仲間達(看護婦を含む)誰一人として気づかず寝ていたとは情けない話です。

又、ホノルル空港で麻薬犬にカバンを嗅がれ、まるで罪人のように連れて行かれた事もありました。無事税関を通る事のできた⑩の女史のカバンには麻薬ではなくリンゴ4個入っていたそうです。(注・国外に果物は持ち出せませ

趣味の欄

私のゴルフ人生



栄養科主任 城之内清美

数年前までは、これといった趣味もなく、休日は頭痛・肩こりに悩まされ過ごしていました。

ある日、夫からゴルフの練習に誘われ、渋々として行ったのが私とゴルフとの出会いでした。運動が苦手な私ですが、「止まっているボールは打てるだろう」と軽い気持ちで始めたもののボールは飛ばしません。筋肉痛、手にはマメを作り、さらには手首を痛めながらの練習、やっとボールが飛んだ時には、すっかりゴルフに夢中にな



緊張の一瞬

「飛距離が自慢の幼稚園、スコアにこだわる小学生、景色が見えて中学生、マナーに厳しい高校生、歴史が分かって大学生、友、群れ集う卒業式」こんな歌がある本に紹介されてきました。大学生まではほど遠い私のゴルフ人生。大いに楽しみたいと思います。

みんなの為に持って来てくれたリンゴは口に入る事なく、もちろん没収されたのでした。



ハワイ旅行でも忘れずフレッシュ!

最終日に元気で再会する事を約束して解散しました。そして各自、お休みとハワイ旅行、ありがとうございました。

ハラハラ続きの旅でしたが、青い空の下、気の合う仲間達と笑って過ごした六日間は本当に「リフレッシュ」できました。南大和のお二人もこれにこりずに又、このメンバーで会いましょう。

職員紹介

経理課・総務課・電算室・病棟医事課・手術室

今回は、事務部の経理課・総務課・電算室・病棟医事課と手術室のメンバーを紹介します。

総務課は、用度、営繕、機械、車輛、管理の集合体であります。全員が体力自慢であり、最近自主トレを行ってパワーアップを目指す者もいて、増築等で忙しくなる病院にとって少しでも役に立てれば幸いです。・・・力貸します。



長嶋 克二 (総務課長) 18年目



吹原 芳宏 1年目



松本 明 2年目



石崎 照彦 2年目



宮本 弘幸 6年目



有富 義枝 (副主任) 16年目



茅野 清嗣 (事務長) 20年目

経理課は総勢五人。女性が四人に男性が一人。元気のいいのが三人、普通が一人、難しい主が一人、世代別では中年が二人、若いのが三人の構成になっています。「女三人寄れば〇〇〇〇」とよく言われますが、まさにそれを地で行っているのが我が経理課です。



鈴木 京子 4年目



染矢 エミ子 16年目

総務課

経理課



村上 浩子 4年目



川上 ゆかり 5年目



作山 敦子 10年目



大澤 廉也 (電算室長) 10年目

電算室

電算室の住人は室長一人。でも一年前からK氏という院生が度々訪れるようになり、二人でラン(?)の栽培をしている。ところランのためにもそうだが、コンピュータの大敵はチリやホコリ。・・・最近、ある男が無断で「禁煙」の張り紙をしていた。



高瀬 芳江 (副主任) 16年目



伊藤 ひろ子 (副主任) 17年目



安延 敏子 (医療課長) 25年目

病棟医事課は現在女性のみ五名で構成されています。入院患者様への医療行為を点数化し一部を患者様へ、そして保険請求(レセプト)する事が主な業務です。めまぐるしく変わる医療費改定の度に頭を悩ませながら対応、「正確な請求」を目指し努力しています。

病棟医事課



中村 恵里子 5年目



平野 直美 7年目

手術室

手術室はスタッフ六人で、オへはもちろんのこと、中材業務(院内の滅菌物の取り扱い)を兼務しています。只今、増築工事の為フロアは暗いのですが、心は明るく暖かく、できるだけ患者さんの側に術前、術後訪問100%実施に向けてOR看護に取り組みんでいます。



川崎 美千代 (主任看護婦) 7年目



伊藤 みつる (ナースエイド) 6年目



小山内 つや子 (ナースエイド) 7年目



石井 ルミ (看護婦) 9年目



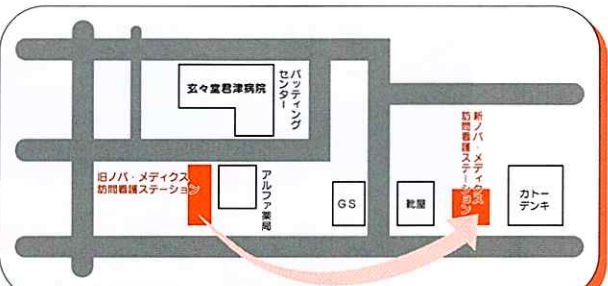
鈴木 まゆみ (看護婦) 11年目



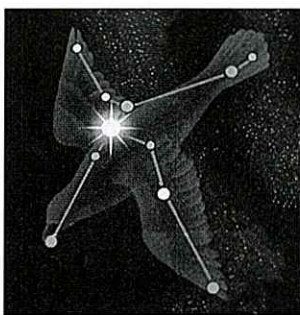
河原 京美 (看護婦) 11年目

訪問看護ステーション 介護用品 ノバ・メディクス 移設

玄々堂坂田クリニック建築のため一時的に店舗を移設しました。



編集後記



◆最近、振り向けばもう忘れてるほどの健忘症になった。 E・M ◆スポーツの秋ですね。運動不足のためすぐ全身筋肉痛になりちよつとつらい。 E・W ◆秋が来ると読書貧乏になってしまふ。誰か古本買って下さい。 K・S ◆皆さん、食欲の秋は肥満に注意しましょう!・・・と自分に言い聞かせている私です。 K・T ◆食べ物の美味しい秋。スポーツの秋。私はやっぱり前者かな? H・M ◆すっかり、おばさんバカになり横で笑うたびに手を止め、頬ずりしてしまふ今日この頃です。 H・M ◆聞くは一時の恥。聞かぬは一生の恥。 I・Y ◆次は新幹線あさま号で信州訪問いかがでしょうか。 M・Y ◆念願の英国旅行、夢のような6日間でした。長い夏休みありがとうございました。 S・T ◆「笑」は百薬の長。「怒」は百害あって一利なし。 Y・M

今回のサブタイトル **アルタイル**

今回はわし座αのアルタイルです。半径が太陽の1.7倍で、実視等級が0.8の白く輝く星です。こと座のベガ、はくちょう座のデネブとともに、夏の大三角形の一つとなっています。