

すてっぷ

2021

11

No.528

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 言語聴覚士 (静岡厚生病院)

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

特集：コロナ禍で運動不足になっていませんか!?
～コロナ禍の健康二次被害対策について～

コロナ禍で運動不足に なっていませんか!?

～コロナ禍の健康二次被害対策について～



遠州病院 訪問リハビリステーション

主任 理学療法士 伊藤 友輔

はじめに

人生100年時代を迎え、健康長寿の三つの柱（運動・栄養・社会参加）は、国家戦略の中核とも言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行し、自粛生活が長期化することにより、私たちの生活は人との関わりや身体活動量の減少が顕在化してきており、コロナ禍での健康二次被害も軽視できない状況が続いています。

今回は、理学療法士の立場から、運動・栄養・社会参加におけるコロナ禍での健康二次被害の対策についてお伝えしますので、普段の生活に取り入れ参考にしていただければと思います。

コロナ禍で何が起きているのか?

私が普段勤務している訪問リハビリを利用されている方（地域在住高齢者世帯の方）にコロナ禍での生活の変化について聞き取りアンケートを行いました。その結果、以下のような声が聞かれました。

「スーパーの混雑が気になってこまめに買い物に出掛けられない」

「買い物の頻度が少なくなったので新鮮な野菜や魚が買えない」

「冷蔵庫にある物で間にあわせて済ませている」

「冷凍食品で済ませることが増えて献

立を考えることが面倒になった」
「買い物先で近所の方とおしゃべりすることが減った」など

このように、生活が不活発になり、食生活が乱れてしまい、さらには人とのつながりが減少してしまった様子が見えます。今回テーマとしている運動・栄養・社会参加のいずれの側面においてもコロナ前の状態に戻るにはもう少し時間が掛かりそうですが、感染対策に取り組みながらもできる工夫を積み重ね、今まで以上に健康増進の意識を高く持ち生活していくことが重要と思われれます。

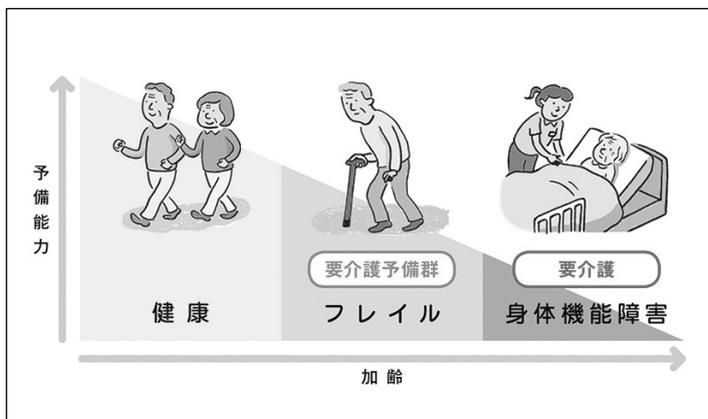


図1 フレイルとは

運動・栄養・社会参加に おける対策

少し専門的な話になりますが、加齢に伴う機能低下や予備能力が低下してしまい介護が必要となる手前の状態をフレイル（虚弱）といいます。【図1】フレイルには身体的フレイル、精神的フレイル、社会的フレイルがあります。身体的フレイルが中心となります。身体的フレイルの中心となるのがサルコペニアと呼ばれる骨格筋量の減少と筋力低下を有する病態です。

【図2】

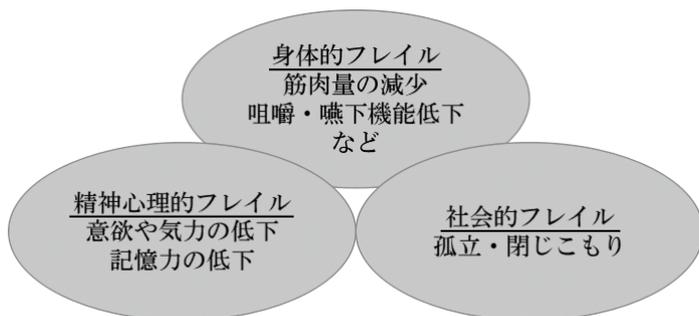


図2 フレイル3つの要素

昨年度、当院の訪問リハビリ利用者を対象にサルコペニアの有病率について調査しました。その結果、サルコペニアが疑われるという方は78・2%にのびりました。サルコペニアの要因は加齢変化や疾患による影響など様々ありますが、加齢変化などへの介入は難しい一方で、運動や食事の習慣を工夫し改善することで予防ができるとされています。特に壮年期（20歳代～60歳代）でウォーキングなどの有酸素運動で身体活動を増やすことと、低栄養のみならず過栄養にも注意しながら食事のバランスを整えることが大切です。

△運動▽

骨格筋量の低下や筋力低下に対しては、レジスタンストレーニング（抵抗運動）と呼ばれる筋力強化運動が有効とされていますが、手軽に実施でき、多くの筋肉を動員するウォーキングでも最低限の筋力維持ができるとされています。同じウォーキングでものんびり散歩ではなく、早歩きのほうが骨格筋には負荷がかかります。

常に早歩きをすることは、とても大変なので、例えば「5分間の通常歩き」その後「1分早歩き」、再び「5分間の通常歩き」をするなどインターバル歩行することが有効とする報告もあります。【図3】

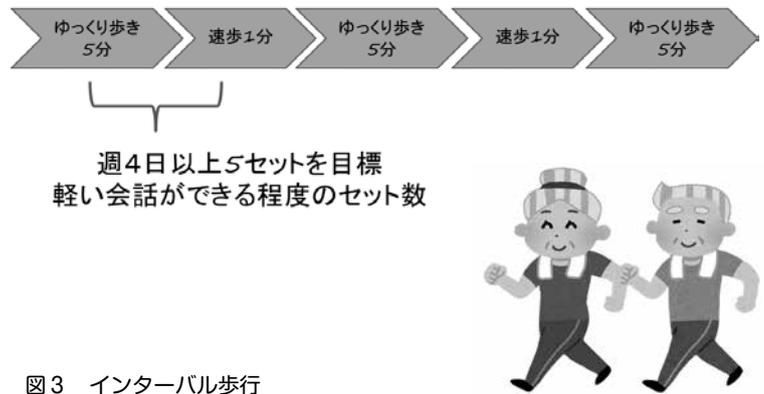


図3 インターバル歩行

普段から運動指導をしている私たち理学療法士は、個別にその方にあった運動プログラムを作成し提供しています。一概に「この運動さえ実施すれば完璧」という方法は確立されていません。下記によくある質問をQ&A方式で記載しておきますので参考にしてください。

Q1. 運動はどのくらいの頻度や時間、期間で実施すればよいですか？

A. 運動指導する場合の一つの指標と

して時間、頻度、期間をそれぞれ掛け合わせた総実施時間を25時間以上に設定することが重要とされています。例）1時間の運動を月4回、6ヶ月実施した場合の総実施時間は1×4×6＝24時間となります。決して25時間未満では効果が無いわけではありませんが、半年から1年程度継続できる運動を週1～2回実施すると効果的だと言われています。

Q2. 運動の定着に効果的な方法はありますか？

A. 運動の定着を図るためには、①歩数計などの機器を利用すること（数値化する）②運動など身体活動を記録すること（見える化する）③他者のフィードバックを受ける（褒めてもらう）ことが重要だと考えられます。

Q3. 運動の効果はどのくらい持続しますか？

A. 運動による骨格筋量や筋力の効果は永久には続きません。運動を休止すると運動を実施した期間の約2倍の期間で元の状態に戻ってしまいます。

△栄養▽

筋力を維持するための栄養については、特にタンパク質の摂取が重要とされています。若年者では少量のタンパク質でも筋肉が作られるのに対し、高

齢者ではより多くのタンパク質を摂取しなければ筋タンパクが合成されない（筋肉が作られにくい）ことも明らかになっていきます。そのため、サルコペニアの予防には、1日に体重1kgあたり1.0～1.5gのタンパク質の摂取が推奨されています。一般的には朝食でのタンパク質摂取が少ないとされていますが朝、昼、夕の三食でバランスよくタンパク質を摂取することが理想的とされています。【図4】サルコペニア対策を考えた場合には、タンパク質以外に摂取すべき栄養素としてビタミン

とりさきみ 100g 23.0g	ふたもも肉 100g 21.3g	牛ひき肉 100g 19.0g	たまご 1こ 6.2g	まぐろ赤身 5切れ 15.8g	焼き魚 1切れ 17.8g
木綿豆腐 1/2丁 9.9g	納豆1パック 50g 8.3g	牛乳 200mL 6.8g	チーズ 20g 4.5g	ヨーグルト 100g 3.6g	

図4 タンパク質を多く含む食材

Dがあげられます。ビタミンDの欠乏には、サルコペニア以外にも転倒や骨折を招くことが示されているため5.5μg/日の摂取が推奨されています。

【図5】

高齢者世帯等では、長距離歩くことが難しく、重たいものを運ぶことも困難な場合が多くあります。高齢者では、買い物に出掛けても即席麺やパン類など軽いものを購入しやすくなり、肉、魚、野菜、果物の摂取不足が1.2倍〜1.3倍高くなることが報告されています。長時間の立位や調理作業が困難な場合には、調理済みの食材や品数を減らし



図5 ビタミンDを多く含む食材

一日2食で済ませてしまうこともよくみられます。最近では、食材や弁当の宅配サービスや自治体や民間事業の社会資源のサポートも増えていますので活用を検討することもよい解決方法だと思われれます。

〈社会参加〉

今回のようなコロナ禍で、外出を避け、人との交流を控える対策が長期化することは感染を防ぐメリットであると同時に、健康を損なうデメリットでもあることを十分に理解し生活することが大切です。人との交流や社会参加

は高齢者の転倒、高血圧、糖尿病、うつ、認知症、要介護状態や死亡などのリスクを減少させるという報告があります。さらに、政府の「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（令和3年度2月2日変更）では不要不急の外出自粛を求めています。医療機関への受診や生活必需品の買い物、屋外での運動等、生活や健康の維持に必要なものについては対象外となっています。基本的な感染対策の徹底を図った上で、健康維持に必要な社会参加を増やすように工夫し

ていくことが重要です。三密を避け、基本的な感染対策を徹底しても対面での開催が難しい場合などにはインターネットを活用した交流が有効です。今回の新型コロナウイルス感染症がもたらした影響のひとつとして、インター

おわりに

ネットの活用が進んでいることが総務省の「令和2年度通信利用動向調査」で確認できます。なかでも、60歳代から80歳代でのソーシャルネットワークサービス（SNS）利用の伸び率が高いことは興味深いことです。メールやインターネットを利用することに苦手意識がある方も少なくないと思います。簡単に利用でき非常に便利なものも多くあり、今後はさらに発展していくことが予想されます。この機会を前

向きに捉え使い方を学ぶことで、社会的な交流が増え新たなネットワークが構築され、社会参加の機会が増えることが期待されています。

コロナ禍が長期化しストレスの多い生活が続いていますが、チャールズ・ダーウィンの「種の起源」に「最も強いものが生き残るのではなく、最も賢いものが生き残るわけでもない。唯一生き残るのは、変化できる者である。」という一節があります。このコロナ禍であっても感染対策への意識のみではなく、健康増進への意識を高め、前向きに生活を変化させていく一助となればと思います。

引用・参考文献

1. 山田実著. イチからわかる！サルコペニアQ&A. 68. 医歯薬出版株式会社. 2019
2. 岡崎和伸ほか. 運動による介護予防システム構築の試み―熟年体育大学の挑戦―. 体力科学. 58. 803. 2008
3. 菱田明, 佐々木敏 監. 日本人の食事摂取量基準 (2015年版). Page 3-396. 第一出版. 2014
4. 2014 Nakamura H, Nakamura M. Association of food access and neighborhood relationships with diet and underweight among community-dwelling older Japanese. 546-551. 2017
5. 木村美也子 ほか. 新型コロナウイルス流行下での高齢者への生活の示唆. 日本健康開発雑誌. 2020
6. 総務省ホームページ. 令和2年度通信利用動向調査の結果報道資料一覧. 閲覧日 2021. 9. 6



連載 感染症を予防しよう!!

インフルエンザ

リハビリテーション中伊豆温泉病院 看護長代理 鈴木 薫

1. インフルエンザとは

インフルエンザウイルスは、主にA型とB型の2種類があります。インフルエンザウイルスは寒くて乾燥している所で活動しやすいので、冬に流行しやすいという特徴があります。

感染経路は、新型コロナと同様、飛沫感染と接触感染です。感染者の咳、くしゃみなどから飛沫を吸い込むことや、ウイルスが付着したものを触った手指で口、鼻、目の粘膜を触ることで感染します。

2. 症状と潜伏期間

症状は、突然の高熱（発熱がない場合もある）、関節痛、だるさなどです。風邪と同じような症状も出ます。B型インフルエンザは、比較的軽症です。潜伏期間は1～2日で、5～7日程度で軽快します。解熱後2日、発症から5日程度たてば、他の人に感染させる可能性が低くなると言われています。

3. インフルエンザかなと思った時

新型コロナとの鑑別が難しいので、かかりつけ医もしくは自治体の相談窓口に電話をしてから受診をするようにして下さい。

インフルエンザは5～15分程度で診断検査ができ、治療薬もあります。

4. 感染予防策

新型コロナ感染予防策と同様で、手洗い、マスク着用、三密回避（密集・密接・密閉）です。換気や他の人と距離を取るようにしましょう。うがいや口腔ケアで口の中を清潔にすることも有効です。また、栄養や睡眠を十分にとることも大事です。そして、可能であれば流行前にインフルエンザワクチンを接種し、重症化を予防しましょう。他のワクチン接種とは2週間間隔を開けるように推奨されています。

5. インフルエンザと診断されたら

診断されたら、他の人に感染させないように学校や仕事を休み、前述した感染予防策を実施して下さい。また、処方された薬の使用と、脱水にならないように水分をたくさんとるようにしましょう。



手を洗おう



うがいをしよう



マスクをしよう

次回のテーマは、「結核」です。



今月の表紙 言語聴覚士とは…

言語聴覚士は、話す・聞く・食べる・飲み込むことに不自由がある人に対して、機能を回復させるリハビリを行う専門職です。

脳卒中や頭部外傷、神経変性疾患によりコミュニケーションに何らかの問題をきたした方に対して機能の改善・促進のための支援を行います。また食べること・飲み込むことが困難な方に対して安全に食事ができるよう支援を行います。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

外来診療担当医師一覧表 (令和3年10月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月		火		水		木		金		土			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経	高橋			脳神経	渡邊	脳神経	高橋	脳神経	高橋			
		2	呼吸器	二橋	呼吸器	貝田	呼吸器	加藤	呼吸器	藤澤	呼吸器	立田			
		3	消化器	高垣	消化器	山田	消化器	大津	消化器	高垣	消化器	森			
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科				
		5			腎臓	島田			消化器	竹内(靖)	腎臓	瀧美			
		6	循環器	待井	循環器	生駒	循環器	林	循環器	成瀬	循環器	中野			
		7	内分泌	後藤	内分泌	鈴木(究)	内分泌	鈴木(究)			内分泌	鈴木(究)			
		8	血液	坂本			内分泌	伊藤(暉)	血液	竹下	内分泌	伊藤(暉)			
午後	専門外来(予約制)	腎臓	大橋			循環器	高瀬	膠原病	小川	腎臓	瀧美				
						内分泌	後藤	内分泌	大場			甲状腺外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝		三枝		芦田		三枝		7歳以下	坂倉	交替制		
		2	中島		大庭		中島		中島		大庭		交替制		
		3	芦田		水嶋		大庭		水嶋		芦田				
		4	心理	山本中関	心理	川山本中関	心理	田中関	心理	山本中関	心理	杉浦本関	心理	山本中関	
		5	遺伝・内分泌(第2PM)	緒方	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)		予防接種外来(14:00~15:00)		乳児健診(14:00~15:00)		神経発達(第2-4PM)		杉江	神経発達(第1AM) 平野	
午後	専門外来(予約制)			心臓	櫻井	内分泌(PM)	三枝中島	腎臓(第3PM)	山本						
				心臓(第1-3PM)	石川			神経発達(第1-3-4PM)	平野						
外科 (予約制)	午前	1	伊藤(哲)		浅羽		米川		米川		浅羽				
		2	水上		前田		前田		前田		青木				
		3	鈴木(正)				血管外科		鈴木(正)		血管外科				
		4					呼吸器外科 佐藤								
午後	専門外来(予約制)			人工肛門外来(第2)	人工肛門外来		乳腺外来	交替制	乳腺外来	交替制	人工肛門外来(第1-3-4)				
形成外科 (予約制)	午前	1	前波		前波				前波						
		2							山田						
午後	専門外来(予約制)			前波	レーザー外来						前波(第2)	レーザー外来			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田		萩原		滝澤		村上		藤田				
		2再診	滝澤		大石		藤田		大石		萩原				
		3再診	萩原		村上		西田		西田		大石				
午後	専門外来(予約制)					スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)									
リハビリ科 (予約制)	午後			交替制(14:30~16:00)				交替制(14:30~16:00)							
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波				難波		黒住						
	午後										橋本(PMのみ)				
精神神経科 (予約制)	午前	1					竹林(9:00~11:00)				竹林(9:00~11:00)				
	午後	1									物忘れ外来 大城				
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)															
皮膚科 (予約制)	午前	1	佐野		佐野		佐野		佐野		佐野				
		2	渋谷		渋谷		渋谷		脱毛外来(第1-3) 伊藤		渋谷				
									渋谷(第2-4)						
午後	専門外来(14:30~16:00)	佐野						佐野		アトピー外来					
泌尿器科 (予約制)	午前	1	高田		高田		高田		高田		高田				
		2	久世		久世		児玉		児玉		久世				
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田		濱田		濱田		濱田		濱田				
		2	内山		内山		内山		内山		内山				
		3							関		関				
午後	専門外来			睡眠時無呼吸外来		補聴器外来(13:30~16:00)		補聴器外来(13:30~16:00)							
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤		成瀬		鹿野		鈴木(留)		向(麻)				
		2初診	向(麻)		鈴木(留)		有澤		鹿野		成瀬				
		3婦人科	鹿野		有澤		向(麻)		成瀬		鈴木(留)				
	午後	1産科	思春期外来		産後健診		交替制		産後健診		ブラジル外来/交替制				
3婦人科					稲本										
眼科 (予約制)	午前	1	阿部		鈴木(寛)		阿部		阿部		彦谷				
		2			原田		原田		原田		原田				
		午後	再診のみ	原田				原田		阿部		原田			

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所
☎053(401)0082
訪問看護ステーションときわ
☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲
☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋		禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
	午後	松本 14:00~15:00			松本	金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜) (予約制) (第4)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制) (第1・2・3)9:00~	中山/浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4		吉田	岡村	吉田	
		5				岡村	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村		
	小児科 9:00~			京極		京極	
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡上			岡上	岡上	
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚		大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 (完全予約制第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦		積 (第3)				
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	恩田 (第1・3)					
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	古城	牟田 (予約制・隔週)	古城 (第1)				
		2		石橋			古城	石橋 (第3)				
専門外来	午前			リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
				診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30			禁煙外来	恩田 (第1・3)
午後	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本			
		禁煙外来 (予約制)	杉崎									
		泌尿器科	三好	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
		骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)									
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

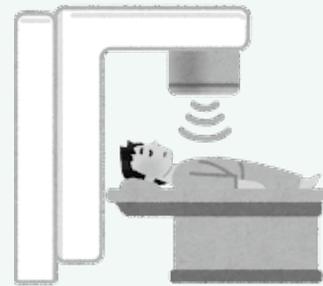
訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

前立腺がんとはどんな病気ですか。
(60代 男性)

前立腺がんについて

前立腺は、男性の膀胱の下にある臓器です。精液の成分をつくるなど生殖機能に関わる働きをしています。前立腺がんは50歳代から増え始め、高齢者に多いがんです。また、他のがんに比べると進行が緩やかという特徴があります。早期のがんでは、自覚症状がほとんどありません。がんが大きくなり前立腺の外に出てくると、頻尿や尿が出にくい、血尿が出るといった症状が現れることがあります。更にはがんが進行すると、リンパ節や他の臓器、骨などに転移して痛



みが出ることもあります。

治療方法

進行が緩やかなため、がんの進行度や年齢など本人の状態によって、治療方法が選択されます。主な治療方法としては、手術・放射線治療・ホルモン療法があります。手術では、前立腺をすべて摘出します。下腹部を切開して行う開腹手術のほか、おなかに小さな穴をいくつか開けて専用のカメラや手術器具を入れて行う腹腔鏡手術、手術用ロボットを遠隔操作して行

う手術があります。放射線治療は、がん細胞に放射線を照射することで、がんを小さくする方法です。身体の外から放射線をあてる外照射療法と、放射線を出す物質が入った小さなカプセルを埋め込む組織内照射療法があります。ホルモン療法は男性ホルモンの分泌や働きを抑えることで、がんの進行を防ぐ治療方法です。手術や放射線療法が困難な場合や放射線治療の前後、他の臓器に転移がある場合などに行われます。

PSA検査

がんがとても小さい場合や、年齢や治療の副作用などを考慮して定期的な検査で経過観察を行っていくこともあります。

前立腺がんの発見や経過観察で行われる検査に、PSA検査があります。血液中に前立腺でつくられるPSAというたんぱくがどの

程度含まれているかを調べる検査です。がんがある場合に高くなりますが、がん以外にも前立腺肥大症や前立腺炎でも高くなる場合があります。そのため、異常値の場合には超音波検査などの検査で更に詳しく調べます。PSA検査は、人間ドックのオプション検査や行政のがん検診として実施されています。



清水厚生病院

健康管理課

保健師 眞野

弘美

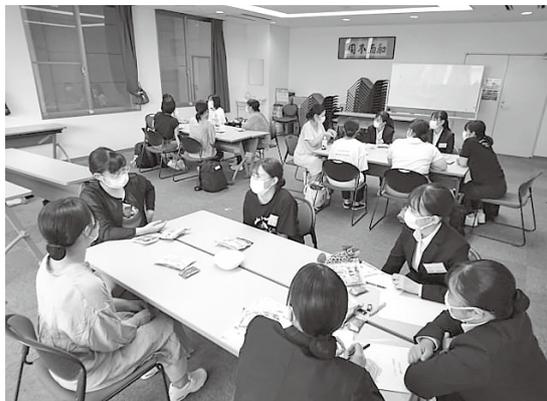
静岡厚生病院

インターンシップ（職場体験）を開催

静岡厚生病院は、8月7日（土）に、インターンシップを開催し、14名の看護学生が参加しました。

学生達は、午前は病棟で看護師の日常業務を見学し、午後は先輩看護師との交流会を行いました。

学生は病院の雰囲気や職場環境、看護師寮、通勤手段など疑問に思ったことや気になったことを積極的に質問していました。



中伊豆温泉病院

患者・職員の川柳を展示

リハビリテーション中伊豆温泉病院は、『中伊豆温泉病院川柳』と題した催しを企画し、患者や職員より川柳を募集しました。

集められた川柳は、外来待合室に掲示し、コロナ禍を風刺した作品や体験をテーマにした川柳など様々な作品が並び、外来利用者など訪れた方を楽しませています。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか

1 病院 2 JA 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は

1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連 すてっぷアンケート 11月号係	曲金三ー八一

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り11月19日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



是非、
ご参加ください!

静岡厚生病院

事前
予約制

先着
15名

形成外科講演会2021

形成外科の
対象となる
症状

まぶたの
たるみ

ほくろ

できもの

さかさ
まつ毛

傷跡

やけどの
跡

人生100年時代に向けて

身体の衰えはまぶたの老化が原因!
あなたができる、まぶたの老化を回避する方法

講師



静岡厚生病院 形成外科非常勤医師
金沢 雄一郎 医師

日程 **11/18** 木

まぶたの治療で免疫アップ

講師



静岡厚生病院 形成外科非常勤医師
小泉 正樹 医師

日程 **12/9** 木

時間 **15:00 ~ 15:45**

会場 **静岡厚生病院 西館 2F 講義室** 【静岡市葵区北番町23番地】



事前予約制となります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為定員を先着15名とさせていただきます。

静岡駅からバスで来られる方へ



JR静岡駅より

静岡駅 8番乗り場 - 西部循環(中町回り) - 安西2丁目静岡厚生病院前 下車
静岡駅 8番乗り場 - 井の宮線(桜町行き) - 静岡厚生病院 下車

新静岡駅付近より

新静岡御幸町12番乗り場 - 西部循環(中町回り) - 安西2丁目静岡厚生病院前 下車
新静岡御幸町12番乗り場 - 井の宮線(桜町行き) - 静岡厚生病院 下車

担当
窓口

静岡厚生病院
皮膚科・形成外科 外来(14:00~16:00)

ご予約

☎ 054-271-7177



旬の食材レシピ

豚肉のみかんソテー



1人分の栄養価

カロリー	258Kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	12.4g
塩分	1.0g

山口友里

料理のポイント

生でそのまま食べる事が多いみかん。ご飯のおかずとして、使用していませんか。豚ロースよりも脂身が少ないも肉を使用しています。薄力粉をまぶすことで味が絡みやすくなるだけでなく、パサつかず柔らかく仕上がります。さっぱりとしたみかんの酸味とバター、はちみつのコクの組み合わせが美味しい、ご飯が進む一品です。



遠州病院 管理栄養士 板倉 楓

材料

(4人分)

豚ももスライス	400g	(調味料)	
みかん	2個	はちみつ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個(150g)	酒	大さじ2
水菜	4束(60g)	コンソメ(顆粒)	大さじ1
薄力粉	10g		
有塩バター	10g		



野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

みかんはビタミンCや、疲労回復や血行促進効果のあるクエン酸などの有機酸が豊富です。薄皮や白いスジにはペクチンなどの食物繊維も多く、血糖値の上昇を抑える働きが期待されています。

ハリとツヤがあって色が濃いもの、重量感があるもの等がおすすめです。保存は重ならないように、風通しの良い所におきましょう。



JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

作り方

- ①みかんはよく洗い、皮が付いたまま4枚スライスし、残りは果汁を絞る。玉ねぎは皮をむき、芯を除いて薄くスライスする。水菜は3cm幅に切る。
- ②豚肉に薄力粉をまぶしておく。
- ③フライパンでバターを加熱し、豚肉を炒めて焼き目を付ける。
- ④豚肉の色が変わってきたら①の絞り汁、玉ねぎ、混ぜておいた調味料を入れて蓋をし、弱火で10分程度火を通す。
- ⑤火が通り、玉ねぎがしんなりしたら豚肉を取り出し、皿に盛り付ける。
- ⑥フライパンに残ったソースに①の水菜、スライスしておいたみかんを入れ、サッと加熱する。
- ⑦ソースを豚肉にかけて完成。

JAみっかび 特産物直売所



特販課 井口雄太さん

三ヶ日町農協直営の直売所です。町内で採れた旬で新鮮な野菜や果物、花を販売しています。11月上旬からは特産の「三ヶ日みかん」が並びます。11月上旬～12月中旬は早生みかん、12月中旬以降は青島みかんです。多く出回っている青島みかんはサイズの大きいものが甘く、おすすめです。みかんオフシーズンでもジュースやゼリー、ドライフルーツなど「三ヶ日みかん」の本来の味を味わうことができるオリジナル商品も取り揃えています。

店舗情報



住所：静岡県浜松市北区三ヶ日町三ヶ日885番地
営業時間：9：00～17：00
お問い合わせ先：053-525-1040
定休日：毎週水曜日（※11月と12月は営業します）
年末年始休業：12月30日～1月4日

