

2023

7

No.548

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 作業療法士（リハビリテーション中伊豆温泉病院）

特集

健康寿命を延ばすために

～骨粗鬆症とロコモティブシンドローム～

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



健康寿命を延ばすために ～骨粗鬆症とロコモティブシンドローム～

清水厚生病院 整形外科 医長 **高橋 正典**

健康寿命とは

厚生労働省が定義する健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。また平均寿命とは生まれてから生きられる期間の平均の期間のことを言います。日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があるとされています。この差は健康上の問題で日常生活に制限が生じる、何らかの介助や介護を必要としている「不健康な期間」を意味します。

健康寿命を延ばすことで平均寿命と健康寿命の差を縮める、つまり不健康な期間を短くすることが生活の質を高める上で重要になるため、今回整形外科の領域で健康寿命を縮める原因となりうる骨粗鬆症とロコモティブシンドロームについて説明します。

骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨量が減少し骨強度（骨密度+骨質）が低下することで骨脆弱性が高まり骨折危険性が高まる疾患であり、健常人では骨折は生じない程度の軽度な外力（尻もち、立ち座り動作、手をつく、踏ん張るなどの動作）で骨折が生じてしまいます。

男女比は1…5で女性に多い疾患であり、小柄・痩せ型は骨粗鬆症体型で、体重が60kg未満の人は骨密度低値となるリスクが3・6倍とされています。

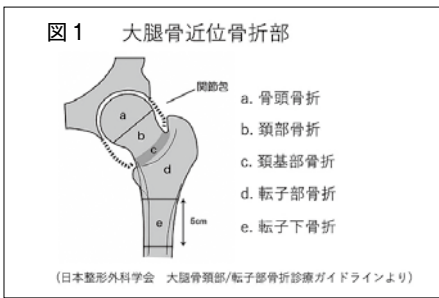
また成人後より身長が4cm以上低下している場合は椎体骨折がある可能性が高く、椎体骨折のリスクが2・8倍とされています。母娘間の低骨密度の遺伝的影響は約70%と言われ、遺伝的素因も関与しており両親の大腿骨近位部骨折歴による骨折リスクは、脆弱性骨折が1・54倍、大腿骨近位部骨折は2・27倍であると報告されています。

骨粗鬆症で生じやすい骨折

高齢者の骨粗鬆症で生じやすく、基本的日常生活動作（ADL）低下の直接的原因となりうる代表的な骨折2つを簡単に説明します。

・大腿骨近位部骨折

大腿骨近位部骨折は骨頭、頸部、頸基部、転子部、転子下骨折の5つに分類され（図1）、特に頸部骨折と転子部骨折は70歳以降の高齢者に頻度が多い骨折であり、基本的に手術を必要とする骨折です。骨折後の転帰は、受傷前の歩行能力に戻るのは約50%であり基本的にADL低下や歩行能力低下が生じてしまい、約25～30%の人は寝たきりに至ると言われています。



・脊椎圧迫骨折

骨粗鬆症性骨折の中で最も頻度が高い骨折であり、日本人女性50歳の少なくとも3人に1人に起きると言われています。外傷による受傷に加え、いつの間にか骨折とも言われるようにじわじわと痛みなく骨が潰れていく場合もあります。

椎体前方が潰れることが多く脊柱後弯変形をきたすことで、股関節や膝関節屈曲位になり立位のバランスが悪くなるため慢性腰痛や歩行障害の原因に（図2）、また骨折の型によっては神経を圧迫することで知覚障害や痺れなどの症状、最悪筋力低下や排尿や排便が自分の意志で行えなくなる膀胱直腸障害が生じる可能性があります。手術を要する場合もあります。

骨粗鬆症治療

治療は三位一体と言われており、基本となる薬物療法に加え運動療法、食事療法があります。薬物療法は医療者側で判断するため、今回は個人が対策できる運動療法と食事療法について簡単に説明していきます。

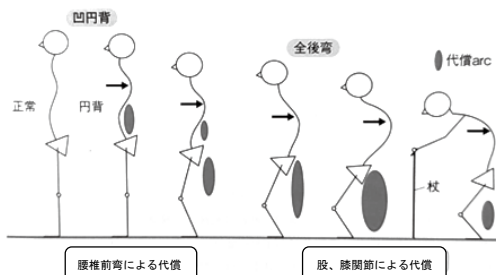


図2

●運動療法

運動療法の主な目的はメカニカルストレス（荷重や筋力）による骨密度維持と増加、筋力強化による転倒防止になります。しかし過剰な運動が原因となり骨折をしましては本末転倒のため、運動療法は簡便で安全に継続できる必要があります。

比較的安全に、かつ自己管理が可能な運動の代表としてウォーキング（8000歩/日、4日/週）が推奨されており、1年間で腰椎骨密度が1.71%増加する報告があります。

脊柱後弯進行の抑制には背筋強化訓練（10回/日、5日/週）を10年継続することで、背筋力と腰椎骨密度は有意に高くなり、椎体骨折発生率が62.8%低下すると報告があります。

転倒防止運動は、週に2〜3日以上のバランス訓練（片脚起立訓練…片脚につき1分、3回/日、6ヶ月）を行うことにより転倒リスクを31.4%減少させると報告されています。また70歳以上の1年以内に転倒歴のある高齢者には、理学療法士の指導によるホームエクササイズ（バランス訓練+筋力強化訓練 3日/週、および30分のウォーキング 2日/週）により効果があると報告されています。

●食事療法

残念ながら食事、栄養管理のみで骨粗鬆症の治療、予防をすることはできません。しかし栄養不良は骨粗鬆症に著しい悪影響を与えるため食事療法はとても重要となります。骨代謝に大事

な栄養因子はCa、ビタミンD、Kは有名ですが、加えて乳糖、蛋白質、ペプチド、脂肪、P（リン）、Mg（マグネシウム）、食物繊維、ビタミンA、B、C、葉酸なども必要であるためバランスのよい摂取が必要となります。

骨粗鬆症治療のためにCa（700〜800mg/日）、同時にビタミンD（15〜20μg/日 代表食品…鮭、鰻、秋刀魚）、ビタミンK（250〜300μg/日 代表食品…緑の葉野菜、納豆）の摂取を行うことが推奨されています。サプリメントによるCa 500mg/日以上、ビタミンDサプリメントとの併用の際は高Ca血症の危険があり注意が必要です。骨粗鬆症治療中に避けるべき食品はありませんが、過剰なP、食塩、カフェイン、アルコールの摂取は控えた方がよいとされています。

ロコモティブシンドローム

次にロコモティブシンドロームについて説明します。

運動器（骨・関節・筋肉・神経）の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」ロコモと言います。ロコモが進行すると、転倒などにより骨折を生じるリスクが高くなるため、この評価も重要とされています。ロコモは以下の「ロコモ度テスト」と呼ばれる3つのテストの内1つ行うことで評価でき、ロコモでない状態、進行によりロコモ度1、2、3と判断します。

●ロコモ度テスト

- ①片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」
- ②できるだけ大腿で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」
- ③運動器の不調に関する25の質問に答える「ロコモ25」

今回は自宅でも簡易的にできる「立ち上がりテスト」（図3）について説明していきます。「2ステップテスト」「ロコモ25」のテストにご興味がある方はインターネットにて検索して試してみてください。

図3 立ち上がりテスト（下肢筋力測定テスト）

下肢筋力が弱まると移動機能が低下するため、立ち上がるのに困難がある場合はロコモの可能性があります。片脚または両脚で座った姿勢からどこまで立ち上がれるかを評価し判定を行います。



まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）がおよそ70度（40cmの台の場合）になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

図4 ロコモーショントレーニング

①片脚立ち（バランス能力をつけるトレーニング）

左右とも1分間で1セット、1日3セット

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」」

1. 両脚40cmからテストを行います。できなかつた場合、ロコモ度3でできた場合次のテストに移ります。
2. 片脚40cmでテストを行います。

・片脚40cmでできた場合
10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。左右とも片脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果となります。

・できなかつた場合
両脚で立ち上がりを30cmから始め、テストします。両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果となります。

結果と対応は以下になります。
ロコモ度1…どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で移動機能の低下が始まっている状態。
ロコモ度2…両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がる。

ロコモ度3…両脚で30cmの台から立ち上がれない。
↓移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしうる、もしくははきたしている状態。自立した生活ができなくなるリスクが高く、特に痛みを伴う場合は何らかの運動器疾患を発症している可能性と治療の必要性があるため整形外科の受診を勧める。

終わりに

高齢者は特に前述した骨折により著明に活動量や自立性の低下が進み、最終的に寝たきりとなり生命予後にも繋がります。きっかけの骨折を予防するため、中高年期に骨粗鬆症のスクリーニングを行い早期に対策をすること、高齢者は骨粗鬆症治療と転倒防止のため運動療法が重要となります。

健康寿命を延ばすため運動習慣をつけること。また特に60歳以上の男性、50歳以上の女性で健診を受けていない方は骨粗鬆症健診を、骨粗鬆症の疑いもしくは診断された方、骨折歴がある方で少しでも不安な方はいつでもご相談ください。

参考文献

- 骨粗鬆症治療薬の選択と使用法 骨折の連鎖を防ぐために(改訂第2番) 骨折・脱臼(改訂3版) 厚生労働省HP
- アルケアヘルスケア事業部 <https://www.alicare.co.jp/healthcare/TT.html>
- 公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット <https://www.tyoju.or.jp/net/byouki/locomotive-syndrome/chiyu.html>

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は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

422-8006 静岡市駿河区 曲金三ー八ー一
JA静岡厚生連 すべてアンケート 7月係

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7月21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





連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

マダニに咬まれた時の対処方法や 咬まれないための予防方法を教えてください



静岡厚生病院 皮膚科 診療部長 岩崎 加代子

○マダニとは？

マダニは人や動物の皮膚に吸着して吸血する大型のダニの一種です。卵から、幼虫、若虫、成虫へと脱皮を繰り返して成長します。幼虫は1mm以下、成虫は2mmから数mm程度です。どの時期の虫でも吸血します。数日間吸血し、1cm以上に大きくなる場合もあります。

山間部の草地に生息し、野生のシカやイノシシ、ネズミなどに寄生しています。しかし、人が近くを通ると体温、炭酸ガス、音、振動などの刺激に反応して衣類などに付着し、皮膚を這い回って適当な部位に吸着し吸血します。人家周辺の草地では、ペットの犬などにも吸着します。

○症状

山野を歩いたり、野外活動をした数日後に吸血した虫体を発見する場合があります。

脇周辺、下腹部、陰部、太ももの内側などの柔らかい部位によくみられます。

灰色や黒褐色の場合が多く、イボやほくろのようにみえることもあります。

マダニが皮膚を這い回っている時も、吸着する時も**痛みやかゆみなどの自覚症状は無い**ためほとんど気が付くことはありません。

吸着部の周囲にはかゆみを伴う紅斑や水ぶくれを認めることもあります。

○治療

幼虫が吸着した場合は数日以内に自然脱落することがありますが、マダニの口が深くまで入り込み、**しっかりと吸着している場合には局所麻酔をして摘出する必要があります**。

虫体を無理にとると、セメント物質で固着された口の部分が皮膚の中に残ってしまいます。その部分が膿んでしまい異物肉芽腫となることがあります。

○予防

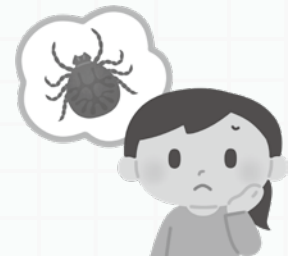
野外活動のときは長袖、長ズボンを着用し、肌の露出を少なくすることが必要です。

虫除け剤は皮膚だけでなく、衣類にも使用しましょう。**虫除け剤はディート、イカリジンという成分が含まれるもの**を使用してください。ただし、ディートには年齢による使用回数制限があります。小さなお子様にはイカリジン使用をおすすめします。

○マダニが媒介する感染症

代表的な病気には、ライム病、日本紅斑熱、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などがあります。

マダニ刺咬後に発熱、倦怠感、関節痛、全身の発疹などの症状がみられた場合にはお近くの医療機関を必ず受診してください。



参考文献、資料：Dr.夏秋の臨床図鑑 虫と皮膚炎 夏秋 優 著 秀潤社
Yomi Dr 医療、健康、介護のコラム
Dr.夏秋の害虫クリニック 6/3、6/6

次回のテーマは、「夏場の作業について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年6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。

●JA 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		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)		
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)		
		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		
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内	腎臓 渥美		
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝		
		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)		
専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美				
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	7レギ- 坂倉	交替制	
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭		交替制
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡		
	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本中波多野	心理 山本中波多野	心理 山本中波多野	
		感染症(第2PM) 宮入	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3)	平野	
			心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝野	腎臓(第3PM) 山本				
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	寺本	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 渡邊				
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 竹林 人工肛門外来(第1・3・4)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
		2	岡崎	岡崎		岡崎			
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)			
			岡崎			岡崎			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	岩澤	村上	境田		
		2再診	岩澤	大石	藤田(倫)	大石	野崎		
		3再診	境田	村上	堀口	堀口	藤田(倫)		
	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	望月	難波	黒住(第2・4)	難波		
	午後				山本(第1PMのみ)	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	石部	石部	石部	石部	石部		
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第3・5) 伊藤	樋川		
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部 樋川			樋川	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野		
		2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
		2	上村	上村	上村	上村	上村		
	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)	思春期外来(第1)	
		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	NIPIT外来		
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷		
		2	原田	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

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		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科	午前	1					
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	田所 発達外来(第2・4)					
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	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	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤	天野			天野
		3		加藤			
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤		田村	
		3				大久保	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		午後		中嶋			
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) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第3) 14:00~	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	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 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) 【※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。】	午前	1	中山	中山	角田	趙	中山
		2	角田	角田 (第1・3)			
	午後			角田 南波	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前					中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

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

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●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	田中	村瀬	巖	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	交替制	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
	小児科 9:00~			京極		京極	
	消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)		知久(才)	知久(才)
午後		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
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	交替制		原田		小倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	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		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 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	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		
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤		
	午後	2	出口			名嘉原	福田(第1) 積(第3)		
外科・消化器	午前		志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)		
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	久木原	井上	牟田 (予約制・隔週)	久木原 (第1)		
		2	井上			久木原	井上 (第3)		
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)			
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤		リウマチ科 (膠原病内科) 渡部 診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋 診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 篠浦 診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		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	泌尿器科 森野	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
		禁煙外来 (予約制) 杉崎	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)			
		骨粗鬆症 (予約制) 牟田 (第1もしくは第2)	診察時間 13:30~17:00 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 13:30~17:00 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

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

健康診断の腹部超音波検査で、
脂肪肝と書かれていました。
どうしたらいいでしょうか？
(35歳 男性)

放っておくと危険！ 今すぐ始めよう、 脂肪肝対策

肝臓は、ご飯やパンなどの炭水化物を分解してできたブドウ糖をグリコーゲンという糖の塊に加工して肝臓の中のために蓄積しますが、このグリコーゲンがしばらく使われないうちに脂肪に変わり、そのまま肝臓に中性脂肪としてたまりやすくなります。健康

健康な人の肝臓には、3〜5%の中性脂肪ですが、30%以上たまった状態を脂肪肝と言います。またお酒を多く飲むと、肝臓はアルコールの処理を優先するため、食べ物からとったブドウ糖の加工が後回しになり、脂肪としてため込まれてしまいます。こうした食べ過ぎや運動不足、お酒の飲み過ぎが脂肪肝を作ります。

脂肪肝の状態が長く続くと、過剰にたまった中性脂肪によって肝細胞が炎症、そして壊死が起こります(図1)。壊死した肝細胞が次第に線維化して硬くなり(肝硬変)、更には肝がんを発症しやすくなります。また脂肪肝があると肝臓の中にためられなくなったブドウ糖が血液中が増えて血管を傷つけ、動脈硬化を進めます。そし

て、糖尿病や高血圧等、様々な生活習慣病も発症しやすくなります。
生活習慣の見直し・改善

脂肪肝には現在のところ、有効な治療薬がありません。そのため肝硬変に進むのを抑えるには、なにより生活習慣を見直し、改善が重要です。アルコールが原因の脂肪肝であれば、飲酒を控えることが改善につながります。禁酒が望ましいですが、難しい場合は週2日位休肝日を設けるなど、少しずつ飲酒量を減らしていきましょう。なお、アルコール依存が強い場合は専門の医療機関で相談する必要があります。また、肥満があれば減量が必要ですが、急激な減量はリバウンドにつながります。腹八分目を基本とし、1日3食、特に朝はしっかり食べ、夜は控えるにしましょう。そして、自宅でスクワットなどの筋トレをしたり、気分転換にウォーキングに出かけるなど、日常生活の中に運動習慣を取り入れることも大切です。

参考文献

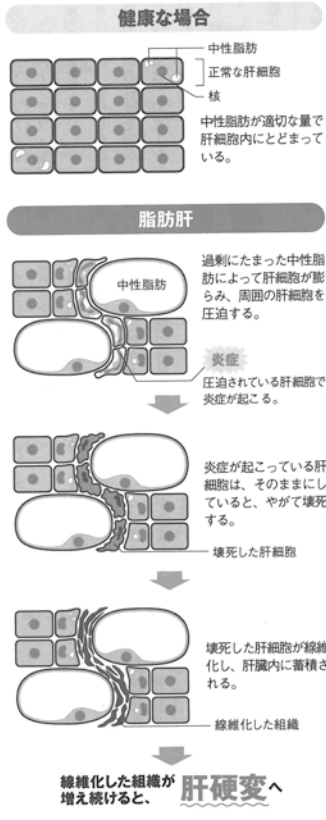
きょうの健康 2021.7

遠州病院 健康管理課

保健師 岡村紀紫子

図1 脂肪肝からの進行

脂肪肝から肝細胞の線維化が進むと、肝硬変に進行する。



今月の表紙 作業療法士とは…

作業療法士は、身体および精神に障害のある人に対して、その人その人の状態と向き合いながら、生き活きたした生活を送れるよう、手工芸、運動、レクリエーション、遊び、日常生活動作、仕事などのさまざまな活動(作業)をとおして、ここからだを元気にするリハビリテーションの専門家です。「その人らしさ」「その人のからだところの状態」「その人を取り巻く環境」を常に考えながら運動機能、精神機能を高める治療や指導を行い、生活能力を向上開発し、その人が笑顔になれるように今とこれからの生活づくりを支援します。

静岡厚生病院

産婦人科セミナーを開催

静岡厚生病院は5月20日（土）、院内講義室と同時にウェブでの配信を行い、産婦人科セミナーを開催しました。

地域住民と閲覧者を合わせ約20名が参加しました。

「ここを元気にする3つの秘訣」をテーマに、産婦人科医師が働く女性、更年期の女性などすべての女性を元気にするために生活習慣のこと、そして漢方を取り入れた養生を紹介しました。

参加者は熱心にメモを取っていました。



厚生連看護専門学校・するが看護専門学校

看護専門学校2校で看護立志式

J A静岡厚生連の運営する看護専門学校2校が、それぞれの会場で5月下旬に看護立志式を行いました。

来賓や保護者、教職員が見守る中、2年生両校合わせて65名は、ナイチンゲール像にともされた「看護の灯」を、手にしたろうそくに受け継ぎ、看護の精神をうたったナイチンゲール誓詞を唱和しました。その後、一人ひとりが学校生活の中で見つけた自分の強みや目標とする看護師像を発表し、決意表明をしました。

これから病院や施設での本格的な臨地実習が始まります。



オープンキャンパス・学校説明会開催

浜松市の厚生連看護専門学校でオープンキャンパスと学校説明会を開催します。
看護師を目指している皆さん、ぜひ、参加してみませんか。

○オープンキャンパス

内 容：学校概要・看護の学習紹介・在校生との交流・個別面談
開催日時：令和5年8月4日（金）9：30～11：30
8月4日（金）13：30～15：30
8月5日（土）9：30～11：30



○学校説明会

内 容：学校概要・個別面談
開催日時：令和5年8月19日（土）10：00～11：00
9月2日（土）10：00～11：00

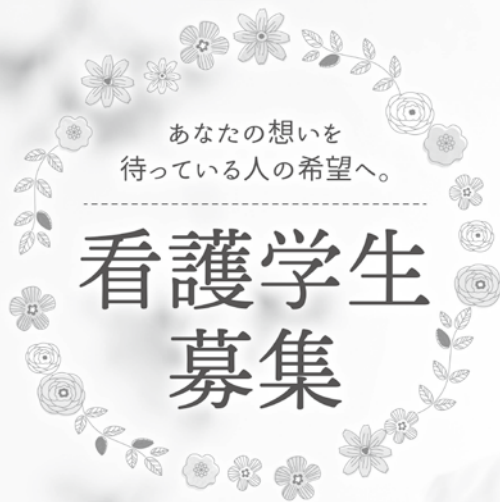


申し込み方法：厚生連看護専門学校ホームページ内
申し込みフォームからお申込みください。

問 合 せ 先：厚生連看護専門学校
〒431-3113 浜松市東区大瀬町1517-3
TEL：053-434-5001 FAX：053-434-3580
E-mail：kohkan@jasnet21.com
URL：https://k-kango.ja-shizuoka.or.jp



看護学生募集



いのちによりそう
あなたの未来へ!

静岡県厚生連 看護専門学校

浜松市 〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1517-3
TEL.053-434-5001 FAX.053-434-3580

推薦入試 [指定校制] 令和5年 11月 17日 金
募集受付 令和5年 10月17日～11月2日

一般入試 [I期] 令和6年 1月 11日 木
令和6年 1月 12日 金
募集受付 令和5年 12月4日～12月26日

一般入試 [II期] 令和6年 2月 17日 土
募集受付 令和6年 1月22日～2月7日

JA 静岡厚生連 するが看護専門学校

富士市 〒421-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1
TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002

推薦入試・社会人入試 令和5年 11月 8日 水
募集受付 令和5年 10月10日～10月24日

一般入試 [I期] 1次試験(筆記) 令和6年 1月 25日 木
2次試験(面接) 令和6年 2月 6日 火
募集受付 令和5年 12月18日～令和6年1月9日

一般入試 [II期] 令和6年 2月 29日 木
募集受付 令和6年 2月9日～2月19日



旬の食材レシピ

蒸しナスのねぎだれ和え

材料 (4人分)

ナス……………4本	★しょうゆ……………大さじ1杯
ミニトマト……………6個	★みりん……………大さじ1杯
長ネギ……………1本	★砂糖……………小さじ2杯
みょうが……………5個	
大葉……………4枚	

作り方

- ①ナスは皮をむき、電子レンジ600Wで3分加熱し、冷目で冷やす。
その後、縦に4等分、横に3等分して切る。
- ②長ネギ、みょうがはみじん切りにする。
- ③ミニトマトはヘタを取り半分に切る。大葉は千切りにする。
- ④★を混ぜ合わせて600Wで1分加熱し、②を混ぜ合わせ、①と和える。
- ⑤最後にミニトマト、大葉を盛り付けて完成。

1人分の栄養価

カロリー 70kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.7g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

ナス料理の定番「蒸しナス」を電子レンジで簡単に仕上げる料理です。

ナスは皮をむくことにより出し汁がしみ込み、トロトロに仕上がります。

長ネギ、みょうがの入ったさっぱりとしたたれで召し上がってみてください。

ナスは加熱した後に冷やすことによって、色が変わるのを防ぐことができます。

静岡厚生病院 管理栄養士 栄養科長 奈良 和幸



良い食材の見分け方

ナスは各地で特有の品種が多く、形や大きさによって分けられています。紫色の皮には抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれ、動脈硬化やがんの予防に効果的です。

色むらがなくハリとツヤがあるもの、ガクのトゲは鋭いのがおすすめです。ナスは低温と乾燥に弱く、冷やしすぎると色が悪くなるため、ポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。



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

四季菜 ジェラート&カフェ きらり

▼四季菜ジェラート&カフェきらり
スタッフの片平恵子さん



店舗情報

住所：静岡市清水区北脇250-1
電話：0120-322-064 (代表)
定休日：火曜日 (祝日を除く)
営業時間：10:00~17:00
(16:30ラストオーダー)



◀家康が好んだ「折戸なす」



LINEお友達登録で
お得な情報や
クーポンを配信!



地元・清水でとれたミカンやイチゴ、お茶など、特産品で作ったジェラートが大好評の「四季菜ジェラート&カフェきらり」。夏季限定(6月~10月末まで)で登場する「本気のかき氷」は、凍らせたフルーツを丸ごと使った、イチ押しメニューです。地元農産物の魅力を伝えるアンテナショップとして、店内ではお茶や農産物、加工品なども販売しています。徳川家康に献上していたという記録が残る「折戸なす」は、例年6月中旬~11月頃まで店頭に並びます。形は丸く、ナスらしいコクがある濃厚な味わいが特徴です。