

とうかい



病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



大野郡白川村 白川郷の雪景色

今月号の表紙は、石原茂秀さんからのご提供です。

白川郷は1995年12月にユネスコ世界文化遺産に登録され、季節を問わず多くの観光客で賑わっています。

この地域は豪雪地帯で知られ、毎年雪の多い時期には期間限定のライトアップイベントが開催され、静かに降り積もる雪の中に浮かび上がる合掌造りの家屋は、とても美しく、幻想的な世界が広がります。

表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県内各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。

次号の募集については、平成30年2月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページもぜひご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>



INDEX

メタボリックシンドロームと動脈硬化 その1 …… 2/6
第二循環器内科部長 松尾 一宏

アライアンスパートナーズ医療機能連携協定を締結 …… 3/6

各務原市民を脳卒中から守るために …… 4/6

乳腺検診ははじめました …… 5/6

世界糖尿病デーin東海中央2017 …… 5/6

公立共済やすらぎの宿 …… 6/6

プラザ洞津／ホテル グランヴェール岐山／HOTEL ルブラ王山



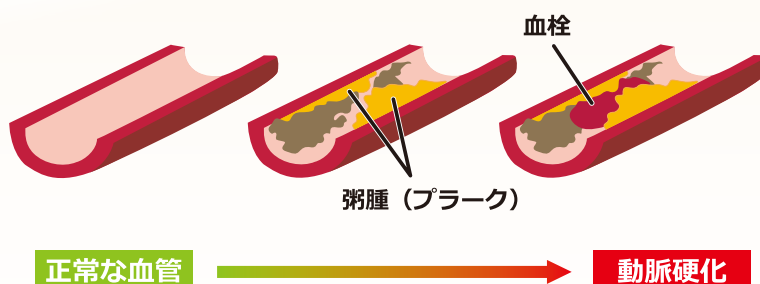
メタボリックシンドロームと動脈硬化 その1

第二循環器内科部長 松尾 一宏

心筋梗塞や脳血管障害などの心血管疾患は、前駆症状がないまま、ある日突然起こることが少なくありません。この心血管疾患を防ぐため、わが国では様々な対策が行われおり、特定健康診査（いわゆるメタボ健診）もその一つです。

1960年代の高度成長時代に、心血管疾患の中でも低栄養（低蛋白、低脂質）で高食塩の食事を背景に、高血圧性脳出血が死因の上位を占めていました。血圧負荷に対し脳内穿通枝の細動脈が硬化、壊死を起こし、破綻し出血に至るメカニズムが明らかになりました。このような病態に対し、塩分制限の啓発や薬物による降圧療法により、脳出血を始めとする脳卒中死亡率は著しく減少しました。

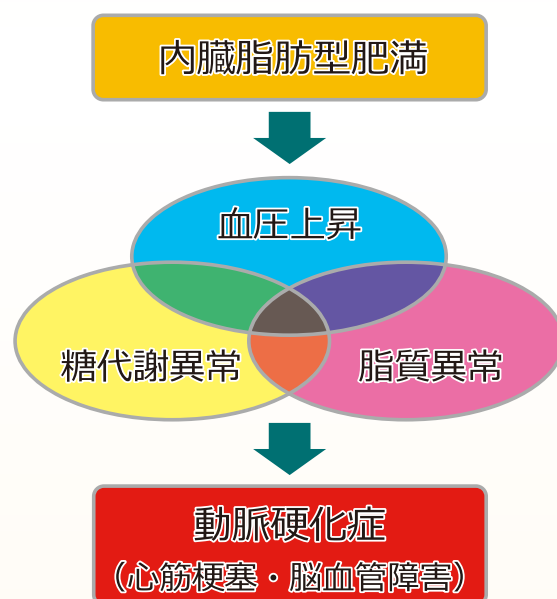
1980年代からは食生活の欧米化を背景に、粥状動脈硬化による心筋梗塞などの心疾患が死因として増加してきました。粥状動脈硬化とは、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールが高値であることで、動脈壁にLDLコレステロールが入り込み、お粥のようなドロドロとした固まりである粥腫（プラーク）が発生する動脈硬化です。それが破綻して血栓による冠動脈閉塞が起こることが、心筋梗塞の大きな成因です。血液中のLDLコレステロールが高い場合、これを低下させることが粥状動脈硬化疾患の予防につながります。



しかし、心筋梗塞のような疾患が高LDLコレステロール血症のみから起こるのでないことは知られていました。1984年Reaven博士は冠動脈疾患のリスクファクター（危険因子）として、糖尿病や耐糖能異常（境界型糖尿病）、高トリグリセライド(TG)血症、低HDLコレステロール（善玉コレステロール）血症、高血圧の重なりが重要であると考え、そのリスクファクターの重なりをシンドロームXと呼びました。のちにこのシンドロームXの病態は、血糖を下げるホルモンであるインスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性を基盤とすることがわかり、インスリン抵抗性症候群と呼ばれ、この考えがメタボリックシンドロームへと発展していきました。

インスリン抵抗性症候群の原因として、腹部肥満（内臓脂肪型肥満）があります。脂肪細胞が単なるエネルギーの貯蔵器官ではなく、生理活性物質（ホルモン）を産生、分泌する臓器であることが明らかとなり、内臓脂肪蓄積によるホルモンの分泌異常がインスリン抵抗

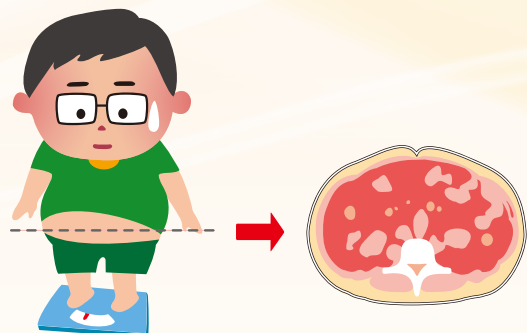
メタボリックシンドローム
＝ インスリン抵抗性症候群



性を引き起こし、動脈硬化に直接関与することが示され、メタボリックシンドロームの早期診断、治療介入が動脈硬化疾患の予防に有用であるとされました。

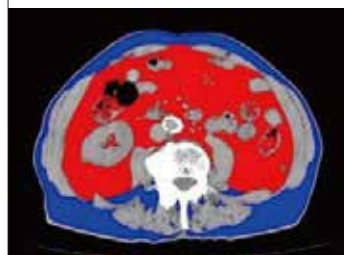
内臓脂肪蓄積を必須とし(ウエスト周囲長で代用)、高血圧、脂質異常、血糖異常の2つ以上の異常があると、メタボリックシンドロームと診断されます。内臓脂肪を減少させる意義は、心血管疾患を予防することです。

当院では、内臓脂肪面積を腹部CT検査にて計測することができます。動脈硬化や内臓肥満が心配な方は、当院循環器内科の外来にご相談ください。



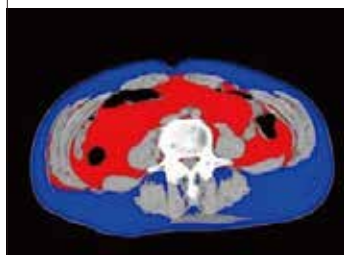
当院での内臓脂肪面積測定の一例

内臓脂肪の多い方



■ 内臓脂肪面積 155.0 cm²
■ 皮下脂肪面積 87.2 cm²

皮下脂肪の多い方



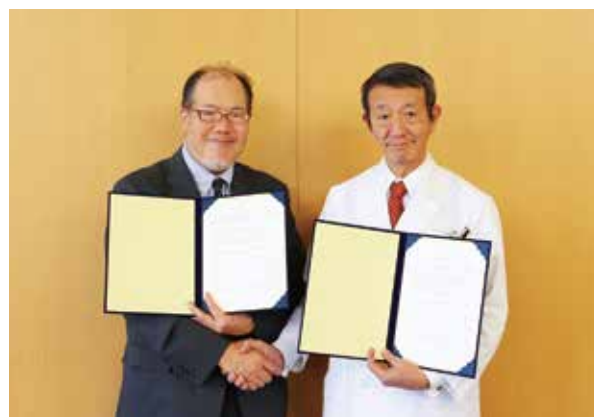
■ 内臓脂肪面積 87.2 cm²
■ 皮下脂肪面積 137.1 cm²

アライアンスパートナーズ医療機能連携協定を締結

当院は、岐阜大学医学部附属病院とアライアンスパートナーズ医療機能連携協定を締結しました。

アライアンスパートナーズ医療機能連携協定は、患者さんにより適切な医療を提供するため、相互に有する医療機能を発揮し、連携を円滑に行うことにより質の高い医療環境を確保することを目指して、相互が緊密な医療連携を図ることを目的としています。

平成29年9月26日、当院で行われた締結式では、岐阜大学医学部附属病院の小倉病院長と当院の坂本病院長が互いに協定書に署名し締結しました。



「各務原市民を脳卒中から守るために」

～各務原市主催の福祉フェスティバル2017参加を終えて～

日 時 平成29年9月3日(日)

場 所 各務原市民会館・中央ライフデザインセンター

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 木戸地 希世美

福祉フェスティバル2017が9月3日に開催され、私たちは「各務原市民を脳卒中から守る」というテーマで参加しました。日本の死因で脳卒中は平成23年に肺炎と逆転し4位に下がりましたが、脳卒中は日常生活に影響をきたす障害を残すことが多いため、寝たきりになる原因疾患では1位を占めています。ですから、発症予防がとても重要となります。でも、もし脳卒中を発症してしまっても、早期に治療を行うことで障害が軽症化すると言われていいますので、早期発見そして行動が重要となります。

【脳卒中予防のカギ:血圧測定と生活習慣の見直し】

脳卒中発症予防のためには、まず血圧管理が重要となります。実際に血圧測定を行いながら、血圧管理の重要性、正しい血圧の測定方法と健康相談を行いました。

血圧測定コーナーには41名の来場者がありました。市民の方からは、「ちゃんと血圧を毎日測定して手帳に記入するようにします」「測定はしていたけど、同じ時間に測定しなきゃだめですね」「血圧の薬飲みたくないけど、きちんと飲みます」といった言葉が聞かれ、生活を見直していただく良い機会になったと感じています。



【脳卒中早期発見のカギ:FASTの啓発運動】

FASTとは

Face:顔の片方がゆがむ

Arm:片腕に力がはいる

Speech:言葉が出てこないまたは呂律がまわらない

以上の症状のうち、1つでも突然現れた時は脳卒中の可能性を考え、Time:発症時刻を確認して急いで救急車を呼ぼうの頭文字を取った標語です。今回、FASTのポスター展示、動画上映、風船配布と脳卒中発症予防関連のパンフレットの配布を行いました。小さなお子様にFASTデザインの風船は大好評で、保護者の方には脳卒中発症予防関連のパンフレットを合わせて270組配布させていただきました。



会場のあちらこちらでFAST風船がプカプカ浮いており、微笑ましい光景となりました。またFASTのポスターや動画上映にも足を止めて見てくださる方も多く、中には「身内に脳梗塞になった人がいます。私も気をつけなきゃと思っています。」「FASTのような症状がでたら、救急車を呼んでいいのですね。これくらいの症状なら様子をみてしまいそうだったので、いいことを知れてよかったです。」などの声が聞かれ、脳卒中に対する関心の高さを感じ、またFASTを知っていただく良い機会となりました。

当院では、各務原市民の方を対象に出前講座を行っています。市民の方を脳卒中から守るお手伝いとして「脳卒中発症予防」、「もし脳卒中になったら」のテーマを設けておりますので、是非ご利用ください。



【お問い合わせ】 東海中央病院 メディカルサポートセンター(地域連携係) ☎058-382-3101(代)



お知らせ

「乳腺検診」はじめました

日本では乳がんが増加しており、女性の30歳から60歳では死亡原因のトップとなっています。しかし、乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。それには、定期的なセルフチェックと検診の受診が重要なガギを握ります。

当院では、20歳以上の方から受診していただくことのできる「乳腺検診」を始めました。すべて女性の技師が対応いたしますので、お気軽にお問合せください。

●エコー検診 5,000円(税込)

痛みの無い検査で、小さな腫瘍を発見することができます。乳腺の良く発達した方(20代~30代の方)や、マンモグラフィー検査で高濃度乳腺と言われた方に有効な検査です。検査にかかる時間は15分程です。

●マンモグラフィー検診 5,000円(税込)

乳がんの初期症状の1つである石灰化を写し出すことができます。当院では、低被ばくで安心できる最新鋭デジタル式乳房用X線撮影装置を導入しています。撮影にかかる時間は5分程です。

●エコー+マンモグラフィー検診 9,500円(税込)

2つの検査を組み合わせることにより、検診の精度をあげます。検査時間は、両方合わせて20分程です。

【申し込み先】東海中央病院 健康管理センター TEL:058-382-3101(代) 受付時間：平日9:00~16:00



「世界糖尿病デーin東海中央2017」を開催しました



世界糖尿病デー(11月14日)は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために制定され、この日を中心に全世界で糖尿病啓発キャンペーンが行われています。

誰でも糖尿病になりうることを知ってもらい、糖尿病やその予防について考える機会となることを期待し、当院でも一昨年から啓発イベントを開催しています。

例年3日間(午前中のみ)の血糖測定を行っておりましたが、今年は1日に集約し、午前に血糖測定体験、午後は講演会と内容を充実させて行いました。

午前の無料血糖測定体験は、100名以上の方がご参加くださいました。

午後は、当院の管理栄養士監修の健康弁当を食べていただきながらの講演会です。健康弁当のメニューを例にあげた食事療法や〇×クイズを交えた糖尿病の話、手軽に行うことのできる運動療法体験の後は、参加者全員に食後2時間の血糖測定を行っていただきました。

最後に、歯周病が糖尿病など様々な病気に関係していることや歯磨きのポイントなどを学んでいただき、講演会を終了しました。

盛りだくさんの内容で長時間の講演となりましたが、どなたも熱心に参加しておられ、糖尿病への関心や健康への意識の高さが伺えました。

東海中央病院糖尿病ケアチームでは、今後も地域に向けて糖尿病の予防、治療や療養の重要性を喚起する啓発活動を行っていきたいと考えています。



世界糖尿病デーin東海中央2017に先駆けて、糖尿病にまつわる川柳を募集しました。たくさんご応募いただいた中から、優秀作品を発表いたします。

公立共済やすらぎの宿



プレミアム宿泊プラン

販売期間
平成30年3月31日
まで

お伊勢参りや伊勢志摩の観光に
ご利用ください 2名様より承ります。

宿泊日の2日前までにご予約をお願いします

お一人様
1泊夕食付

10,000円 (税込)

- 松阪牛や手こね寿司など、三重県ならではの
ご夕食をご用意いたします。
- 朝食も別途承ります。
(和朝食 1,080円、洋朝食 540円 税込)

※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。

公立学校共済組合津宿泊所 どうしん
プラザ洞津
<http://www.dohshin.jp>

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28

TEL 059-227-3291 (代)

FAX 059-226-3185

無料駐車場あり / 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分

やな **柳しゃぶ天国** しゃぶしゃぶ料理・バイキング料理
食べ放題・飲み放題 (2時間)
お一人様 ¥4,000 (税込)

期 間 2017 9/29 (金) ~ 2018 4/22 (日)
営業時間 《夜の部》月 ~ 金 17:30~21:30 (OS 21:00)
土・日・祝日 17:00~21:30 (OS 21:00)
《昼の部》11:30~14:30 (OS 14:00) 受付12:30まで
※昼の部は予約のみ対応 (15名様以上) ※予約は3日前まで
定休日 2017年12月30日(土)~2018年1月4日(木)
場 所 2階オリベホール ※都合により会場が変わる場合がございます。

※写真はイメージです。

ホテル グランヴェール岐山

〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地

TEL 058-263-7111 / FAX 058-263-5517 info@grandvert.com <https://grandvert.com>



Bridal Fair
チャペル・神殿の挙式会場や、
コーディネートされた披露宴会場をじっくり見学できます。
おもてなしの基本となるお料理はミニコースで試食していただけます。

毎月開催
お気軽に
お越しください♪
ご予約はHPから

今年もこの季節がやってきました!!



カニ食べ放題&バイキング

食べ放題・飲み放題(アルコール&ソフトドリンク)

○開催日 1月10日(水)~3月31日(木)

○価格 大人 6,500円 小学生 3,000円

幼児 700円 3歳未満 無料

※詳細はルブラ王山のHPをご覧ください!!

○時間 平日 18:00~21:00 120分

土日祝 昼 11:00~15:00 90分

土曜日 夜 17:00~21:00 90分



1/31までお得な前売券販売中

6,500円→5,500円

※予定枚数に達し次第販売終了いたします

※ご利用日の前日までにご購入ください



○ご予約・お問合せ ※公立学校共済組合愛知支部組合員の方はイベント補助が受けられます



ホテル ルブラ王山 TEL 052-762-3151

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18 URL <https://www.rubura.org>

※人数変更は3日前までをお願い致します

※クレジットカードでの

お取り扱いには致しておりません

※料金はすべて税込です

地下鉄東山線「池下駅」②番出口から徒歩3分!!



とうかい

Vol.70 2018冬号

発行/〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2

公立学校共済組合 **東海中央病院**

TEL (058)382-3101 FAX (058)382-1762

URL <https://www.tokaihp.jp>

発行人/病院長 坂本 純一

発行/年4回

初診・再診受付時間 8:30~11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始

お願い 保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口に提示してください。