

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



郡上市島谷堰堤 遡上する鮎

今月号の表紙は、足立宜泰さんからのご提供です。
長良川の支流である吉田川に鮎が遡上する様子です。秋に川で孵化した仔魚は流下し、冬の間は海で沿岸回遊して過ごします。春になり5～10cm程に育った稚鮎は、上流をめざして遡上を始めます。川の流れに挑み元気よく飛び跳ねる一瞬を捉えた作品です。

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5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2	2/6
医務局長・第二循環器内科部長 松尾 一宏	
中堅看護師の教育について	4/6
東中すこやかセミナーを開催しました	4/6
宿泊人間ドック 特別割引のご案内	5/6
新任医師紹介	5/6
公立共済やすらぎの宿	6/6
ホテル グランヴェール岐山/HOTEL ルブラ玉山/プラザ洞津	



メタボリックシンドロームと動脈硬化 その2

医務局長・第二循環器内科部長 松尾 一宏

前号では、メタボリックシンドロームは冠動脈疾患のリスクファクター（危険因子）の重なりが重要であり、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していること、メタボリックシンドロームの患者さんは内臓脂肪が蓄積し、これをウエスト周囲長にて選別することをお伝えしました。今回は、なぜ内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化が悪化するのかをご紹介します。

メタボ診断の一つであるウエスト周囲長の基準値、なんだかへんだと思いませんか？ 体格や身長は人それぞれ違うのに、性別のみで一律決められています。皆さんが疑問に思われるように、ウエスト周囲長には皮下脂肪を含んでいること、身長の高い人も低い人も一律に評価すること、著しい肥満者では皮下脂肪のたるみなどによって正確に測定できないといった短所があります。内臓脂肪面積が100cm²以上となると、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の3リスクの平均合併数が高くなります。内臓脂肪面積 \geq 100cm²に相当するウエスト周囲長は男性85cm以上、女性90cm以上であり、これを内臓脂肪型肥満としています。しかし、このウエスト周囲長は内臓脂肪蓄積の目安になるものの、ウエスト周囲長が基準値以下でも内臓脂肪が蓄積している可能性もあり、正確な内臓脂肪面積を測定するには腹部CT検査が必要となります。

これまで脂肪組織は、人体における主要なエネルギー貯蔵臓器と考えられてきましたが、近年、アディポサイトカインと呼ばれる様々な生理活性物質（生体の生命活動や生理機能の維持および調節に関わる物質、ホルモンの一種）を分泌する、生体内における最大の内分泌臓器であることが明らかになりました。しかし、内臓脂肪が蓄積した状態では、アディポサイトカインの分泌異常を起こします。そして、生体のエネルギー過剰状態によって血圧や糖脂質代謝の異常が起こり、動脈硬化に至ることが明らかになってきました。アディポサイトカインは、図1に示すように様々な病気に関わりがあり、多くは内臓脂肪型肥満

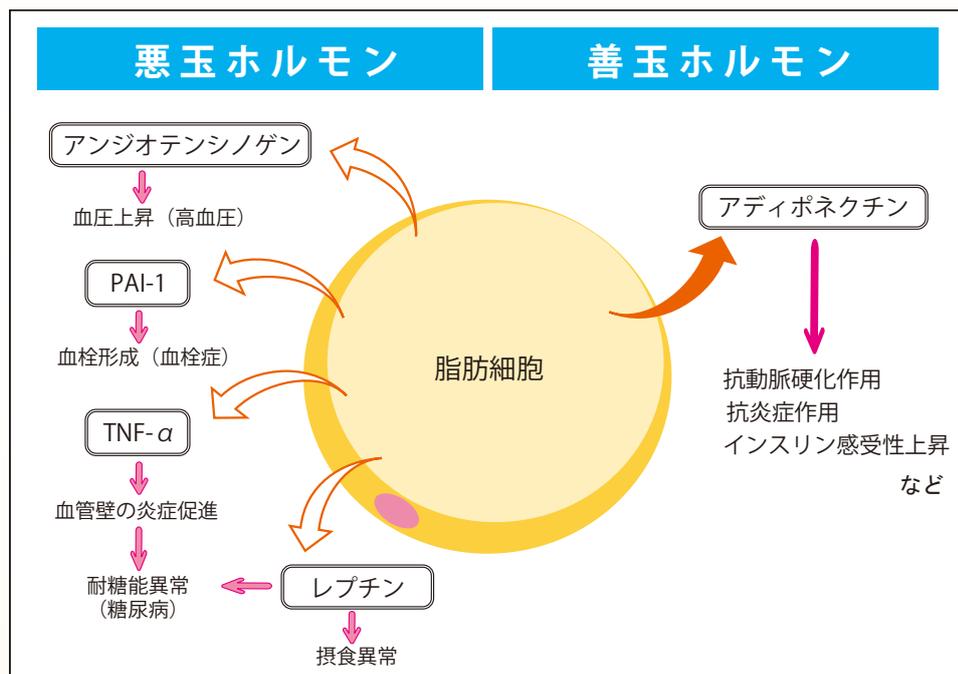


図1 アディポサイトカインとその作用

者に増加する物質で、動脈硬化を促進させる悪玉ホルモンです。しかし、その中でもアディポネクチンという物質は、内臓脂肪型肥満者や冠動脈疾患の患者には少ないことが知られている善玉ホルモンです。このアディポネクチンは動脈硬化に対し防御的に働き、インスリンの効きを良くすること（インスリン抵抗性を改善）や血圧を下げる作用があります。内臓脂肪の蓄積によって善玉ホルモンであるア

ディポネクチンが低下し、その他多くの悪玉ホルモンが増加することが、メタボリックシンドロームと動脈硬化の発症に関係していると考えられます。(図2)

では、善玉ホルモンであるアディポネクチンを増やすにはどのような方法があるのか、ここでご紹介します。まずは適正体重に近づけることです。痩せすぎも良くありません。ご自身の適正体重は「身長(m)×身長(m)×22」で算出することができますのでご確認ください。そして運動、食事があります。運動は

週末などにまとめて行うのではなく、少しずつでも毎日続けることが大切です。アディポネクチンを増やす食事としては、大豆たんぱく質、青魚に多く含まれているEPA、マグネシウムなどがあります。また、野菜や果物などに多く含まれている食物由来のたんぱく質であるオスモチンはアディポネクチンと似た構造を持ち、アディポネクチンの受容体を活性化させます。(図3)

メタボリックシンドロームは単なる血糖、脂質、血圧の異常の合併ではなく、運動不足や過栄養によって内臓脂肪が多く蓄積することで内臓脂肪細胞の機能異常が起こり、のちに悪玉ホルモンの分泌異常が発生している状態です。動脈硬化疾患を中心として、心臓、腎臓、肝臓などの様々な臓器に障害が起こります。こうして起きる動脈硬化疾患の予防には、まず内臓脂肪を減少させることが重要です。

平成20年より始まった特定健康診査(メタボ健診)では、血糖値、脂質値、血圧値などの検査結果を個々の数値の異常として捉えるだけでなく、動脈硬化疾患発症のリスクとして考え、ライフスタイル改善

の必要性について主体的に判断できるようになりました。動脈硬化疾患予防の主役は日々の暮らしを営む皆さんご自身であり、保健指導はそれを支援するものです。保健指導を通じて日々の生活をご自身で改善し、早期に肥満対策、動脈硬化疾患予防対策をすることが重要です。

当院では、内臓脂肪面積を腹部CTにて計測することができます。メタボリックシンドロームや動脈硬化疾患などが心配な方は、当院循環器内科の外来にてご相談ください。

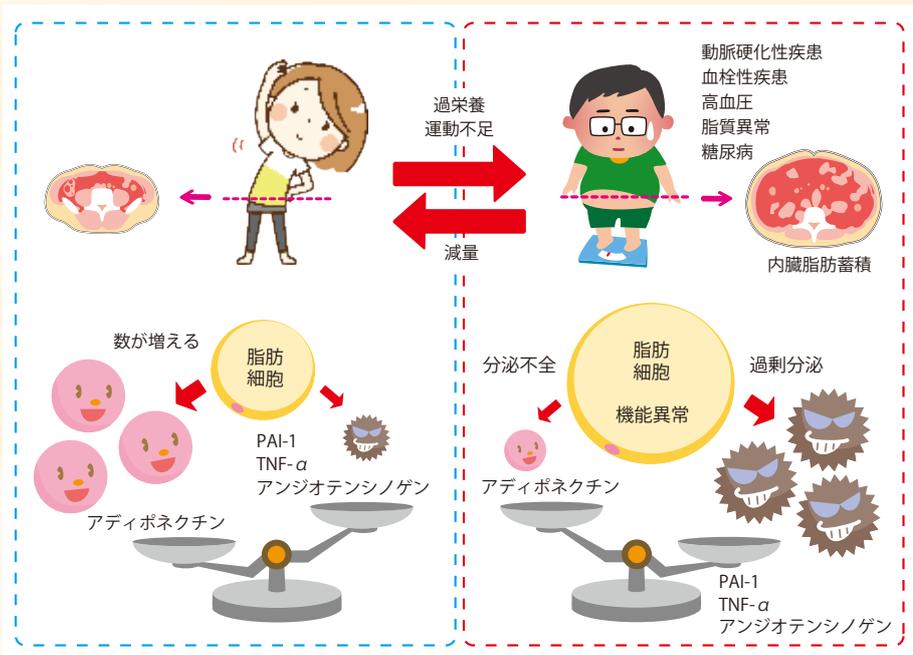


図2 肥満におけるアディポサイトカインの分泌異常

<p>【大豆たんぱく質】</p> <p>納豆 とうふ</p>	<p>【EPAを多く含む食品】</p> <p>青魚 (いわし、さば、ぶり など)</p>
<p>【マグネシウムを多く含む食品】</p> <p>ナッツ類 海藻類</p>	<p>【オスモチンを多く含む食品】</p> <p>トマト とうもろこし リンゴ</p>

図3 アディポネクチンを増やす食品

中堅看護師の教育について

中堅研修担当
主任看護師
五島 君夜

当院では、卒後7年目以上の看護師を対象に『中堅教育Ⅱ』という教育を行っています。

『中堅教育Ⅱ』では目的を

1. マネジメント能力の向上
2. 看護部から求められる役割を理解し、目標を示しながら管理行動が出来る

とし、目標を

1. マネジメントの基礎と原則を理解する
2. 看護部から求められる自己の役割を理解し、具体的な行動を明らかにできる

3. 各看護単位における専門性の高い看護を抽出し、その看護を得意とするために教育的役割が出来る

として1年間学んでいます。今年度は6名の中堅看護師が参加しました。

はじめに人的資源活用論の学習会を行い、マネジメントについてのグループワークで理解を深め、各自が専門性の高い看護の教育実践計画書を作成しました。今年度は、「マネジメント理論を用いた退院支援」「外来スタッフが専門性の高い化学療法看護ができる」等、各所属看護単位の特性を活かした実践計画が企画され、実践されました。2回ほど皆で集まり、実践状況や困難なことなど計画の進捗状況を報告し合いました。経験年数が近く立場も同じような看護師が集まっているため、情報共有も盛り上がり、有意義な話し合いになりました。

1月には、実践の成果発表を行いました。各看護単位の看護師長や後輩スタッフが見守る中、緊張しながら各自パワーポイントを用いて発表しました。研修生達からは、「どう人を動かすかを学んだ」「スタッフに声かけをしていく事が大変だったけど、協力的だったのでありがたかった」「今後は、中堅看護師として学んだマネジメントを仕事に活かしていきたい」との声が聴かれました。また、担当看護師長からは、「皆の気持ちを引き出してフィードバックをしたりモチベーションを上げてくれた」「スタッフを盛り上げていく事が上手だった」「スタッフのニーズを把握して勉強会を開催できるようマネジメントをする事ができていた」等、中堅看護師の学びの成果が述べられていました。

研修生達には、今年度学んだマネジメントを活用し、所属看護単位の目標達成に向け他のスタッフとともに活躍して欲しいと思います。



東中すこやかセミナーを開催しました

【日 時】平成29年12月14日(木) 14時00分～15時00分

【場 所】東海中央病院 3階 大会議室

【テーマ】「高血圧と塩分制限 ～塩ってそんなにいけないの?～」

このセミナーでは、毎回1つのテーマに沿って、当院の医師や看護師、薬剤師など複数の医療スタッフが講師を務め、楽しく学んで健康維持に繋がっていただけるよう、実際に「やってみる」内容で構成しています。

今回の講師である循環器内科の松尾一宏医師から、塩分による血圧上昇のメカニズム、家庭での血圧測定のポイントや測定回数などの講演がありました。高血圧の予防や改善には運動をすることが大切で、週末などにまとめて運動するのではなく、少しずつでも毎日行うことが重要とのことでした。

そこで、道具がなくても手軽に出来る体操をご紹介し、理学療法士の指導のもと実際に行っていたいただき終了しました。

参加者の皆さまから、「とても分かりやすかった」、「ぜひまた参加したい」といったお声をたくさんいただきました。

次回は6月下旬を予定しています。皆さまのご参加をお待ちしています。



宿泊人間ドック 特別割引のご案内

当院の健康管理センターでは、一般の皆さま方を対象とした宿泊人間ドックを、期間限定で通常料金よりもお得な**特別割引料金**にて実施いたします。是非この機会に宿泊人間ドックをご利用ください。

また、ご夫婦で一緒に受診していただくことができる「夫婦の日」も設けております。ご希望の方はお電話にてご確認ください。



◆料金：宿泊ドック(1泊2日)

・男性 曜日(月・水・金) 60,000円 → **42,000円(税別)**

・女性 曜日(火・木) 66,000円 → **44,000円(税別)**

宿泊ドック 特別割引期間

平成30年4月1日～平成30年5月31日

平成31年2月1日～平成31年3月31日

(土・日・祝日を除く)

注:予約状況によりご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

◆ご予約方法

お電話にて承ります。「宿泊ドック予約」とお申し付けください。

予約受付時間：平日13時～16時30分 TEL：058-382-3101(代)



◆検査項目

基本検査	身体測定等	身長/体重/腹囲/体格指数(BMI)/視力/聴力/眼底/眼圧
血液検査	血液・生化	血液一般/肝・腎・膵機能/脂質/糖尿病/代謝
	感染症等の抗体検査	B型肝炎/C型肝炎/リウマチ
画像診断	X線検査	胸部X線撮影/上部消化管X線撮影(バリウム検査)
	腹部超音波検査(エコー検査)	
その他	循環器系検査	心電図/血圧/肺機能検査
	前立腺検査(男性のみ)	前立腺がん検査(PSA)
	乳房検査(女性のみ)	マンモグラフィー/乳腺超音波検査
	婦人科検診(女性のみ)	子宮頸部細胞診
	骨密度(女性のみ)	骨塩定量検査
	その他検査	尿検査/便検査
診察	問診/診察	



検査項目やオプション検査の内容は、ホームページにてご確認ください。
https://www.tokaihp.jp/file/dock_stay.pdf



新任医師紹介



副田 明男

第三脳神経外科部長(脳神経外科)

地域医療に貢献出来るよう精進たく、よろしく申し上げます。

公立共済やすらぎの宿



Grand Vert Wedding

ブライダルフェア
毎月開催





※20周年記念特典あり♪是非お問合せください!



おもてなしの基本となる
お料理もじっくり
ご試食いただけます。

※写真はすべてイメージです。

お気軽にお越しください♪
ご予約はHPから



HOTEL Grand Vert

〒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>



H.30.3.1(木)~H30.5.31(木)

お一人様 **7,300円** フリードリンク付 **8,000円**
(この他にも4,900円・6,000円プランもございます)

◆◆ 歓送迎会プラン ◆◆



先 付 本日のおまかせ先付	肉料理 牛フィレ肉の陶板焼き
前 菜 前菜五種盛合せ	季節の野菜を添え
お造り 鯛 細魚 甘海老 あしらひ一式	酢の物 春子の南蛮漬け
場 物 彩り天麩羅	お食事 ご飯 お味噌汁 香の物
魚料理 イサキのポワレ 有頭海老	デザート 抹茶のガトーショコラ
蛤の香草バター焼き サフランソース	白玉あんみつ フルーツ添え

○フリードリンク 2時間制

○ご予約・お問合せは ※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

※ご予約は4名様以上で
5日前までをお願いいたします。
※仕入れの都合により内容が
変更になる場合がございます

 **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>



プレミアム宿泊プラン

販売期間
平成31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。

お一人様
1泊夕食付
10,000円
(税サ込)

宿泊日の2日前までにご予約をお願いします

- 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 税サ込)

※ 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

D 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



とうかい

Vol.71 2018春号

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。