



医療法人財団 織本病院 広報誌

2

## 月刊 織本

2020年2月1日 vol.306

発行 医療法人財団 織本病院  
 印刷 〒204-0002  
 東京都清瀬市旭が丘1-261  
 TEL 042-491-2121  
 URL <https://orimoto-hp.com/>  
 発行人 高木 由利



梅の幼木

## 新春特別講演会

『いつまでもしなやかに歩ける体づくり  
 ~動く体と動きたくなる心~』からの学び

理事長 高木 由利



インフルエンザ、コロナウイルスなど、目に見えない小さな敵達が大暴れしていますが、日々のうがい・手洗いを熱心に行って、自分で予防し打ち勝ちましょう!!

\* \* \*

1月9日(木)に『腎疾患・糖尿病ゼミナール 新春特別講演会』が行われました。今年は理学療法士の天川淑宏先生にご講演をして頂きました。私は昔からリハビリテーションは失われた人間の体の機能回復以上のもっと深い医学的価値があると考え続けていました。そのためにこのゼミでは“座っていてもできる健康体操”



を作ったり努力はしていましたが、何か物足りなさを覚えていました。そんなある日、府中市で行われた糖尿病療養指導士の研究会で特別講演があり、そこで天川先生のお話を拝聴したのです。その内容は、私が織本病院に来てからずっと考え続けてきたリハビリテーションの医学的価値の深さを裏付けして下さるものでした。

私達の体は、薬を飲んで治すことができる病気と、自分が日々の生活の中で努力して改善させができる病気があるのです。自分で行う日々の治療がリハビリテーションです。リハビリテーションは、ただ運動して体を動くようにするなどという簡単なことではありません。そこで身体活動とは何かを考える必要があります。何故なら、体重の50%を占める筋肉や約200個を超える骨達は、動くことで健全な状態が保たれ、更に心臓の働きを助けたり、内分泌器官としてはマイオカインという痛みを軽減するホルモンを分泌したりします。そして、脳、腸、肝臓、腎臓などの臓器の働きを保つように連携しています。更に、筋肉を取り巻く筋膜は、糖尿病が悪化すると“糖化”を起こし、硬くなり筋肉が動きにくくなります。つまり、

慢性疾患である“生活習慣病”と名付けられている病気達に共通の基本的治療は“食事”と“運動”なのですね。

当院のリハビリテーションでは、理学療法士と作業療法士が協力し、理想的な身体活動の向上を目的とした正しい指導が行われています。“リハビリは動けない方だけのため…”と考えている方が多いのですが、もっと身体活動を高める目的で利用して頂きたいと思



### ひと口メモ

よく耳にする“肉ばなれ”とは、筋線維だけでなく、この筋膜が障害を受けることです。

います。

“運動不足”とは“足を運ぶ動きが少ない”ことを意味しています。もっともっと動きましょう。



## 感染性 胃腸炎 スマホも 注意です!!



内科・糖尿病外来

**佐藤 潤一**  
さとう じゅんいち

が含まれていると、貝の中にウイルスが蓄積されます。そのため、カキ・アサリ・ハマグリなどの二枚貝を生や、加熱不十分な状態で食べることで感染する危険性があります。ウイルスは熱に弱いため、感染予防には食品を中心温度85～90度で90秒以上の十分な加熱が必要です。さらに、最近では感染者の手指や環境を介して、第三者へ感染する割合の方が多くなっています。つまり、感染した人の糞便や吐物とともに排泄

寒い季節に流行する代表的な疾患に、ノロウイルスなどによる

感染性胃腸炎があります。ノロウイルスは人の腸管でのみ増殖出来るウイルスです。排せつ物中のウイルスは、下水処理場でも完全に除去されずに海に流されます。二枚貝は海水を取り込みそこに含まれるプランクトンを餌にしていますが、その海水にウイルス

されたウイルスが手指に付着し、その手指を無意識に舐めること、あるいは空気中に舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染が拡大します。

ノロウイルスは寒さと乾燥を好み、寒い季節ですと、条件が良ければ1～2か月程度生きるとの報告もあります。ウイルスは目に見えませんが、ドアノブ・つり革・エレベーターなどのボタン・スイッチ・トイレの便座やふた、さらにはスマホなど至る所に付着している可能性があります。そのため、感染予防の基本は手指をこまめに、丁寧に洗うことです。手洗いのポイントは石鹼を使って、できれば温水で十分に洗い、ペーパータオルなど清潔な物で乾かすことです。タイミングとしては外出から帰った時、食事の前、食品を扱う前、トイレの直後などです。なお、インフルエンザ感染予防などに用いられているアルコール消毒剤はノロウイルスなどには効果がありません。消毒には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が必要です。

さて、現代の生活にはスマホが欠かせませんが、4～5人に1人がトイレにスマホを持ち込んで使用すると言われています。しかし、トイレに持ち込んだスマホの表面には便座の10倍のウイルスなどが付着しているとの報告があります。トイレから出た後に手は洗えますが、スマホは洗うことが出来ません。そのため、スマホをトイレに持ち込まないことも感染予防にとても重要です。

感染性胃腸炎の症状は、嘔吐・下痢・腹痛などですが、ウイルスが体内に入ってもその様な症状が出ない不

顕性感染が30～50%と高率であることも特徴です。さらに、症状が治まっても1週間、場合によっては1か月程度ウイルスが体内に留まり、便などの排せつ物からウイルスが排出されます。そのため、症状が治まってからも、あるいは感染性胃腸炎が疑われる症状が全くなくても、ウイルスが排泄され第三者に感染させる危険性も少なくありません。

ウイルスは色々な場所に存在していますが、冬場はウイルスが好む季節です。また、寒さは体力を消耗し

ますし、インフルエンザや風邪など種々の感染症も流行します。まず、感染症に対する知識を深めること、流行情報を集めること、正しい予防策を行うこと、体力を低下させないことが基本です。さらに、ノロウイルスなどは感染力が非常に強いため、個人に限らず集団で感染症対策を常日頃から心がけることも必要です。

なお、治療は経口補水液の飲用、安静など対症療法が基本ですが、症状がひどい場合は医療機関を是非受診してください。

当院で患者様に人気のメニューをご紹介します!!

## 病院グルメ



### 作り方

- イカは熱湯にくぐらせて、冷水で冷まし、キッチンペーパー等でよく水気を取っておく。
- フードプロセッサーまたはミキサーにイカ、はんぺんを入れ滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ポールに②とAを入れよく混ぜ、一口大に丸めて蒸す。(茹でてもOK)
- 大根、人参は食べやすい大きさに切って下茹でする。
- 鍋にBと水を入れて沸騰させ、③、④を入れて約5分程味を付ける。
- 皿に盛り付け小口切りにした万能ねぎをかけて出来上がり。



### 材料 (3人分)

A	イカ	150 g
	はんぺん	60 g
	塩	0.3 g
	酒	4.5 g
	生姜 (おろし)	1.5 g
	片栗粉	7.5 g
	大根	180 g
	人参	30 g
B	うすくち醤油	12 g
	本みりん	12 g
	顆粒だし	0.9 g
	水	210 g
	万能ねぎ	9 g



### 中田シェフからの ワンポイントアドバイス

イカは熱湯にくぐらせよく水気を取るのがポイント! 生臭さがなくなります。

まだまだ寒い季節です。おでんやお鍋の具材にもよく合いますので是非お試しください。



調理師  
中田 弘二

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	108 kcal
蛋白質	13.2 g
脂 質	0.9 g
炭水化物	10.2 g
糖 質	9.1 g
塩 分	1.6 g
カリウム	353 mg
リ ン	178 mg

※ このレシピは一般食のものです。  
治療食では分量・栄養量が異なります。

# イカ団子と大根の煮物

**生活習慣病重症化予防セミナー**

# あなたの腎臓の働きは、正常ですか？

～腎臓を守る生活習慣～

今年の健康診査の結果は、いかがでしたでしょうか。  
『eGFR値』は、自分の腎臓がどのくらい機能しているかを推定するものです。健常な20～30歳代の人のeGFR値はおよそ100。自分の値が60の場合は「自分の腎機能は元気な頃の60%ぐらい」と考えて下さい。腎機能は加齢と共に衰えていきます。更に生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満など)があると腎機能は急速に悪化します。また、腎臓が悪いと言われているのに放置していると腎不全状態に陥り、腎機能は急速に悪化して人工血液透析に入ります。今、この時、自分の腎臓について真剣に考えてみませんか。

**【日時】** **要予約**  
**2月20日(木)**  
**14時～15時30分**

**【会場】**アミューホール  
**【定員】**60人

**【講師 医師】** 織本病院  
**【講師 管理栄養士】** 駒沢女子大学人間健康学部  
健康栄養学科  
理事長 高木 由利先生 教授 西村 一弘先生

**【お申込み・お問い合わせ】**  
清瀬市健康福祉部健康推進課成人保健係 ☎ 042-497-2076

## 清瀬市からのお知らせ

2/20(木)に開催される清瀬市主催の『生活習慣病重症化予防セミナー』で、当院の高木理事長が講師を務めます。どなたでもご参加できますので、腎臓について何か気になることがある方は是非ご参加ください！

## 脳神経外科

### 外来診療時間延長のお知らせ

2020年2月14日より、金曜日の脳神経外科外来の受付時間が、**16:30まで**に延長となります。

頭痛・めまい・手足の痺れ・口がまわらないなどなど、気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。

ご予約はこちら ☎ 042-491-2121



ご迷惑をお掛け致しま  
すが、お間違いないよう、  
ご理解・ご協力のほど  
お願い申し上げます。

## 腎不全外来・サラリーマン外来 診察室移動のお知らせ

診療環境の見直しに伴い、上記外来の診察室が移動いたします。

**移動日 2020年2月1日(土)**

**場所 4階 診察室 → 2階 診察室** (1階検尿トイレ横のエレベーターで2階に上がり、降りてすぐ左です。)

## 第217回 腎疾患・糖尿病セミナー



治らぬ病気、慢性腎臓病、糖尿病と上手に付き合っていくための正しい知識を身につけましょう！

保存期腎不全・糖尿病を中心とした慢性疾患の患者様を対象に、毎月第1木曜日開催。(8月はお休み) 患者様だけでなくご家族の方など、どなたでもご参加頂けます！

### プログラム

#### ① 食事について考えてみましょう！

講師：腎臓内科 高木 由利

#### ② 検査科からのワンポイントアドバイス

体組成検査～ボディスキャンについて～ 臨床検査技師 濱登 光

#### ③ 立っても座ってもできる 健康体操 豆ザイル

### 日程

2020年 **2月6日** 木  
13:00～14:00

### 会場

オリモトホール  
(織本病院 4F)

予約不要

参加費無料

