



きらめき

特集 シリーズ「病気のアレコレ」

自覚がない?!
こわ~い病気“糖尿病” 1-10

何をえらべばいいの?!

たくさんあるマヨネーズを
賢く選ぶコツ 11-12

運動と食事がポイント

肥満にならない!!日常生活で
上手にコントロールするには 13-14

直方中央病院を支えるドクターたち

ニューフェイスな
ドクターを知る 15-17

旬を食べよう!代謝アップがいい!!
「新しょうがとカレーのレシピ」 21



糖尿病



糖尿病とは

糖尿病は近年急速に増えている病気です。ほとんどは2型糖尿病と言われるもので、遺伝因子や環境因子により発症するものです。近年の急速な患者数の増加は日常の環境変化が大きいようです。例えば食べ物の欧米化です。肉や乳製品等の脂肪分を多く含んだ食品を摂取する機会が増えました。脂肪分の多い食品は内臓脂肪が蓄積しやすく、その結果血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、糖尿病、高血圧、脂質異常症等を引き起こしメタボリックシンドロームといわれる病態になるのです。

なぜ糖尿病の治療が必要かという、慢性の高血糖により末梢神経、眼、腎臓の小さな血管が障害され三大合併症を発症してしまいます。神経障害は壊疽、網膜症は失明、腎症は透析という最悪な状態に至る可能性がある為、早期から良好な血糖コントロールを行う必要があります。更に糖尿病は動脈硬化も進行させる為、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症といった病気も起こりやすくなります。

糖尿病の人は、どのくらいいるの？

平成19年国民健康・栄養調査

| | |
|-------------|---------|
| 糖尿病が強く疑われる人 | 890万人 |
| 可能性を否定できない人 | 1,320万人 |
| 合計 | 2,210万人 |

糖尿病で亡くなる人は？

平成19年人口動態統計より

| | |
|----------------------|----------|
| 糖尿病で亡くなる人 | 1万4千人/年 |
| 糖尿病による腎臓障害で人工透析を始める人 | 1万5千人/年 |
| 糖尿病が原因で視覚障害を発生する人 | 3,000人/年 |

(厚生省HPより)



教えてくれたのは、
こちらの先生です♪

内科医長
沖野 良介先生

診察日 毎週 月・火・木曜日

ありがとうございました。

3大合併症とは？

糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールをしないしていると、糖尿病発生時から10～15年で、これらの合併症を発症してしまいます。

■ 神経障害

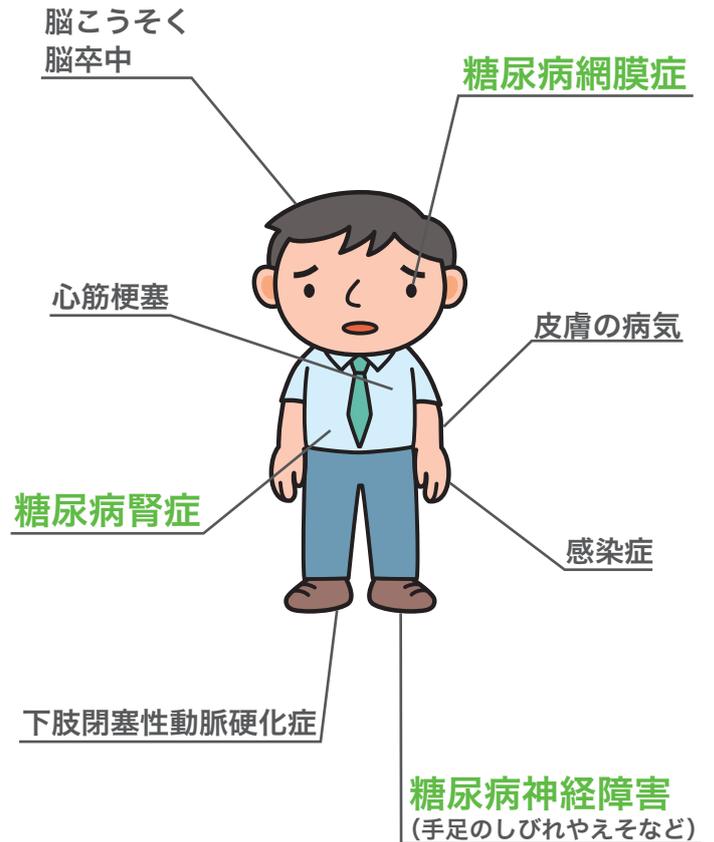
合併症の中で最も早く出てくるのが神経障害です。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなど。

■ 網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合があります。また、白内障になる人も多いと言われています。

■ 腎症（腎臓の病気）

おしっこを作る腎臓の、毛細血管が悪くなり、だんだんおしっこが作れなくなります。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。



糖尿病の治療について

治療はまずは食事・運動療法です。1日の必要なエネルギー摂取量を計算し、主食、主菜、副菜をバランスよく摂取することが大事です。

運動療法は有酸素運動と言われる歩行、ジョギング、水泳等が適しています。

食事・運動療法を実施しても血糖値が改善しない場合は内服やインスリン注射を行なう事もあります。

生活習慣病の要素の大きい糖尿病の治療は、日常のライフスタイルを改善し、患者さん自身が主体的に治療に参加していかなくてはなりません。しかし長年染み付いた習慣を変えるのは難しく、我流で食事・運動療法をされる場合もあるようです。

そういった状況から抜け出す為に教育入院※という方法もあります。これは2週間の入院中に食事や運動その他さまざまな糖尿病に関する正しい知識を身に付け、家庭に戻って実践できるようにするものです。その間血糖値も改善し、合併症の検査等もしますので、興味のある方はぜひ参加してください。（※教育入院については本誌 P.7 をご覧ください。）



バランスの
取れた食事



適度な運動を

開門!! 第6回 リハビリ道場!! × 糖尿病

「継続は予防なり」

● 運動目標

代謝の安定と合併症（神経障害、網膜症、腎症）の予防、及び日常生活の質の維持です。

● 運動の種類

『有酸素運動』

オススメ

「有酸素運動」と言われるウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがおすすめです。（インスリン作用の改善に最も有効です。）

『無酸素運動』

「無酸素運動」や急激な運動は避けましょう。例えば…
息が苦しくなるようなジョギング、短時間の全力疾走、腹筋、腕立て伏せ、スクワットetc…



水泳



ウォーキング



ジョギング



サイクリング



エアロビクス

● 運動の強度

「楽である」と感じる程度が最適な運動です。
⇒にこにこペース、隣の方と楽に話せる程度、少し息が弾む程度、少し汗ばむ程度

● 運動の時間と頻度

糖質・脂質の効率の良い燃焼には、20分以上（30分程度）の持続的な有酸素運動を1日2回、3～5日／週以上が望ましいです。

● 運動の工夫

運動する前後には必ず準備体操と整理体操（ストレッチも含む）を行いましょう。

準備運動と整理運動でケガ知らず



準備運動



有酸素運動



整理運動

1日30分
以上
週3回を
目標に

拝啓

いよいよ本格的な夏を迎えました。皆様のますますのご健康を願っています。

さて、今回は「糖尿病に対する運動」についてお話させていただきます。私達の体を動かすためにはエネルギーが必要です。そのエネルギーを作り出すためにはある程度の糖を摂取しなければなりません。

しかし、加齢とともに代謝機能が低下し、さらに食事の過剰な摂取、運動不足が重なることで血中に糖が蓄積し、神経障害、網膜症、腎症などあらゆる病気を引き起こしてしまいます。

これらの病気を予防するために、その日の体調に合わせて、適度な運動をすることが大切です。では、その運動の方法を一部ご紹介させていただきます。

敬具

視線は遠くに
あごは引く

歩くときの 理想的なフォーム

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に
大きく振る

胸を張る

脚を伸ばす

歩幅は
出来るだけ
広くとる

かかとから着地

運動前に知るべし! 三箇条

一条：継続は力なり

血糖値は食後1～2時間くらいでピークに達します。そのため、食後1時間程度を目安に運動を開始すると、血糖の上昇を抑えられます。

二条：目標を持つべし

糖に対する運動の効果は、48時間くらい持続するといわれています。そのため、1日おき、あるいは週に3回などから始めてみるのも良いでしょう。

三条：仲間（友達・家族）と 楽しくするべし

食後の運動でも低血糖が起こることがあるため、飴玉を持参することを勧めます。



運動により急性の合併症を起こすことがあり、運動を禁止または制限した方がよい場合があります。そのため、運動開始前は、主治医と良く相談することが大切です。

食事のコントロールのひけつ × 糖尿病



食事療法というと節食や我慢といったイメージがあるかもしれませんが、極端な食事制限では長続きしません。カロリーを1品ごと毎日計算する事もなかなかできません。難しい計算をする必要はなく、何点かコツをつかめば、食事療法も簡単に生活に取り入れる事ができます。ちょっとした工夫やコツを生かして、楽しく食事をして下さい。無理せず、自分らしくはじめましょう。

惣菜・外食 選びのコツ

カロリーが高く、野菜不足のメニューになりがちです。食事の選び方をいろいろ工夫しましょう。



②外食

①惣菜

おにぎり → ひじきの煮物、野菜サラダ、味噌汁などをプラス

サンドイッチ → 具はコロッケやカツではなく、野菜たっぷりのもので

弁当メニュー → ごはんは少な目を選びサラダをプラス。魚、野菜が多く入った幕の内弁当がオススメ

飲み物 → スポーツドリンクやジュースよりも、お茶や水を

- カロリーや栄養成分表示を見る習慣を身につける
- 同じカロリーなら、ボリューム感のあるメニューを選ぶ
- 出来るだけ和食を選ぶ
- 食べ放題やバイキング形式のお店は避ける
- ごはんもおかずも多いなと思ったら、少しだけ残す

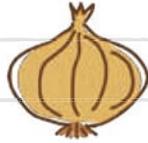


自宅ゴハンのコツ

昼はから揚げを食べたから、夜はお刺身にしよう



①「食べる量が減って物足りない…そう感じた時は」



★野菜、海藻、きのこ類など低エネルギーの食材をうまく活用!

★歯ごたえのあるものを取り入れて、満腹感を!

どちらも満腹感を出すためのポイントです。野菜類は低エネルギーで、よく噛むことで、満腹中枢へ刺激がいく時間をかせげます。人間が満腹と感じるまでは、約20分とされています。そのためにも、ゆっくり時間をかけてよく噛み食事をする事が大切です。



②「食物繊維の多いおかずから食べ始める」

食物繊維には糖質をゆっくりと吸収し、急激な血糖の上昇を抑える働きがあります。食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこ類を毎日の食卓に取り入れましょう。



③脂っこい料理はできるだけ、昼食に。

夜間は脂肪が溜まりやすい時間帯です。食べて、すぐに寝てしまうとエネルギーが消費されにくいので肥満の原因につながります。脂っこい料理を食べる時は、活動量の多い昼間を狙いましょう。

ラーメンとチャーハン、うどんといなりなど



④血糖値の上がりやすい糖質(炭水化物)には気をつけて!

ごはん、パン、めん類などの炭水化物、じゃがいも、かぼちゃ、さつまいもなど糖質の高い野菜は血糖値の上がりやすい食べ物です。かぼちゃの煮物を食べる時は、ご飯の量を少し減らすなど気をつけながら食べましょう。



⑤おいしく減塩

塩分を減らすと、どうしても味気なく感じてしまいます。それを補うために「酢」「レモン汁」「だし汁」などを上手く利用しましょう。

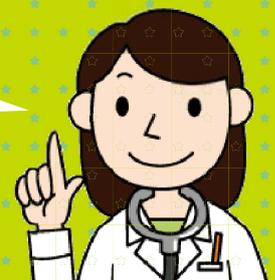


嗜好品は控えめに

甘い菓子や飲料は…砂糖が多く含まれているので、肥満や血糖値の急上昇の原因になります。控えめをこころがけましょう。
アルコールは…
カロリーはあっても、栄養素がほとんど含まれていないので食事のかわりにはなりません。
飲みたいからといって、食事を減らすと栄養素のバランスが崩れてしまいます。適量をこころがけましょう。

間食なしではツライ…なかなか止められない…そんな時は。

- ★甘いお菓子やスナックを果物やヨーグルトに置き換える
- ★菓子類の買い置きは控える
- ★甘いものも栄養成分をしっかりとチェックする。低カロリー、砂糖不使用、〇〇カットなど書いてあるものがオススメ。



症状なし?! 隠れ脳梗塞 × 糖尿病

「隠れ脳梗塞」とは

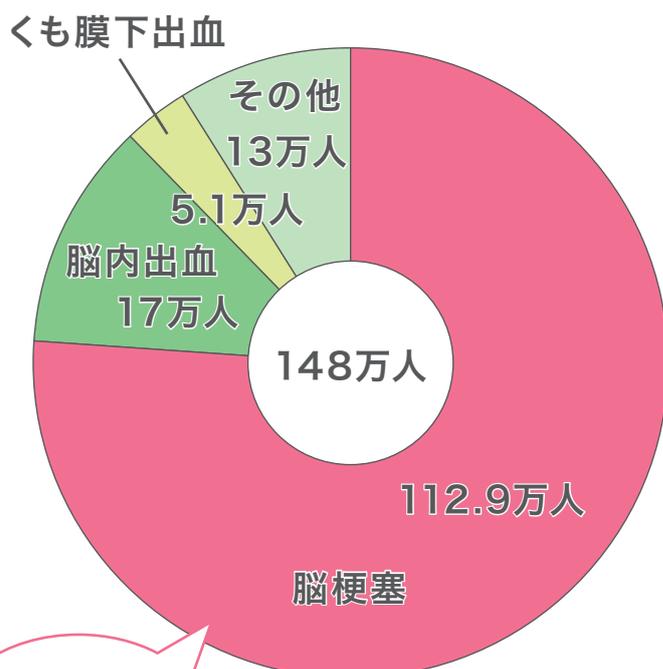
糖尿病の合併症でもっとも危険な病気の一つ『脳梗塞』。脳梗塞になると、意識消失や体の半側に麻痺などが残り、最悪の場合には生命に危険がおよぶ可能性もあります。

そんな脳梗塞の中でも特に何の症状も無いのに、実は脳梗塞だったということが起きているかもしれません。

隠れ脳梗塞は別名『ラクナ梗塞』といいます。ラクナ梗塞は、脳の細い血管が詰まり発症する直径1cm未満の小さな梗塞巣を指します。このラクナ梗塞は通常、他の種類の脳梗塞とは違い大きな発作になりやすく、しびれや軽い運動マヒを起こすことはありますが、ほとんどは無症状です。そのため、脳梗塞が起きていることを自覚しないまま生活してしまい、知らぬ間に梗塞巣の数が増加し、時には大きな梗塞が発生してしまうこともあり得ます。この隠れ脳梗塞は、糖尿病合併のケースでは正常の人と比べ2～3倍発症しやすくなると言われています。



脳血管障害患者数



およそ
76%

(平成11年度調査 厚生労働省より)

糖尿病になると、起きやすい!?

脳梗塞とは、脳の血管が何らかの原因で詰まる状態です。

糖尿病の人は血液中にブドウ糖が多く含まれ血液がドロドロの状態になり易くなっています。ドロドロの血液は、血管内を通る際に血管の壁を傷つけてしまいます。それを修復しようとかさぶたができます。これが血栓です。通常この血栓は溶けて血液中に流れていきますが糖尿病の人は溶けずに残ったまま血管の壁を狭くしてしまいます。狭くなった脳の血管にドロドロの血液が通ると…、詰まってそれ以上血液が流れなくなり脳梗塞を起こします。



平成23年 人口動態統計の概況より

脳梗塞の死因別死亡数は約7万人!!

厚生労働省のまとめによると、死因別死亡総数のうち、脳血管疾患は12万3867人で全体の9.9%となり、全死因の上位から4番目になります。

このうち脳梗塞は、7万3273人であり、昨年と同様に脳血管疾患で死亡したうちの約6割の方は脳梗塞が原因で亡くなっています。

症状がない!?

ラクナ梗塞の場合、自覚症状を伴わないこともあるので確実に調べるにはMRIによる脳の検査が有用です。MRIは以前からある脳梗塞とともに早期の急性脳梗塞を確認することもできます。脳梗塞の発症リス

クが年代とともに高まります。50歳代以上であれば、特に症状が無くても、一度はMRI検査を受けることをお勧めします。



CASE

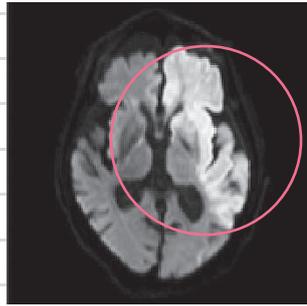
94歳女性。意識消失で受診。

右上肢動かず、左に偏視あり。

MRIで脳の検査を行った。



①DWI



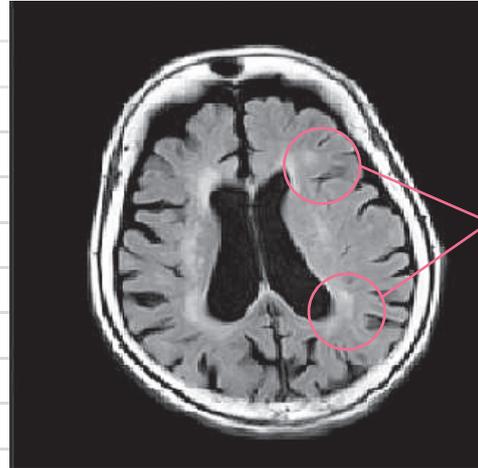
DWI

DWI(拡散強調画像)は梗塞の部分が白く現れます。左大脳の前頭葉～側頭葉にかけて広範囲に急性脳梗塞の所見が認められます。



②MRA

MRA(脳の血管像)では、左中大脳動脈が閉塞して描出されいません。



③FLAIR像(脂肪抑制画像)

古い
ラクナ梗塞



④T2強調画像(水の成分を白くうつす)

古い
ラクナ梗塞

③や④の画像では、古いラクナ梗塞の所見が複数認められます。



糖尿病教育入院について

糖尿病治療の基本は食事・運動・薬物療法を柱として、合併症の発症や進展予防ができ、健康な人と変わらない人生が送れることです。5階病棟では糖尿病専門医を中心に、薬剤師・理学療法士・管理栄養士・視能訓練士・看護師など糖尿病療養指導士を有するスタッフがチームとして、それぞれの専門性を活かした2週間の糖尿病教育入院を受け入れています。

自覚症状が乏しく、生活習慣がなかなか変えられない糖尿病患者様が、糖尿病とはどんな病気なのかを正しく理解して頂くことが治療の第一歩だと考えています。そのため各専門のスタッフによる講義で正しい知識を学んで頂き、入院生活での食事・運動療法など実体験を通して自己管理の方法を学んで頂きます。また、日々の体重や血糖値などのデータを患者様と一緒に振り返りながら、患者様自身が自分のからだを理解し、からだの調子と普段の生活スタイルに合った自己管理方法を見つけだすお手伝いができればと思っています。

糖尿病と共に生活している患者様にとって、今後の人生を糖尿病と上手く付き合ってもらえるように、スタッフ一同、きめ細やかな支援を目指して日々努力を重ねています。さらに今年は働き盛りの方にも参加しやすい、1週間程度の糖尿病短期教育入院を計画中です。

私たちと一緒に頑張りましょう。



福智会の取り組みについて

健康保険直方中央病院、福智会（糖尿病患者会）では、1年を通じて活動しております。

毎年5月、患者会総会を行なっています。総会当日は当院健康展開催日であり、総会后健康展に参加していただいています。福智会のメンバーは当院かかりつけの糖尿病患者さまと私たち、糖尿病療養指導士で構成され、人数は57名（H25年1月現在）おります。主な活動内容は患者様とご家族を対象に調理実習をおこなったり、様々な糖尿病講演会や、毎年緑地公園で開催されるウォークラリーに参加を勧めています。昨年は、患者さまとご家族を誘いバスハイクを行い大変好評を得ました。

これからも患者会活動として、患者間・職員間との交流を増やし、会を盛り上げていきたいと考えておりますので、今後ともよろしく願いたします。

自己管理×糖尿病

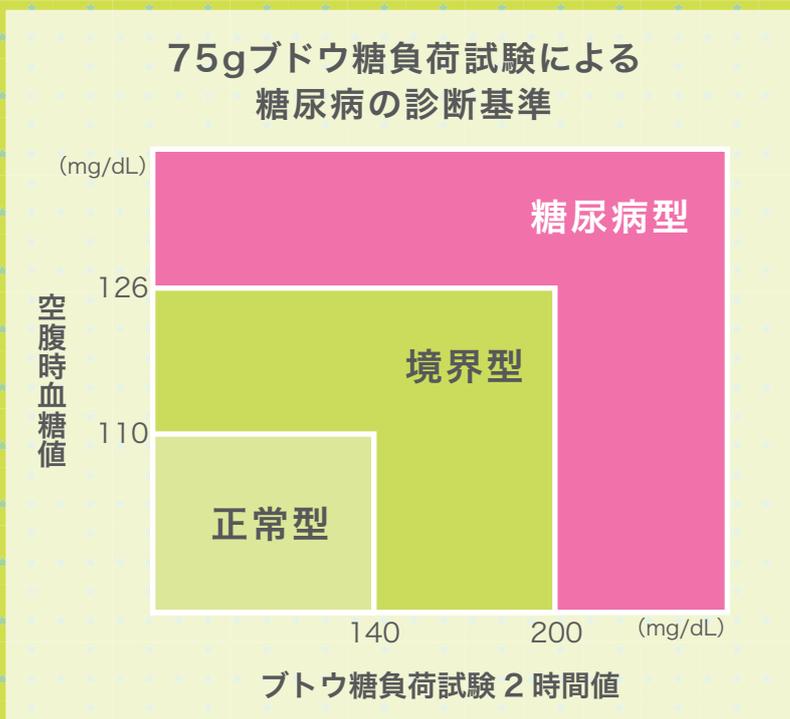
糖尿病は自覚症状がないことが多いので、治療しないでいる人が少なくありません。治療しないでいると進行し、失明や下肢の切断にもいたりかねない多くの合併症を招くのが糖尿病です。このため、病気がどの程度進んでいるのかを定期的にチェック＝検査していく必要があるのです。つまり糖尿病でも検査で病状をチェックしコントロールし続ければ、健康な人と同じように過ごすことができるのです。

どんな検査で分かりますか？

糖尿病は、膵臓で分泌されるインスリンの量が足りなかったり作用が不足して、食べた物の糖分がよく利用されず、血液中にあふれ出る病気です。ですから、血液中の糖分（ブドウ糖）＝血糖値の値が基準値より高くなるのが第一の特徴です。検査では、この血糖値が基準値よりどのくらい高いかをみるのが基本となります。

糖尿病の治療は、血糖値の管理が全ての基本で最も重要です。血糖コントロール状態をより正確に把握するための、さまざまな検査があります。

1. 尿糖検査
2. 血糖検査
3. HbA_{1c} (ヘモグロビン・エー・ワン・シー) 検査
血糖コントロールの善し悪しを判断する指標として、最も注目される検査です。



Q&A

Q：尿糖が出ていると糖尿病なのですか？

A：糖尿病という名前から、尿に糖が出るのが糖尿病だと思い込んでいる人もいますが、これは間違いです。糖尿病でも尿糖が出ない場合もあり、尿糖が出ていても糖尿病ではないこともあります。糖尿病の診断は、あくまで血糖値を中心に考えられます。血糖値を測る意味がないわけではありませぬ。血糖値を知ることができなくても、簡単に自分でチェックできるという意味では尿糖検査は大切です。

あなたは大丈夫？

下記にあてはまる人は、気をつけましょう。

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極たんに多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



マヨネーズ

何をえらばいいの??

あなたなら…どのマヨネーズを選びますか？

皆さんは、普段何気なく食べているマヨネーズがどのくらいのカロリーか知っていますか？

そのマヨネーズの大体のカロリーを把握しておく、

「かけすぎたかも…」等の感覚が分かりやすくなります。

今回はキューピーマヨネーズ(キューピー)とピュアセレクト(味の素)2社の

それぞれのマヨネーズを紹介します。

ぜひチェックしてみてください。

キューピー



(キューピーホームページより引用)



脂質含有量を半分以下にし、カロリーを従来のマヨネーズの半分にしている。

エネルギー
142kcal
脂質
15g

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.5g |
| 炭水化物 | 0.1g |
| コレステロール | 40mg |
| 塩分 | 0.4g |



植物油の量を従来のマヨネーズの25%以下に抑えることにより、カロリーを75%カット。

エネルギー
66kcal
脂質
6.7g

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.5g |
| 炭水化物 | 0.6g |
| コレステロール | 18mg |
| 塩分 | 0.5g |



エネルギー
32kcal
脂質
2.8g

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.5g |
| 炭水化物 | — |
| コレステロール | — |
| 塩分 | 0.6g |

コレステロールが0mg。カロリーが50%カット。マイクロエマルジョン(超微粒子)製法により粒子を細かく均一化することで、植物油を半分以下にしながらマヨネーズのおいしさをそのままに保つことができる。



エネルギー
67kcal
脂質
7g

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.4g |
| 炭水化物 | 0.5g |
| コレステロール | 0mg |
| 塩分 | 0.5g |

コレステロールを下げる働きのあるマヨネーズ。特定保健用食品。コレステロールの吸収を抑制する働きのある植物性ステロールを配合



エネルギー
64kcal
脂質
6.6g

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.4g |
| 炭水化物 | 0.7g |
| コレステロール | — |
| 塩分 | 0.6g |

※エネルギーは大きじ1杯約20gの目安です。



カロリー65%カット。Wエマルジョン製法により、従来のマヨネーズ同様のコクを実現している。

エネルギー **143kcal**
脂質 **14.3g**



通常のマヨネーズからカロリーを70%カットしたマヨネーズタイプ。

エネルギー **47kcal**
脂質 **4.7g**



エネルギー **42kcal**
脂質 **3.8g**

| | |
|---------|------|
| たんぱく質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 0.7g |
| コレステロール | 14mg |
| 塩分 | 0.4g |

| | |
|---------|-------|
| たんぱく質 | 0.6g |
| 炭水化物 | 0.6g |
| コレステロール | 9.2mg |
| 塩分 | 0.9g |

| | |
|---------|-------|
| たんぱく質 | 0.4g |
| 炭水化物 | 1.3g |
| コレステロール | 2.6mg |
| 塩分 | 0.6g |

ペニ花油を100%使用した、まるやかな酸味の軽いマヨネーズ。ペニ花油に含まれるオレイン酸が悪玉のLDLコレステロールを下げる働きがある。またペニ花油は熱に強く酸化しにくい。



エネルギー **143kcal**
脂質 **14g**

コレステロールを下げる働きのあるマヨネーズ。特定保健用食品。コレステロールの吸収を抑制する働きのある植物性ステロール配合



エネルギー **143kcal**
脂質 **14g**

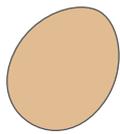
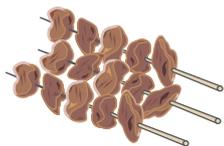
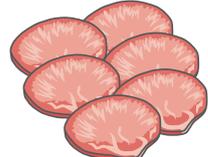
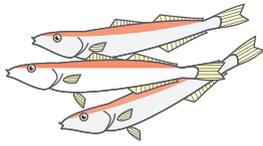
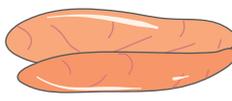
| | |
|---------|--------|
| たんぱく質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 0.7g |
| コレステロール | 13.7mg |
| 塩分 | 0.4g |

| | |
|---------|--------|
| たんぱく質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 0.6g |
| コレステロール | 22.1mg |
| 塩分 | 0.3g |

コレステロールとは？

コレステロールは体内で、細胞膜やホルモンの原料となる非常に大切なものです。しかし摂りすぎると、LDL(悪玉)コレステロールを増加させ、動脈硬化の危険性が高まってしまいます。コレステロールは、1日300mg以下に抑えましょう。

コレステロールを多く含む食品

| | | |
|---|---|--|
|  卵1個(50g) 210mg |  鶏レバー3串(100g) 370mg |  牛タン6枚(100g) 100mg |
|  ししゃも2~3尾(50g) 145mg |  たらこ1腹(100g) 350mg |  シュークリーム1個(70g) 175mg |

肥満を予防する

福岡県は非常に食事が美味しい県として有名です。ご当地B級グルメも多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。また、年齢と共に付いてしまった脂肪が落ちにくいと悩む声をよく耳にします。

では、どうすれば肥満解消・予防が可能なのか？それは適切な食事と適度な運動です。出来るだけ継続できる運動と楽しめる運動を行うことで生活リズムも整い肥満の問題だけではなく健康で快適な毎日を送ることへのきっかけになります。

コア・ストレッチ・ウォーキングのすすめ

どの世代でも行うことの出来る「ウォーキング」。今回ご紹介するのは、全身の筋肉の活性を促し、カロリー消費にはもってこい!!早速やってみましょう!!



まずは正しい姿勢作り。一度、大きく伸びをして、そのまま腕を水平にして、真っ直ぐ下ろす。胸を張り、肩・腰・くるぶしを一直線に。

歩幅はいつもより少し広めに。つま先を自分のほうに引きつけ、踵からおりて、つま先の着地を出来るだけ遅らせ歩くのがポイント!

骨盤が落ちないように正しい姿勢を保つ。脚につられて骨盤が前方にスライドする感覚。腰に紐をつけて前方から引っ張られるイメージで。

腕は前へ振るのではなく、後に引く感覚で。腕を体側に並行で引くことで背中まわりの普段使わない筋肉も動かさせ効果的!

ポイント

これらのポイントに注意して行っていただくと更に効果的です。

1. 持続的な運動
20分/回以上継続できるゆっくりな運動
2. 有酸素運動
呼吸を止めない運動、呼吸を意識できる運動
3. 姿勢筋群を動員する運動
姿勢を正しく運動

食事選びのすすめ

健康食ブームと言われ、食への関心が高まっていますが、皆さんの食事はいかがですか？
1日3回の食事を摂り、適度に体を動かすことが、健康的に痩せる秘訣です。
食事だけ減らして体重を減らすと、筋肉量が減り太りやすくなります。

まずは 間食

間食とは、1日3度の食事以外の飲食すべてのこと



次は 食事

食事は選び方次第でカロリーは大きく変わります。
(※缶ビール1本を含めたカロリーです。)



① おさしみ定食
550kcal



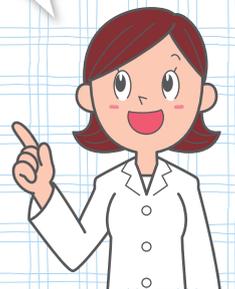
② カツ丼
1,000kcal

ポイントは、**定食形式**の食事を選ぶことです。

気をつけているのに太る...と思われる方は、朝・昼・夕の食事バランスを変えてみてください。

朝食は必ず食べ、昼食は重めで、夕食は軽めが基本です。夕食の食べすぎは太ります。また、食べすぎた時は、野菜を多めにしたり、活動量を増やしたり、2~3日かけて調節しましょう。

ご自分で食事と運動のバランスをとり、体重コントロールを行ってみてはいかがでしょうか。



ニューフェイスな ドクターを知る



ほかその こうじ

外園幸司 Dr.

外科

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成9年

診察日：水・金曜日

趣味：ドライブ、ネットサーフィン

この科を選んだ理由：

病気を切り取って治すということに魅力を感じたから。

医師を目指した理由：

人の役に立てる事がしたかったから。

抱負：

地域の医療に貢献できる様頑張ります。

いしい やすし

石井 泰 Dr.

外科

卒業大学：熊本大学

卒業年次：平成17年

診察日：月・木曜日

趣味：読書

この科を選んだ理由：

解剖に興味があったから。

医師を目指した理由：

人と接する仕事だから。

抱負：

患者さんに優しい医療をこころがけます。



やまだ あや

山田 彩 Dr.

内科

卒業大学：産業医科大学

卒業年次：平成 21 年

診察日：水・金曜日

趣味：書道

この科を選んだ理由：

自己免疫に興味があることと、女性患者様が多い分野であり、同じ女性として患者様の相談にのったり、少しでも役に立てたらと思ったため。

医師を目指した理由：

人と関わることが好きで、予防医学などに興味をもち産業医大に入学したが、学んでいくなかで臨床をして、様々な病気を診て治療などに関わりたいと思い、臨床分野を選びました。



しゅんどう ゆうき

春藤裕樹 Dr.

呼吸器科

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成 20 年

診察日：火曜日

趣味：メガネ収集

この科を選んだ理由：

上司に憧れて

医師を目指した理由：

父に憧れて

抱負：早寝早起きを心掛ける。



なかがわ まこと

中川 亮 Dr.

整形外科

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成 22 年

診察日：木曜日

趣味：サッカー・フットサル

この科を選んだ理由：

運動器の機能を改善させ、患者様の ADL を向上させることができる、という点に魅力を感じたから。

医師を目指した理由：

ずっと運動してきて、スポーツ整形に興味を持ったから。

抱負：

丁寧な診察と適切な治療を行います。

新人職員の紹介

現状に満足するのではなく、日々進歩していく医療現場の中で、自分の知識や技術を常に磨いていき、目の前のデータだけを見るのではなく、常に患者様のことを考えて責任感を持ち仕事に取り組みたいです。

臨床検査技師
大村琢馬

最初は分からないことばかりだと思いますが、1つ1つ知識を増やし、技術を身につけていきたいと思っています。

臨床検査技師
大村恵未

この1年間、基礎看護技術を得て、1日も早く仕事を覚えていきたいと思っています。そして、笑顔を保つために、患者様に対しては「看護をさせて頂いている。」と常に感謝の気持ちを抱き、日々精進していきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

准看護師 岩熊孝博

医療機器を備える病院と患者さまを繋ぐパイプ役として貢献していきたいと考えています。御指導、御鞭撻の程、よろしくおねがいいたします。

臨床工学士
田中千尋

看護助手として働いていましたが、もっと患者様の安全・安楽に配慮した深い関わりを持ちたいと思ったのが、きっかけです。

准看護師
杉坂紀里

今までいるんな人に支えられ、助けられて今の自分があります。これからは誰かの支えになれるよう、学ばせて頂けることに感謝し、努力していきたいです。

看護師 常盤裕美

母が看護師をしており、小さい頃から母の背中を見ていて、とても格好良く輝いていたため、私も母と同じ道を進み母以上に輝きたいと思いました。

看護師 大塚愛子

元気に明るく笑顔でがんばります。一日を大切に、技術と知識を身に付け、自分自身で動くことができるように、先輩看護師さんからご指導して頂いたことを習得して、努力していきたいと思っています。

看護師 中園亜子

夢である看護師になれたことをすごく嬉しく思います。これから働いていく中で、知識、技術をしっかり学び患者様に必要とされる人材になりたいです。どんな時も常に誠実に、笑顔の絶えない看護師を目指します。

看護師 常廣みずぎ

何をどうすれば患者さんのためになるかということを常に考えながら仕事をしたいです。

看護師 萬治明子

もとより健康にかかわる職に就きたいと考えていましたが、自身の怪我や祖父の入院の際に看護師の方々にお世話になり、その姿がとても印象に残っていました。それをきっかけに、看護専門職の道を選びました。

看護師 中野千春

私は叔母が看護師をしていたということもあり、幼い頃から看護師さんの働く姿や患者さんの様子などを自然と目で追うようになっていました。そういった環境で過ごしてきたためか、私には看護師以外の道は考えられませんでした。

看護師
松本彩乃

今は、心臓が口から出そうなくらい緊張と不安でいっぱいですが、早くスタッフの一員として認めていただけるよう一つでも多くのことを身につけながら精一杯頑張ります！毎日元気な笑顔を保ちたいです！

看護師
崎村奈美

看護師という仕事は小さい頃から憧れていて、看護師さんの優しい対応と献身的に看護をする姿を見て私もなりたいと強く感じたからです。

看護師 山下千与

初心を忘れずに、目配り気配り心配りのできる看護師になればと思います。

看護師 田邊真樹

不安もたくさんありますが、一步一步しっかりと知識・技術を学び患者さんにより良い看護を提供出来るように頑張ります。

看護師 近藤真衣

幼い頃からよく看護や医療などのドラマを見て憧れていました。家族が入院してしまい、どんな病気なのか自分なりに調べていくうちに理解することができると、とても楽しくなりました。そして、家族に看護師になって将来看護をして欲しいと言われたのがきっかけです。

看護師 赤間彩華

きらめき×スタッフ

皆様が病院内で見かけたり、
訪問させて頂いている
当院のスタッフをご紹介します!!!

—こんにちは。お名前と所属を教えてください。

白木均です。健康管理センター所属です。2010年入職しました。

—今日はインタビューにご協力ありがとうございます。早速ですが、職場の雰囲気は、どうですか？(笑)

色々ありますが、いいのではないのでしょうか(笑)

—外回りが多いと思いますが、車の運転は好きですか？

あまり好きではありません。

—道に迷ったことはありますか？あれば、その時はどうして解決されましたか？

迷ったことはよくありますよ!!新しい事務所に訪問する時は、基本ナビを使いますが、それでもわからない時は事務所にTELして教えてもらいます。

—仕事でいつもお忙しいと思いますが、お休みの日は何をしていますか？

のんびりしています。

—趣味は何ですか？

趣味と言えるかどうかわかりませんが、親しい友人たちと酒を飲むことです。

—学生時代は、部活とかサークルとか何をしていましたか？

大学時代は京都にいたため、寺社仏閣等を見て回るクラブに入っていました。

—ところで、どんな子供でしたか？

明るく体を動かすのが好きな子供でした。

—白木さんにとって、プロフェッショナルとは何ですか？

自らの果たすべき役割を全うすることができる能力を備え、実際に能力を発揮している(実績を上げている)人だと思います。

—これからの目標は何ですか？

健康管理センターを利用していただく事務所やゲストをもっと増やしていくことです。

—では、最後に「きらめき」を読まれている読者の方にメッセージをお願いします。

今後とも弊院並びに健康管理センターをご支援いただければ幸いです。よろしく願いいたします。

危険な脳疾患を高い精度で把握することができます

脳ドック健診のご案内

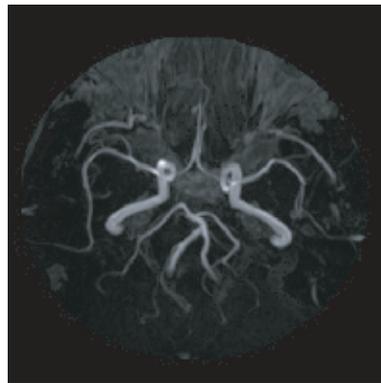
九州初の第2世代3テスラMRIによる脳ドック
ドイツ・シーメンス社製

①脳ドックは次のような症状などがある方にお勧めです。

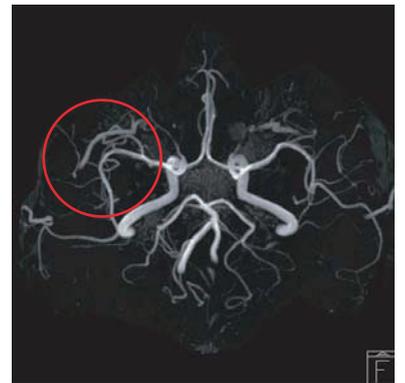
- 肥満 ●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●不整脈
- 心疾患 ●喫煙 ●脳血管疾患家系 ●飲酒量が多い ●過度なストレスなど

②3テスラMRIにより
精細な画像が得られます

従来の1.5MRIと比較すると、
3.0MRIは細部まで鮮明に撮影することができ、検査の精度が向上しました。



1.5MRIの画像(従来機)



3.0MRIの画像(当院使用)

③大好評のため今年度も特別価格!!

~~通常価格~~
42,000円(税込) → **35,000円(税込) ※昼食付**

④充実の検査項目!! 採血・心電図・頸動脈エコー・MRI撮影

⑤完全予約制 ご予約はTEL**0949-26-2327**まで(希望日の2週間前を目途)



健康保険

直方中央病院

健康管理センター
HEALTH CARE CENTER

管理栄養士
による
健康レシピ

今回は当院で行ったヘルシークッキング会のレシピを紹介します。流行の「生姜」をテーマに、「カレイのもるみ生姜焼」を作りました。生姜は冷えを解消し、代謝を上げるため冬によくお勧めしていますが、新生姜のおいしい時期は6月～8月と言われています。初夏に出回る、みずみずしい新生姜を使って体の中から健康になりましょう。

材料 (2人分)

| | |
|-----------------------|----------------------|
| カレイ・・・140g | 酒・・・・・・10g (小さじ2) |
| もるみ・・・16g (大さじ1強) | サラダ油・・・2g |
| 生姜・・・・・・10g | ピーマン・・・30g |
| みりん・・・・2g (小さじ1/2) | 白だし・・・2g (小さじ1/2) |

作り方

- ①カレイは軽く洗っておく。
- ②ボールにもるみ、すりおろした生姜、みりん、酒を混ぜ合わせ①のカレイを漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱して焼く（魚用グリルで焼いても良い）。
- ④付け合わせのピーマンは千切りにし、さっと茹でて白だしにつける。

ワンポイント
アドバイス

生姜の代表的な効果は血行をよくし、体を芯から温める事です。また、魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やガンを予防する効果も期待できます。しかし摂りすぎると胃腸に負担がかかるため、1食5g程度が目安です。

旬の新しょうがを食べよう!!

カレイの
もるみ生姜焼

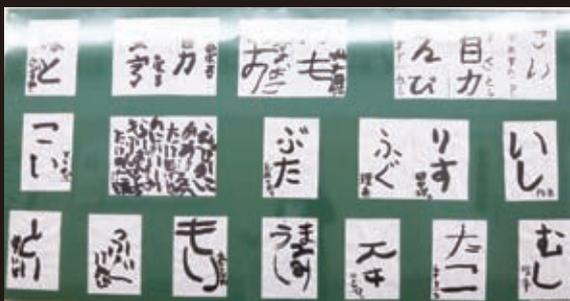
1人分 109kcal 塩分 1.1g



ホスピタルストリートギャラリー

第二みろく園作品展

みちこ書画展





毎週火曜日、開催中！

健康教室

参加無料

事前申し込み不要

午前10時30分より

ところ 4階デイルーム

7月16日
(火)

食物繊維の知られざる効果

一日に摂るべき野菜の量。
食物繊維でメタボ予防！

7月23日
(火)

見えないところに塩分

調味料の中にも塩分が！
少しの工夫で減塩に。

8月6日
(火)

菓子類、飲み物の上手な選び方

間食は時間と量次第！気になるお菓子や
飲み物について紹介します。

8月20日
(火)

気になるコレステロール

コレステロールが多い食材。
コレステロールを下げるポイントについて

8月27日
(火)

カロリーを抑える食事の工夫

少しの工夫で抑えることのできる
カロリー。その工夫を紹介します。

お問い合わせ

健康保険直方中央病院
栄養課まで

TEL:0949-26-2311(代)

平成25年度

新人看護職員の研修風景

今年も4月1日に入職した職員たちの研修が始まりました。
これから1年間、頑張ります。よろしくをお願いします。



ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!



当院では、ホスピタルストリートに
写真や絵画、書などを展示して下さ
る方を募集しています。個人でもグ
ループでも構いません。お気軽にお
電話下さい。

掲示期間：1ヶ月ごと

※肖像権の侵害が生じないよう、応
募者の責任において必ず被写体の人
物に公表の承諾を得て下さい。

◆ 問い合わせ先

健康保険直方中央病院 総務課まで
TEL.0949-26-2311(代)

つながり × 感田夢通信

地域医療連携室では、当院がお世話になっている医療機関への訪問を行っています。日頃はなかなかお会いできない先生方や医療機関の職員の方と、直接会ってお話できる機会を作り、「顔の見える連携」を目指し、つながりを大切にしたいと考えています。お忙しいところを訪問させて頂いた医療機関のみなさまへ感謝いたしますと共に、まだお邪魔していない医療機関のみなさま、ご挨拶が遅れていますが、少しずつ機会を増やしていますので、よろしくお願いいたします。



有馬産婦人科医院

院長 有馬 昭夫

住所 直方市日吉町
9-2

電話 0949-22-0833

診療科 産科・婦人科



阿部眼科医院

院長 阿部 健司
医師 阿部 孝司

住所 直方市溝掘
2-3-13

電話 0949-22-2953

診療科 眼科



安倍眼科医院

院長 安倍 正弘

住所 宮若市長井鶴
238-1

電話 0949-32-0757

診療科 眼科



いずみ眼科

院長 佐田 泉

住所 直方市感田
1842

電話 0949-29-2505

診療科 眼科



大野小児科内科

院長 大野 祥一郎
副院長 大野 眞由美

住所 直方市日吉町
3-2

電話 0949-22-0305

診療科 小児科・内科
消化器内科



香月内科医院

院長 香月 洋一

住所 直方市下境
1147-2

電話 0949-22-3520

診療科 内科・循環器科・消化器科
呼吸器科・リハビリテーション科



古賀整形外科医院

院長 古賀 哲二

住所 直方市知古
1-1-1

電話 0949-22-0028

診療科 整形外科



こやのせ眼科クリニック

院長 合屋 慶太

住所 北九州市八幡西区
木屋瀬 365-6

電話 093-619-3330

診療科 眼科



菅井整形外科医院

院長 菅井 治

住所 宮若市龍徳
1106-17

電話 0949-32-1833

診療科 整形外科・麻酔科
リハビリテーション科



菅井眼科麻酔科医院

院長 菅井 滋
副院長 菅井 実

住所 宮若市宮田
4839-2

電話 0949-32-0322

診療科 眼科・麻酔科
ペインクリニック



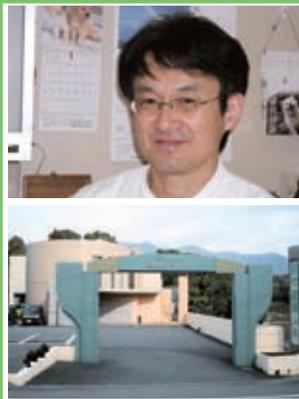
高尾クリニック

院長 高尾 健

住所 直方市上頓野
2606-10

電話 0949-26-1833

診療科 外科・胃腸科



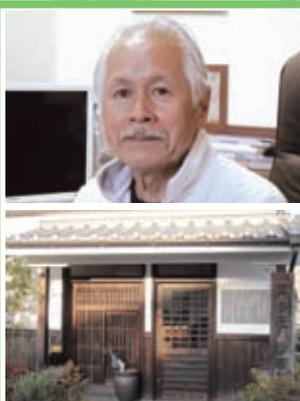
田中産婦人科クリニック

院長 田中 康司

住所 直方市頓野
1027

電話 0949-26-8868

診療科 産婦人科



菜の花診療所

院長 佐藤 伸一

住所 北九州市八幡西区
木屋瀬 3-9-19

電話 093-619-5123

診療科 泌尿器科



西村眼科クリニック

院長 西村 宜倫
副院長 木下 和泉

住所 直方市津田町
1-28

電話 0949-22-0464

診療科 眼科



はやし眼科

院長 林 洋一

住所 直方市頓野
3870-1

電話 0949-26-0500

診療科 眼科



みずほ内科・歯科クリニック

内科 輪田 順一

住所 直方市上境 291-1

電話 0949-29-9011

診療科 老年内科・循環器内科
呼吸器内科
神経内科・心療内科



山名眼科診療所

院長 生駒 洋

住所 直方市津田町
11-27

電話 0949-22-0022

診療科 眼科

診療時間や休診日等のお問い合わせは、
各施設にお問い合わせ下さいますようお願い致します。



よろしくお祈いします!!

初めて受診される患者様へ

当院を初めて受診される患者様は緊急の場合を除き、当日の新患当番医が診察致します。

次回より専門医が診察致しますので、ご了承下さい。

※紹介状をお持ちの患者様を優先してお呼び致しておりますので、ご了承下さい。



診察のご予約および変更のお電話について

診察のご予約は3ヶ月以内に受診された患者様のみとなっておりますので、ご了承下さい。お電話での予約は下記の時間帯のみになります。

| | |
|---------|---------------------|
| 月曜日～金曜日 | 午後1時より 午後4時30分まで |
| 翌日の予約のみ | 午後1時より 午後2時まで |

※土・日・祝祭日は予約および予約の変更を受付けておりません。



ご面会について

面会時間について

| | |
|---------|----------------------|
| 平日 | 午後1時より 午後9時30分まで |
| 土・日・祝祭日 | 午前10時より 午後9時30分まで |

お願い

- ◆ 面会の方は、なるべく少人数・短時間をお願いします。
- ◆ 小さなお子様は、感染防止のため特別の場合を除いてご遠慮下さい。
- ◆ 面会の方の病室内での飲食はお断りしています。
- ◆ 面会への配慮(希望されない等)が必要な方は、入院時にお申し出下さい。
- ◆ 病状によっては面会をお断りすることがあります。または、その時間を制限させて頂くことがありますので、ご了承下さい。
- ◆ 特別な事情により、時間外に面会を希望される方は、看護師にお申し出下さい。



診療案内



診療受付時間

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 内科・神経内科 外科・整形外科 | 午前8時30分より 午前11時30分まで |
| 眼科 | 午前8時30分より 午前11時まで |
| 皮膚科 | 午後0時(正午)より 午後4時まで |

休診日

土・日・祝祭日、お盆
年末年始(12月29日～1月3日)



※時間外および休診日の救急受診をご希望の場合はお電話下さい。(tel.0949-26-2311)

地域医療連携室ご利用下さい

fax.0949-26-2372(直通)

- ◆ FAXでの診療依頼の受付
- ◆ 電話での受診、入院、転院依頼の受付
- ◆ 受診報告のFAX送信、返書の郵送
- ◆ 紹介・逆紹介に関するデータ集計
- ◆ 他の医療機関、関係施設の情報収集
- ◆ その他、医療機関・関係施設との連絡調整窓口

staff



室長 副院長 松本 高宏
ソーシャルワーカー 谷口 恵子
中島 涼子
永田 健一
橋垣 崇則
山本 香須美

事務

読者の皆様のご意見をもとに、より充実した広報誌を目指します。

ご意見・ご感想は下記のE-mailまで
kirameki.ad@nogata-hosp.jp



| 診療科 | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----------------------------------|-------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|--------------------|
| 内科 | 高血圧 心臓病 | 野田 松本 新患当番 重藤 | 松本 | 重藤 新患当番 山本 | 野田 重藤 | 松本 重藤 |
| | 糖尿病 | 沖野 | 沖野 | | 沖野 新患 午後 | |
| | リウマチ 膠原病 | 中塚 午後予約のみ | 中塚 新患当番 | 中塚 | | 田中 第2のみ 中塚 第2以外 |
| | 甲状腺・内分泌 | | | | | 鳥本 |
| | 一般内科 | | | 山田 | | 山田 新患当番 |
| 心療内科 | | | | | | 渡邊 |
| 消化器科 | | 船田 新患当番 | 田畑 大野 第2・4のみ | 金 | 船田 | 金 新患当番 |
| 呼吸器科 | | 犬塚 大塚 午後予約のみ | 大塚 新患当番 春藤 | 大塚 犬塚 午後予約のみ | 犬塚 新患当番 宮崎 | |
| 神経内科 要紹介状 | | | 下家 | 下家 新患当番 | 下家 午後予約のみ | 下家 |
| 外科 | | 小野 石井 | 新山 藤田 | 小野 外園 | 新山 石井 松成 第1・3・5のみ | 藤田 外園 |
| 整形外科 | | 友弘 | 友弘 | 友弘 | 中川 | 友弘 |
| 手術のため、受付時間に変更になる場合がありますので、ご了承下さい。 | | | | | | |
| 眼科 要紹介状 | | 永富 | 永富 | | 永富 | 永富 |
| 皮膚科 | | 吉澤 | | | | 久保 |

※学会・緊急手術等で予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんが、ご了承お願い致します。
詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧ください。

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 内科 | | | | 消化器科 | | | | リウマチ | |
| | | | | | | | | | |
| (病院長)野田 晏宏 | (副院長)松本 高宏 | 重藤 由行 | 山本 英雄 | 田畑 寿彦 | 金 珉志 | 船田 摩央 | 大野 眞由美 | 中塚 敬輔 | 田中 良哉 |
| 呼吸器科 | | | 神経内科 | 糖尿病 | 心療内科 | 甲状腺 | 一般内科 | 眼科 | |
| | | | | | | | | | |
| 犬塚 悟 | 大塚 淳司 | 宮崎 直樹 | 春藤 裕樹 | 下家 恵一 | 沖野 良介 | 渡邊 克己 | 鳥本 桂一 | 山田 彩 | 永富 智浩 |
| 外科 | | | | 整形外科 | | | 皮膚科 | | |
| | | | | | | | | | |
| (副院長)小野 洋 | 新山 秀昭 | 藤田 逸人 | 外園 幸司 | 石井 泰 | 松成 康生 | 友弘 慎一 | 中川 亮 | 久保 利江子 | 吉澤 真裕子 |

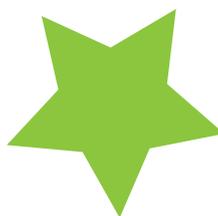
健康保険直方中央病院の理念

最新の医療を提供することで、病む人と職員が幸せになり、地域社会が健やかに栄える病院を目指します。

基本方針

1. 病む人の立場に立った医療を提供し、選ばれる病院となります。
2. あらゆる診療情報を病む人と共有し、地域医療機関と連携します。
3. 筑豊医療圏における医療、保健、福祉の総合的基幹センターを目指します。



 *kirameki*



日本医療機能評価機構

私たちは日本医療機能評価機構の基準をクリアした認定病院です。

日本医療機能評価機構 病院機能評価 Ver6.0 認定



社団法人全国社会保険協会連合会

健康保険 直方中央病院

〒822-0001

福岡県直方市大字感田523番地5

TEL 0949-26-2311(代)

FAX 0949-26-6748

<http://www.nogata-hosp.jp>

直方中央病院 |

検索

