



発行所  
年2回発行

発行人/事務局長 魚瀬  
発行日/平成25年1月1日



特定医療法人グループ・ポリティクス研究会

藤沢御所見病院

〒252-0825 神奈川県藤沢市獺郷580番地  
TEL0466-48-6501 FAX0466-48-5490

<http://www.goshomi.jp>

病院の理念

地域の人々が、健康で明るく暮せるように、  
専門職組織による、安全で良質な保健、  
医療、介護サービスを提供する。

新年明けましておめでとごうございます

酒に飲まれないようにしよう

理事長 磯貝 庄

むかし、むかし、その昔、ヒトは酒を手にするようになりました。以来、ヒトの生活に酒は深くかかわってきております。すなわち、祝い酒、清め酒、花見酒、お付き合い酒、ときにはヤケ酒など様々です。しかし、酒は個人や社会にとって常に有益なものではなく、飲み方によっては有害となります。どちらかといえば、功罪、半々でしょうか。

少量の飲酒なら心の重みから解放されたり、よく眠れたり、軽い麻酔薬となり有益です。さらに、他人との仲もよくなる功もあります。

反面、多量の飲酒は、よく知られているように、失言や奇異行動、粗暴な行動など精神面の異常を生じさせます。加えて、種々なる臓器や組織を傷害し、様々な病気をひきおこします。最近はやや減りましたが、酒を常用し、食事が少ない生活が続くとビタミンB1が欠乏し、中枢神経がおかされて、言語障害や運動失調があらわれます(ウェルニッケ脳症)。最近増加しているのがアルコール性肝障害で、進行すると肝硬変症となり治療困難です。

この際、アルコールの害は臍臓にも及

んでいることに注意が必要です。宴会が終わりに近づいた頃、急に気分が悪くなり、崩れるようにヒトが倒れることがあります。その原因は、飲酒で脳の血管が当初拡張、のち収縮と変化するためと推察されております。

糖尿病外来で、私は飲酒の害と向きあうことが余りにも多いので驚いております。1日アルコールを100g以上飲む、いわゆる大酒家、あるいは大酒家だったヒトの臍臓にはCT検査でカルシウム沈着が認められることが多く、なかには臍石症にまで進行している例もあります。このような患者さんには糖尿病の治療に経口血糖降下薬は不十分で、インスリン療法が必須となります。

アルコール100gとは?

ビール350ml	6本
日本酒	4.5合
焼酎(25度)	480cc(2.7合)
ワイン(赤)	ボトル1.5本
ウイスキー(40%)	ダブル5杯(300cc)



さて、上手な酒の飲み方は、先人が体験から知ったように、日本酒はオカンをすること、焼酎もお湯割りですれも加温が必要。次に、空腹で飲み、オツマミはごく少量とすることなどが得策と云えましょう。これらの方法により、胃からアルコールの吸収をより多くさせ、逆に、腸管から吸収され肝臓に流入する量を減少させることにつきます。

少量の酒で十二分の麻酔効果が得られるようにすることが酒に飲まれない最善の策と思われれます。気をつけよう飲酒!!

寒い日が続きますが、冬場に「転倒」が増えることをみなさんにご存知ですか？

冬場には

- 「寒くて体が縮こまる」
- 「厚着をして身動きが取りづらくなる」
- 「日が短くて暗い時間が多くなる」
- 「肌が乾燥する」
- 「冷え性がひどくなる」

となりがちです。

これらは体のバランスを取りづらくする要因になります。

体のバランスをとるには全身の筋力や柔軟性、感覚、認知機能が大切といわれています。その中で、冬場は特に足の感覚が悪くなる方が多くいます。



- ・動きやすい薄手の靴下を履きましょう
- ・冷えないように部屋や床を暖めましょう
- ・足を良く洗い、クリームなどで保湿をして乾燥を防ぎましょう
- ・血流を良くするため足指やふくらはぎ、太ももの筋肉を動かしましょう

足の感覚が悪くなる原因は脱水や動脈硬化、循環不良などと様々ですが、ちょっとしたことで足の感覚は改善し、バランスがとりやすくなります。日々の生活の中で冬の寒さ対策と共に「感覚」に注意を払い「転倒」をしないように気をつけましょう。



脚の筋肉を大きく動かしましょう。出来る範囲で大きく力を入れる・抜くを10回繰り返す。

#### 足指

指を曲げる。



#### ふくらはぎ

足首を反らす。



#### 太もも・お尻

両手で足を胸に着くように抱える。



## 管理栄養士から見た転倒予防

### 筋力や感覚機能、認知機能に効く食事

感覚機能・認知機能に有効・・・こまめに水を飲みましょう

高齢期はのどの渇きが薄れ脱水になることで、身体が動かしくなくなったり反応が鈍くなったり、また血管が閉塞しやすい状態で脳血管疾患の危険も高まります。運動や入浴の前後、飲酒后、寝る前などコップ一杯の水分を補給しましょう。長く運動して発汗が多いときはイオン飲料など吸収の速やかな飲み物が良いでしょう。

筋肉維持のために・・・良質のたんぱく質を十分にとりましょう

筋力の低下を防ぐには運動の習慣化とともに、良質のたんぱく質をタイミングよくとることが必要です。筋力を使う運動をすると運動終了から30～60分後まで筋肉の増加を促す成長ホルモンの分泌が高まります。運動直後に食事を摂取することはなかなか難しいので、たんぱく質を豊富に含む栄養補助食品を摂るのも良いでしょう。

感覚機能維持や血栓予防に・・・ビタミンD・EPA・DHAの多い青魚をとりましょう  
筋力の維持に関わるビタミンD剤を服用すると、転倒のリスクが低下することがわかっています。ビタミンDを多く含む食品は、カツオ、マグロ、イワシ、しらす干しなどがあります。これらの魚に豊富なEPA、DHAには血栓予防効果も期待できます。

**注意：心疾患・腎疾患のある方、糖尿病など生活習慣病のある方は食事内容、水分量などに注意が必要です。主治医に相談しましょう。**





公益財団法人日本医療機能評価機構により第3回目の更新を計画しました。6月26日～6月28日3日間でVer6審査体制区分2を受審し、9月7日付で認定証が送られてきました。職員一同やっと肩の荷が下りた気分です。今後も常に各部署の業務改善を意識しながら医療サービスの向上に努めていきたいと思っています。

事務局長 魚瀬



## バーベキュー大会

1年間に渡り日本機能評価の受審を目指し総括・実行委員会のメンバーである医師、看護師、コ・メディカル、事務職員が、一丸となって準備を進め受審に臨みました。受審結果は、バーベキュー大会の当日報告が入り、大変優秀な評価をいただき、合格しました。これまでの職員の努力と協力に対し、労をねぎらうとともに合格を祝い30人程出席しました。



会場は遠藤の有名な果実園「弁慶」で、葡萄棚の下、冷たい飲料と炭火で焼くお肉は、大変美味しく職員も喜んでいました。また、餅つきでは、薬剤師・理学療法士等参加者は、普段出来ない杵つきが体験出来て喜んでいました。また、薬局長による「手返し」の技は、驚嘆致しました。2升分のもち米はアツと言う間につきたての御餅になり、きな粉・大根おろし・あんこで美味しくいただきました。あまりの出来の良さに、他のお客さんからお土産と勘違いされた位でした。

壮大な葡萄棚の下で各部署の交流を深め、たわわに実った葡萄を見つめつつ楽しい一時を過ごしました。

幹事 伊澤



## 東京ディズニーシーへ親睦会の開催

日本医療機能評価ver.6の認定を祝い第2弾として日本随一のテーマパーク東京ディズニーシー日帰りバスツアーを企画しました。

11月18日(日)大型バス1台で各部署総勢50名が参加しました。前日の嵐から一転、当日は小春日和の晴天に恵まれ、平均年齢50歳代の参加者は子育ても終わり、自ら東京ディズニーシーへ行く機会は無いため参加者は事前調査に熱が入り、集合写真を撮るとあっという間に人気のアトラクションを目指し散って行きました。普段交流の無い職員が小グループで行動し子供に帰ったような笑顔で楽しんでいました。



行きの車中から宴会が始まり交通渋滞など多少アクシデントがあったものの、帰りの集合時には沢山のお土産を持った人や、ギリギリまでアトラクションに乗っていた人など遊び足りない表情でバスに乗り込みました。ディズニーシー内は高齢化社会の影響か子供より大人が多かったことと、大人が楽しめるアトラクションが結構ありました。帰りの車中では早速次回の開催要望が出るなど有意義な1日でした。

幹事 鈴川

# 平成24年度健康セミナー

平成24年度も藤沢御所見市民センターとの共催にて、健康セミナーを御所見市民センターにて開催しました。地域のたくさんの方々にご参加いただいております。平成25年2月に第4回を予定しておりますので、ご興味ありましたら是非ご参加下さい。第4回の詳細は、藤沢市広報「ふじさわ」等でお知らせ致します。また平成25年度も地域の皆様にわかりやすくお伝えできるようスタッフ一同努力してまいりますので、ご期待ください。

第1回 平成24年5月15日(火) 14:30~15:30  
**「アンチエイジング講座 ~健やかに生きるために~  
 免疫力が決め手第3弾 腸内細菌と仲良くしよう」**  
 講師 副理事長 安田 弘文

第2回 平成24年9月18日(火) 14:30~15:30  
**「特定健診の結果と見方 血液検査でわかる体の状態」**  
 講師 臨床検査技師 葦山 寿志

第3回 平成24年11月20日(火) 14:30~15:30  
**「医療福祉基礎講座 健康なうちから知っておこう  
 いざという時の病院や施設の選び方」**  
 講師 医療ソーシャルワーカー 福永 久美子

## 今後開催する健康セミナー

第4回 平成25年2月19日(火)  
**「介護保険入門講座 在宅サービスの活用法  
 1日でも長く住み慣れた家で暮らすために」**  
 講師 訪問看護師 松尾 和歌子

地域連携室MSW 福永

# 健康教室

平成23年より地域の皆様が健康で明るく暮らせるように行なわれている御所見健康教室が平成24年も御所見総合クリニックさわやかホールにて全11回開催されました。

看護師やリハビリスタッフと共に各回ごとに医師や薬剤師などの専門スタッフも参加し、体操と健康レクチャーを行いました。体操ではリハビリスタッフが中心となり各回ごとに転倒の予防や運動器障害の予防や対策、柔軟性の向上とテーマを変え、参加者の皆様と体を動かしました。健康レクチャーでは各専門スタッフがそれぞれの特色を活かし、健康に対して様々な視点より話をしました。



参加者の皆様からも「勉強になった」「家族にも伝えてみたい」などと好評をいただくことができました。平成25年も「御所見健康教室」を開催しますので是非ご参加下さい。



機能訓練室  
 理学療法士 安楽

# 御所見・遠藤地区のハイキング



新道路開通により新雪の富士山を望むことが出来ました、この地域には四季の花を多く見ることが出来ますのでハイキングを兼ねて歩いてみてはどうでしょうか。

宮原中央

藤原西

宇都宮  
 船神社  
 入口

慶応大学  
 入口

遠藤山崎

湘南台

