

2014. October vol.11

# あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



新潟 里の秋

撮影：副院長 青木三重子

特集

まちのパートナー

10年後、元気に歩ける自信、ありますか？

医療法人 関根外科医院 はにぼんクリニック

このちゃんの栄養科レシピ

お！簡単リハビリ紹介！

あ！行くんべえ。上里

き！になる情報

秋刀魚の梅しそフライ

ロコモティブシンドローム

株式会社味輝&Miki cafe ムスピ

地域交流イベントを開催します

# 外来診療担当表

2014年10月1日現在

診療科		曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	栗原 大聖	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知			交代制	
	午後	青木 隆志	休診	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知				
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	加藤 元康	青木 由夏	休診		
		野本 泰介 9:30~	青木 三重子	青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介			
			禁煙外来	野本 泰介	野本 泰介	野本 泰介			
	午後	石橋 明博	休診	野本 泰介	青木 由夏	加藤 元康		青木 由夏 (完全予約)	
		野本 泰介			青木 由夏	加藤 元康			
					青木 三重子	野本 泰介			
肝臓内科 専門外来	午後	休診						肝臓外来 (完全予約)	
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診						交代制	
泌尿器科 午前9:30~ 診療開始	午前	休診						松本 和久	休診
	午後	休診						松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診				休診	第2、4 増田 くに子	
	午後	土屋 寛子	休診				休診	第1、3、5 中野 明彦	

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号  
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

診療時間／午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00



# 10年後、元気に歩ける自信、 ありますか？



病院長 青木 隆志

## 平均10年前後の介護期間

今年、日本人男性の平均寿命が80・21歳で初めて80歳を超えたと報じられました。女性は、86・61歳で2年連続で世界1位です。

日本人の平均寿命は今後もまだ延びるでしょう。平均寿命がこんなにも右肩上がりに伸びているのは、実は日本と韓国ぐらい。医療が充実していると誇れる一方で、気がかりなのは「健康寿命」の問題です。

日常的に介護を必要とせずに自立した生活ができる期間のことを健康寿命と言います。自分の足で動き回

れる期間のことです。平均寿命が延びるのに伴い、健康寿命もぐんぐん延びていけばいいのですが、残念ながらそうとは限りません。

昨年のデータでは、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で12年ものギャップがありました。つまり、この10年前後は介護を受けて生活をしているということですが、

では、なぜ、介護が必要となるのでしょうか――。

**グラフ**をご覧ください。最も多い理由は「脳卒中」ですが、「関節疾患」「骨折・転倒」という運動器関連を合わせると、脳卒中を上回ります。

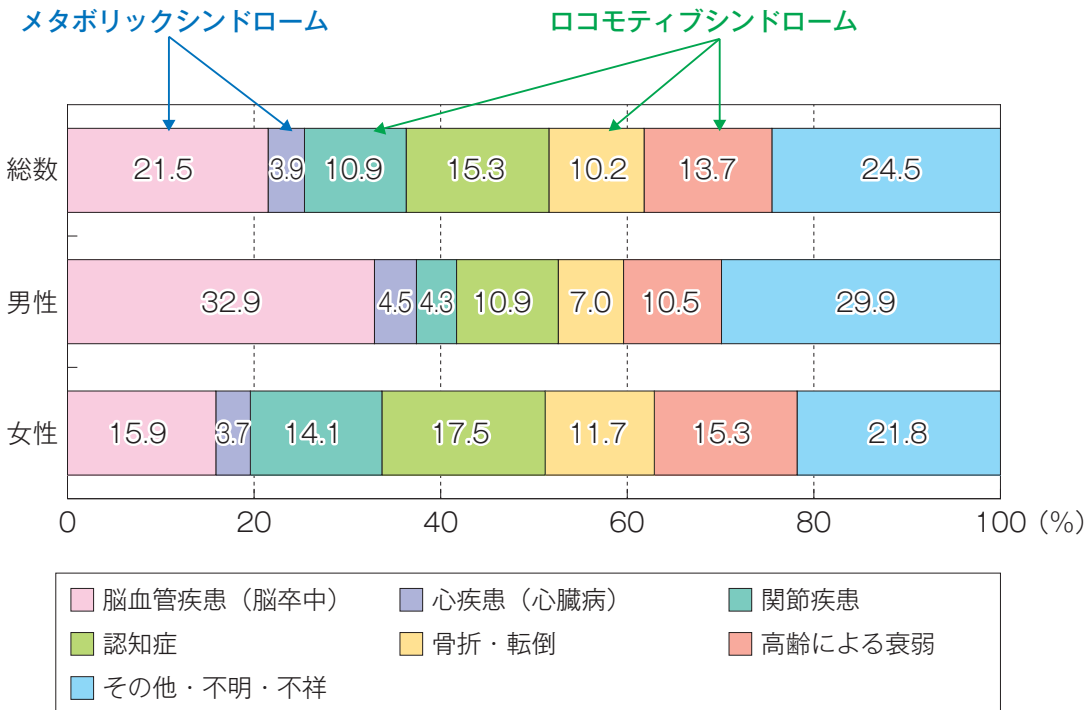
ちなみに、脳卒中や心臓病はいずれも、高血圧や高血糖、高脂血症から動脈硬化が進んだ結果、引き起こされるといふ共通点があります。いわゆる「メタボ」です。一方、骨、関節、軟

骨、椎間板といった運動器に障害が起きて、日常生活に支障をきたす状態のことを「ロコモティブシンドローム（通称・ロコモ）」と言います。

もう一度グラフを見てください。脳卒中と心臓病を合わせて2割強がメタボ関連で、関節疾患と骨折・転倒、さらに高齢による衰弱も含めて3割強がロコモ関連と分けることもできます。

この傾向は、男女でちよつと違います。大雑把に言えば、男性はメタボが多く、女性はロコモが多い。いつまでも誰の世話にもならず、元気ではないようと思つたら、男性はメタボに、女性はロコモにより気をつけなければいけないということです。

要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成22年）

歩ける高齢者を増やしたい

整形外科医としては、ロコモ対策が使命です。

年を取れば、誰だって運動能力は低下するもの。筋力は鍛えておけば、貯金のように貯めておくことができます。加齢とともにだんだんと減っていくにしても、スタート地点が高ければある一定に留まることは可能です。早い段階から正しく対処をすることで運動能力は担保されます。

当院では、これまでも日常診療や健康講座の中でロコモについて伝えてきました。また、変形性関節症や変形性脊椎症、骨粗しょう症などの病気をお持ちの方の治療、手術、リハビリテーションも、もちろん行っています。80歳を超えて両膝の手術を受けたある患者さんは、屋根に上って

修理をできるぐらいに回復されたとのことで「あのときに手術を受けて良かった」とおっしゃってくださいました。

団塊の世代が75歳以上になる2025年に、日本の高齢者数はピークを迎えると言われています。特に埼玉県は、高齢化率が現在の1.8倍になると予測されています。しかも、人口当たりの病院数、医師数、看護師数は常に低位です。

2025年まであと10年。この10年の間に、お年を召しても自分の足で元気に歩ける人を増やしたい。そのために病院としてできることを、今から考えていきたいと思っています。その一環として11月開催予定の地域交流イベントにてロコモをテーマにした講演を行います。イベントを通して地域への貢献ができればと思っています。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介

青木病院のパートナーを紹介します。

# まちのパートナー

医療法人 関根外科医院 はにぼんクリニック

インタビュー 関根 正幸 先生



## Q1. はにぼんクリニックの特色を教えてください

地域に密着した、かかりつけ医として昭和43年に開業し、平成24年に「関根外科医院」から「はにぼんクリニック」に名称を変えました。「はにぼんクリニック」という名前には、地域の方々に親しまれ、笑顔を届けるクリニックとして地域に貢献したいという願いを込めています。

当院は、一般外科、消化器内科を中心に診療を行っています。胃カメラや大腸カメラの検査を行い、切除が必要なポリープやがんなどが見つかった場合は、患者さまの希望第一で速やかに他の医療機関（病院）へ紹介します。また、在宅医療（往診）も依頼があれば対応しています。在宅医療は今後さらに求められる医療であるため、できる限り地域の方のニーズに応えていきたいと考えています。

## Q2. 関根先生が診療において大切にされていることを教えてください

患者さんに対して誠心誠意、正面から向き合う姿勢を大切にしています。患者さんの声に耳を傾けることと、患者さんが自分の意思で治療を選択できるように分かりやすく説明することが、診療の基本であると思います。胃カメラなどの検査において、機械や技術で痛みや苦痛を軽減させるのはもちろんのこと、緊張をほぐしリラックスしてもらえるような接し方も心がけています。患者さんが小さいお子さんの場合は、なるべく親御さんだけではなくお子さん本人にも話を聞くようにしています。

## Q3. 青木病院へのコメント（メッセージ）をお願いします

顔の見える連携…紹介状や電話だけでなく実際に会って話し合う間柄を今後も大切にしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



〒367-0021 埼玉県本庄市東台4-8-25 TEL 0495-22-3596

〈診療時間〉●9時～12時 15時～18時（月・水・木・金）●9時～12時（火・土）

〈休診日〉日曜日・祝日

このちゃんの栄養科レシピ

# さんま 秋刀魚の梅しそフライ

調理時間／30分 338kcal(1人分)

ジューシーだけど梅味でさっぱり  
サクサクの触感をおたのしみください



秋刀魚は、今が旬のおいしい魚で、近年よく耳にするEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれている食材です。

魚の脂肪に多く含まれるEPAは、血液をサラサラにする働きがあるため、動脈硬化を防ぎ、脳血栓予防、改善に効果があります。

DHAも魚の脂肪に含まれていて、脳細胞の活性化や目の網膜活性化に効果があるため、頭の回転をよくする効果も期待できます。また、体内のコレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きもあります。

EPA、DHAは、体内ではつくることのできない栄養素です。秋刀魚には、その他にもビタミン、鉄に加え良質のたんぱく質も豊富に含まれているため、是非、召上がってみてください。



中野古乃佳  
(このちゃん)

強火で揚げると  
焦げてしまうので、  
中火でゆっくり揚げる  
のがポイント!!

材料(2人分)

- ・秋刀魚(三枚おろし)・・・4切れ(2尾)
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・3枚
- ・練り梅・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・天ぷら粉
- ・水
- ・揚げ油



1 秋刀魚を半分になり、大葉、練り梅をのせる



2 頭側から巻き、巻終わりを爪楊枝でとめる



3 ②に天ぷら衣を(天ぷら粉+水)つけて約170°Cで揚げる



4 熱いうちに爪楊枝を抜き、盛り付ける

# お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

## ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「ロコモ」、知っていますか？ 当院でも9月の健康講座で紹介しました。骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために要介護（1人では動けない・寝たきりなど）になるリスクの高い状態が「ロコモティブシンドローム」です。

次の7つのうち1つでも当てはまれば、要注意。  
今回はロコモ予防の簡単なエクササイズを2つ紹介します。いつまでも若々しくいるために一緒に運動しましょう！

POINT



理学療法士 柏木弘樹

この7項目より  
1つでも当てはまれば  
『ロコモ』の心配があります。

### ※まずはロコモチェック!!

- ①家中でつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上するのに手すりが必要である
- ③片脚立ちで靴下をはけない
- ④横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥家中のやや重い仕事が困難  
(※布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)
- ⑦2kg程度の買い物の持ち帰りが困難  
(※1ℓの牛乳パック2個程度)

ロコトレ ～2つの運動を継続することが大切です。元気な足腰を作りましょう!!～



### 片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げます。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



### スクワット

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きましょう。膝がつま先より前に出ないように、また膝とつま先の向きを揃え、お尻を後ろに引くように体をしずめます。このとき膝が90度以上曲がらないように注意して下さい。※深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。

# あ! 行くんべえ。上里

今回は、「(株)味輝&Miki cafe ムスビ」に行ってきました。以前紹介したもぎ豆腐店の豆腐をとんかつに見立て、高橋ソースのソース、味輝で無添加・天然酵母・国産小麦粉で作り上げたパン粉とパンをコラボレーションさせたベジカツサンドをいただきました。酸味のあるソースと、パンとカツの間の大葉と和からしが香り、無添加揚げ油で揚げた豆腐が胃にやさしいヘルシー和風カツサンド! サンドするパンのもちもち食感がクセになり、リピート間違いなしです。味輝のパンは酵母作りから始まり、蒸した米に糀を掛けかき混ぜ、2週間かけて育てた酵母を無理なく自然醗

## 株式会社味輝 & Miki cafe ムスビ



株式会社味輝 & Miki cafe ムスビ  
埼玉県児玉郡上里町大御堂740-1  
TEL 0495-33-4626  
営業時間/11:30~15:00  
(14:00ラストオーダー)  
休日/不定休  
<http://www.e-panyasan.com/>

★パンは10時より販売しています。

酔させたパン種と小麦粉を混ぜ合わせて生地を作ります。原材料は米、糀、水、小麦粉のみ。添加物不使用なので安全で体にやさしい。食は命なり、人を良くするものが食べ物であると思っています。人の健康、食の安全をパンを通して伝えていきたい」と語ってくださったのは代表取締役の荒木和樹さん。常に焼きたてを食べてもらいたいという想いから、本格石窯を完備させた移動ピザ・カーで地域のイベントにも参加されています。

# き! になる情報

## あおき病院 地域交流イベントを開催します!

青木病院では、地域住民の方々や患者さまとふれあい、当院をもっと知っていただき、これまでに以上皆様の健康に貢献していただきたいの思いから、『ロコモティブシンドローム』をテーマに地域交流イベントを開催いたします。

ロコモティブシンドロームとは、運動器能(骨・関節・筋肉など)が加齢とともに衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難となる状態のこと。

これから生き生きとした生活を送るために、ロコモティブシンドロームについて、一緒に学びませんか? 楽しめる催しも企画しています。

ぜひご家族お誘い合わせの上、お越しください。



### 学び

健康講座 **先着80名**

13時30分~15時

講演① 『ロコモティブシンドローム』

講演② 『やってみよう! ロコトレ』

リハビリテーション科  
病院長 青木隆志

### 体験する

骨密度超音波測定

福祉車両展示

パワープレート体験  
乗って筋力トレーニング

### 食べる

本格窯焼きピザ 株式会社 **味輝**

本格石窯で焼いたあつあつピザ **有料**

をどうぞ!  
ふわふわ蒸しパン プレゼント

栄養士が作る青木病院オリジナル蒸しパン **先着50名**

【開催日】平成26年11月30日(日)

13時~16時

【場所】医療法人柏成会 青木病院

【参加費】無料

【申込】不要

【お問合せ】

青木病院 広報担当(尾高)

0495-2413005(代表)

(平日9時~17時30分)