



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団 榎の木会

大島くるみ病院

〒939-0271

富山県射水市大島北野 48 番地

Tel0766-52-2580 Fax0766-52-8016

<http://www.kurumi.or.jp>

大島くるみ病院だより



<今月の医療情報> メタボリックシンドローム予防！！

6月7日、当院にて第二回医学講座が開催されました。長堀院長よりメタボリックシンドロームの危険性、池上栄養士よりその予防法を学びました。



長堀医師

<長堀医師の話>

メタボリックシンドロームとは、**内臓脂肪型肥満**のことです。ウエストサイズが男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、かつ中性脂肪、血圧、血糖の値の高い人は、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボの人は 10 年後に動脈硬化で心筋梗塞になる危険性が、正常な人より **36 倍**高くなってしまいます。脂肪をお金に例えるなら、皮下脂肪はいざという時のために貯めておく定期預金、内臓脂肪はいつでも引き出して使える普通預金と考えることができます。したがって、内臓脂肪は運動食事などの生活習慣の改善により、減少させることが、比較的容易であると言えます。



池上栄養士

<池上栄養士の話>

体重（内臓脂肪） 1 kg はウエストサイズ 1 cm、熱量では 7000kcal に相当します。

1 か月で体重を 1 kg 減少させるには、 $7000\text{kcal} \div 31 \text{日} = \text{およそ } 240\text{kcal}$ 。この一日 240kcal を減少させるのを、食事改善と運動実践の両面からアプローチするのが理想的です。

食事で 120kcal 減らすには

- ・おかずでは揚げ物や炒め物を、焼いた物や煮物に変更する。
- ・サラダにつけるマヨネーズは、ノンオイルドレッシングに。
- ・市販のお菓子は、カロリー表示を目安に、より低カロリーの物を選ぶ。

運動で 120kcal 減らすには（体重 70kg の人の場合）

- ・普通歩行 34 分
- ・床ふき 27 分
- ・速歩 27 分
- ・草むしり 22 分

毎日続けることが大切です。無理せず少しずつ継続し、メタボリックシンドロームを予防克服しましょう。



入院患者さんのご家族、ご近所の皆様にも参加いただきました。具体的な食事例を示されると、皆さん感嘆の声をあげていらっしゃいました。

<病院より一言> 皆様のおかげで、第二回目の医学講座が開催できました。感謝いたします。これからも皆様の医療介護に関する疑問にお答えしていきたいと思っております。

7月 happy birthday

大垣 安明様 86 歳
 角波 のふ様 95 歳
 林 きみえ様 86 歳
 前田 重正様 90 歳
 松田 昌平様 79 歳
 宮西 かめ様 84 歳

永澤 きくの様 90 歳
 佐々木 義正様 76 歳
 卯尾田 ゆり子様 92 歳
 大橋 千佐子様 77 歳
 坂井 民子様 91 歳

おめでとうございます

今月の顔



夏が大好きなきみえさん。納涼祭が楽しみですね。

林 きみえ様

★Drメールについて院長先生にインタビュー★

6月1日よりメールアドレスを教えていただいたご家族を対象に、入院患者様の病状変化（軽症な場合のみ）をメールでお知らせするメールサービス「通称：Drメール」を試験的に行ってまいりましたが、7月1日より正式にサービスを開始することとなりました。

今回は院長にこのDrメールの経過についてインタビュー致しました。



～Drメールとは？～

前日の出来事を院長から翌日の午前中に電子メールでお知らせするサービスです。

発熱、下痢、点滴や注射が必要な病状変化、擦り傷や打撲、などの比較的軽症な病状の状態変化についてをお知らせします。

お変わりがないとき、重大な病状の悪化（直接説明致します。）、また必要がないと判断した場合はお知らせしません。



実際にメールを作成している様子です。

Q1. Drメールを始めた動機は？

A. ご家族様の心配を解消し、病院とご家族のコミュニケーションをよくするためです。

Q2. Drメールを行なって良かったことは？

A. ご家族様から感謝されたこと、コミュニケーションがとれたことです。

Q3. Drメールを行なって大変なことは？

A. 特にはないです。

Q4. 現在（6月26日時点）利用している方は？

A. 入院しておられる方の中の18名の方が利用されています。

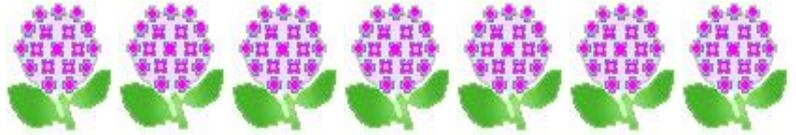
Q5. Drメールを利用しているご家族の反応は？

A. 良いサービスを始められたとご好評を頂いています。

Q6. 今後については？

A. たくさんの方に利用して頂き、病院からご家族の方々にお知らせしていきたいことを載せたいと考えています。

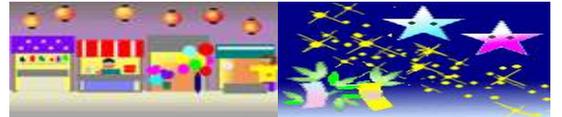
★デイケアでのあじさい祭り★



今回初めて太閤山ランドのあじさい祭りに参加しました。太閤山ランドの事務所の方のお話を聞くと、魚津や滑川、立山など遠くからも来訪されるそうです。私たちは福祉車両ということも有り、事務所の方の先導にてあじさい通りを案内して頂きました。途中車から降りて、あじさいを觀賞し、楽しいひとときを過ごしました。

お知らせ

・納涼祭は8月8日（水）に行います。
又、お隣のすずらんさんよりよさこいチームが来られます。



《 編集後記 》

皆さん暑い夏をどのようにお過ごしでしょうか？

夏には、花火、すいか、海、金魚、風鈴、かき氷、ひまわりなど涼しくなる風物詩がたくさんありますよね。

今年の夏はどんなふうにご過ごしいですか？五感で楽しんでみるのも良いと思います。

基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療と介護に努めます。
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。

職員は常に自己研鑽に励み、医療・介護の質の向上に努力します。 平成18年4月1日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し、安心と納得の医療に努めます。