

外来担当医表

病院広報誌 秋号 No.31

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	山田 青山(龍)	市原 田邊	松本 山口	稲田 市原	稲田 青山(龍)	市原 松本
	整形外科 外科	岡庭	岡庭	岡庭	岡庭	院長	第1.3院長 第2.4.5岡庭 第4太田
	小児科	長江 木村	長江	長江 木村	木村	長江 木村	長江 木村
	検査		胃カメラ 腹部エコー 山田		胃カメラ 腹部エコー 松本 頸動脈エコー		
午後 14:00~16:00	内科	市原	山田	市原	松本	濱中	
	整形外科 外科	院長		岡庭		岡庭	
	小児科	長江	長江	予防接種 乳児健診	木村	木村	
	検査	大腸ファイバー 山田・松本 頸動脈エコー	心エコー市原 シャント PTA	胃ろう交換 工藤・松本 頸動脈エコー	心エコー市原 シャント PTA		
夕方 16:30~17:00	小児科	予防接種				予防接種	
夜間 17:30~19:30	内科	市原 第1.3.5近藤 第2.4尾関		青山(龍) 小坂		松本 第1.3.5野原 第2.4木村	
	整形外科 外科	院長 岡庭		柿沼		岡庭 太田	
	小児科	木村		成瀬		長江	

周辺地図



<職員募集> 看護師・准看護師募集中 担当 益田・菊池まで



医療法人 青山病院

内科、胃腸科、循環器科、整形外科、外科、小児科、アレルギー科
リハビリテーション科、放射線科、血液透析センター
瀬戸市南山町1-53
TEL (0561) 82-1118
http://www.seto-aoyama.jp
小児科予約 http://b.inet489.jp/aoyam1118/



小児科予約用

病院広報誌 秋号 No.31

平成25年12月発行
編集・発行/青山病院広報委員会

基本理念

- ・思いやりと対話の医療を推進します。
- ・安全で納得できる医療を目指します。
- ・病める人々の権利とプライバシーを尊重します。

メタボリックシンドロームについて

内科医師 市原 成記

寒くなりましたね。皆様、体調管理には十分注意してください。

今回はメタボリック症候群を中心とした検診のお話をします。メタボリック症候群(以下MetS)は内臓肥満に動脈硬化の危険因子が複数重なると、単独に比べて心筋梗塞・脳卒中・慢性腎疾患発症の危険度が増すという概念です。以前は成人病、生活習慣病という名称がありましたが、内臓肥満(内臓脂肪)が背景にあることが追加されました。悪玉サイトカインが増加するためです。MetS有病率は予備群を含めると人口の半分以上になります。特に肥満者が増え続けている現在の日本の生活環境は、各個人の予防意識がない限りMetSの有病率が増加することは必然でしょう。

MetSの有無による虚血性心疾患の発症比率は図のように5倍以上となり、危険因子が3~4個あると35倍以上になります。社会的に見てもMetSの増加は由々しき問題です。少子高齢化社会において、社会福祉(介護・医療)の負担は増加します。その収入である税金を上げるには、就業率・就業年数も減らさない、疾病の予防が必要なのです。つまり、MetSの予防や改善は、支出を減らし収入が増えることから、世のため人のため自分のためになるのです。

ここで見方を変えてみましょう。MetSの予防や、付き合いはそれなりに苦痛を伴います。食べたいものを我慢して、仕事で疲れた後に散歩やスポーツ・ジムで運動して、通院



して薬を飲んで…、内臓肥満も高血圧も高脂血症、糖尿病などの疾患もよほど重症ではないと初期には体調に影響しません。つまり、疾患の知識としっかりした目的意識がないと苦痛ばかりで何もいいことがないかもしれません。こんなに面倒な思いをして生活しないといけないなんて、現代日本を取り巻く生活環境が悪すぎなのではのでしょうか。

最後に運動療法についての注意です。

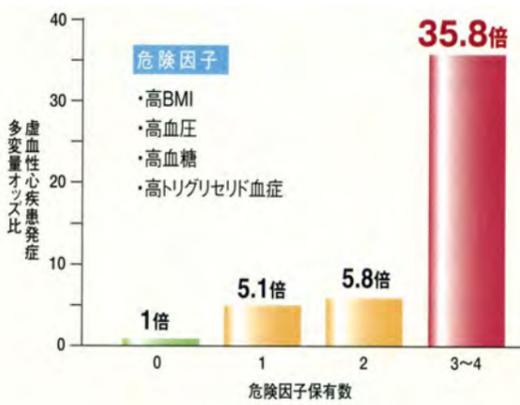
- ①初めて運動を始める方は、体が運動準備出来ていないので、故障をととてもしやすい。昔は出来たのにか、若い頃と同じ意識ではいけません。筋肉が戻ってくるまでは、徐々に運動強度と量を上げていきましょう。
- ②早朝空腹時の運動は避けましょう。血中遊離脂肪酸濃度が高く(いわゆるドロドロ値が高い)血圧も不安定なこともあり、出来るだけ朝食後が良いと言われています。
- ③寒い時期は服装に注意しましょう。

(2 ページに続く)

(1 ページから続く)

- ④ストレッチ・準備体操をしてください。
- ⑤高血圧の方は、最大血圧180以上・最低血圧110以上の時は控えてください。
- ⑥整形外科的に不安のある方、どこか調子の悪い方等は、必ずメディカルチェック（医師に相談）を受けてください。

では皆様、お元気にお過ごしください。



◆日本人のメタボリックシンドローム診断基準

腹部肥満 ウエスト周囲径
 男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm
※内臓脂肪量は男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ ※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい

高血圧 ≥ 130 かつ/または ≥ 85 mmHg
 空腹時血糖高血糖 ≥ 110 mg/dl

脂質
 トリグリセリド ≥ 150 mg/dl かつ/または
 HDLコレステロール < 40 mg/dl

右のうち2項目 (男女とも)

理学療法士について

リハビリテーション科 水野泰徳

理学療法士とは、病気や事故で身体が不自由になった方、高齢により身体機能の衰えた方などに対して医師の指示の下で運動能力の回復を援助する仕事です。具体的に筋肉や関節を動かす運動療法、患部を温めたり冷やしたり電気で刺激を与える物理療法、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活訓練を行っていき日常生活の自立を目指します。

当院での一日の仕事内容としては、朝は仕事内容・患者様の状態確認、物理療法の機械の準備をします。その後、患者様の治療・訓練を行います。治療・訓練が終わったら書類作成、カルテの記入を行います。また、週に一回カンファレンスを行いそれぞれの専門職との情報を共有し、患者様の治療方針などを決めて行きます。

私は入職一年目の理学療法士です。まだまだ不慣れなところもあり先輩方に助言や指導を頂いています。早く先輩方に追いつけるよう、また、患者様の治療に生かせるように知識や技術を身に付け、経験を積んで精進していきたいと思っています。

えんげそうえい

嚥下造影 (VF)

私たちは様々なものを食べたり、飲んだりしています。口から取り込まれ、嚥下（飲み込むこと）された飲食物は喉や食道を通り、胃へと送られます。この一連の流れに問題が起き、食道に入るべき飲食物が誤って気管や肺に入ってしまうことがあります。これを誤嚥ごえんと言います。誤嚥が原因で肺炎（誤嚥性肺炎）を起こし、大事に至ることもあります。

嚥下造影 (VF) は飲食物が喉を通る様子をモニターで観察し、誤嚥の有無を調べます。誤嚥があってもむせない場合もあるため、造影することによって、より正確に誤嚥の有無を判断する事が出来るため、誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。

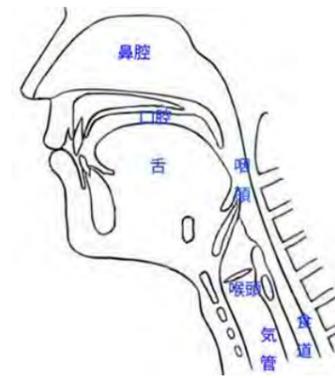
当院では誤嚥が疑われる患者様にこの検査を実施し、誤嚥性肺炎の予防に努めています。食事中によくむせる、飲み物を飲むとむせる、食後に痰が出る、食後に声が変わる（ガラガラする）、喉に引っかかった感じがある、これらのことが気になる方は一度ご相談ください。



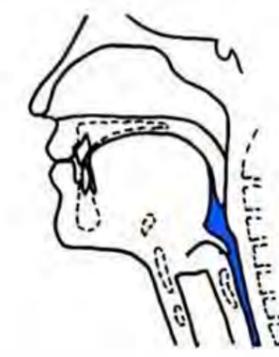
検査風景



撮影した写真



のどの解剖



←青い部分を食物が通っている

上の写真の状態

写真：当院撮影 図：日本気管食道科学会HPより