

# あきる台たいむす

## Akirudai Times



さつき薬局

秋川店

0425-58-8416

(あきる台病院すぐ前)

介護用品・一般薬品・保険調剤

月・火・水・木・金 9:00~18:30

土 9:00~13:00

※日曜・祭日はお休みです

発行所



医療法人財団 暁

あきる台病院

〒197-0804

東京都あきる野市秋川6-5-1

TEL (042) 559-5761

FAX (042) 559-8054

2009年(平成21年) 6月 1日

第10号

発行人: あきる台病院(医療福祉相談室)



平成元年千葉大医学部を卒業後、循環器内科を専攻し、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)・不整脈・心不全・高血圧など循環器疾患全般の診療について学んできました。大学の関連病院での勤務を重ね、中でも心臓カテーテル検査・治療やペースメーカーの手術などを主に行っていました。

平成二〇年十二月より「あきる台病院」の常勤医となりました。須甲陽二郎(内科・循環器内科)です。

皆様に愛され安心してできる地域医療を求めて  
新しく赴任しました「須甲(すこう)」です...

高齢の患者さんは、いくつもの病気を抱えていることも多く、専門分野の診療を行うだけでは通用しないケースも多々経験しました。そうした経験を重ねる中で、単に病気を診るだけでなく、患者さん一人ひとりに応じた検査・治療の必要性を強く実感するようになっていきました。

から症状が出てくるのが少なくありません。このためか、循環器疾患で入院される患者さんも年々高齢化が進んでいます。

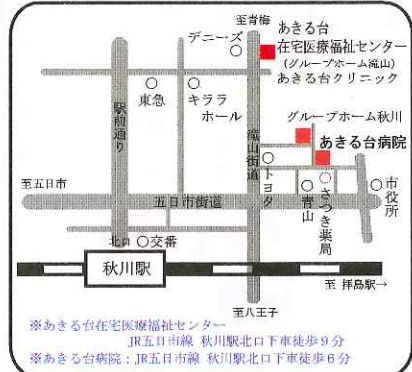
あきる台 グループホーム ボランティア募集中!

あきる台グループホームではお年寄りの方々と楽しく過ごしていただけるボランティアを募集しています。

※詳しくは 医療福祉相談室まで

こうした思いから、患者さんと膝をつき合わせて行えるような診療を目指して、「あきる台病院」に勤務することとなりました。地域に根ざし、皆様から愛されていく「あきる台病院」の力に少しでもなれるよう、患者さんにとつてよりよい医療を心がけていきたいと思っております。来院の際には、ささいな事でもどうぞお気軽にご相談下さい。

宜しくお願致します。  
医師 須甲 陽二郎



### あきる台病院 病棟より

### \*\* 第10回(H21. 6. 17)開催時の合唱曲 \*\*

あきる台病院では、『歌を楽しむ会』と題しまして、病棟ダイルムにて入院患者様と職員が歌と一緒に歌って楽しむレクリエーション会を毎月1回開催しております。

合唱やリズム体操を主な内容として、時には患者様ご家族様にカラオケを披露して頂くなど、皆様のご協力のもと毎回楽しい会を催すことができております。

早いもので、この会も8月の会でちょうど一年を迎えます。今後もいろいろとアイデアを出しながら、より皆様に楽しんで頂ける会を作っていきたいと思っております。

- ①雨降り
- ②かたつむり
- ③雨ふりお月さん
- ④幸せなら手をたたこう
- ⑤旅姿三人男
- ⑥故郷
- ⑦上を向いて歩こう
- ⑧いつでも夢を
- ⑨青い山脈



♪ 季節を感じられる歌の他、患者様からのリクエストも取り入れながら選曲しています ♪

# 医療社会事業説明会に参加しました!!

## 報告レポート ①

医療福祉相談室 岩澤

平成21年6月3日、東京都庁にて、東京都福祉保険局医療政策部主催の説明会に参加してきましたので、簡単ではありますが、その内容をご紹介します。

1. 東京都高齢者保健福祉計画(平成21年3月策定)について
2. 東京都における脳卒中医療連携の推進について
3. 東京都における周産期医療提供体制について

以上、3項目です。頂いた資料は全部で105ページによるものなので、紙面の都合上、説明会を聞いた私の印象に残っているものを重点にご紹介します。(半分寝ていた? 訳ではありません。)

尚、興味のある方は医療福祉相談室に資料がありますので、お申し出下さい。

1. 東京都高齢者保健福祉計画(平成21年3月策定)について

東京都の高齢者人口は、平成17年約230万人から、平成27年には約310万人を超え、高齢化率は、24.2%(平成27年)に達し、都民のおよそ4人に一人が高齢者という社会が到来します!!

15歳〜64歳の人口は、平成17年の870万人から、平成27年には854万人に減少。高齢者の単独世帯の数は、平成17年の50万世帯から、平成27年には74万世帯となり約1.48倍に増加見込みとなっています。こういった状況に伴

い、「誰もが安心して暮らせる地域社会」地域ケア体制が、今後の取り組みの中で重要となり、重点的な取り組みとしては、以下の通りです。

- (1) 地域ケアの総合的な推進  
要介護状態になっても地域で暮らし続けるために
- (2) 認知症対策の総合的推進  
認知症になっても安心して暮らせる東京を目指して
- (3) 介護サービスの基盤整備  
住み慣れた自宅や身近な地域で安心して暮らし続けるために
- (4) 介護人材対策の推進  
質の高い介護サービスを安定して提供するために
- (5) 高齢者が主体となつて行う地域活動・支え合い  
「支えられる存在」から「社会を活性化する存在」へ

細かい取り組み内容までは紹介できませんが、「誰もが安心して暮らせる」が、今後の取り組みの最重要テーマになります。一方で、医療・福祉の人材不足の問題や、その人材の育成など、東京都として継続的に取り組むべき課題も多く残っています。今回の説明会で、私が感じた総評は次号の8月号において、東京都における脳卒中医療連携の推進について、東京都における周産期医療提供体制についてと共に掲載予定です。お楽しみに。

# メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、肝臓や腸などの内臓のまわりに、脂肪がたまり過ぎた状態(内臓脂肪肥満)に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上が加わった状態をいいます。

蓄積され過ぎた内臓脂肪は、体に対していろいろな悪さをし、生活習慣病の引き金になるといふことが近年の研究で明らかになってきました。

メタボリックシンドロームが危険なのは、この内臓脂肪肥満が起因となり、血圧や血糖など、それぞれの数値が「ちよつと高め」という程度(つまり予備軍や軽症)でも、重なる動脈硬化の進行を加速させ心疾患や脳卒中などの危険性を高めてしまふからなのです。

ではメタボと診断された場合どうすればいいのでしょうか? それにはまず内臓脂肪を減らすことが重要です!

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ溜まりやすいものの、容易に燃焼することができると特徴でもあります。よって日々の食事や運動を心がけることで減らすことは十分に可能です。

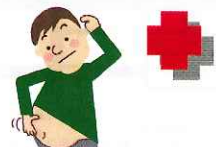
当院でも管理栄養士による栄養指導を行っております。患者様の食生活のお話を伺い、検査結果と合わせ個人にあった食生活の改善を提案、指導しています。

メタボリックシンドロームは自覚症状がありません。しかし「症状が出てからでは遅いので、早い段階で脱することが大切です。外来での栄養指導も、特定保健指導も行っておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

## メタボリックシンドローム診断基準

- ①から③のうちいずれか2つ以上
- ①高血圧(次の両方、またはどちらか)  
収縮期血圧: 130mmHg以上  
拡張期血圧: 85mmHg以上
- ②脂質異常(次の両方、またはどちらか)  
中性脂肪: 150mg/dL以上  
HDLコレステロール値: 40mg/dL未満
- ③高血糖  
空腹時血糖: 110mg/dL以上

内臓脂肪型肥満  
へそまわりの腹囲  
男性: 85cm以上  
女性: 90cm以上



★参加者受付中★  
「メタボ解消!」  
ヘルシーメニュー  
お料理実習・試食会

日時: 平成二十二年十月十七日  
(土) 十三時三十分より

皆さんと一緒に調理をしながら学ぶ会です。参加費無料です。お気軽にご参加下さい!

申し込みご希望の方は、お電話にて受付けております。  
(042) 559・5761  
栄養管理部・藤巻・松田まで  
どうぞお気軽にご相談ください。

介護保険の相談は  
□ お問い合わせ □  
TEL: 042-550-6101

あきる台病院 ケア・サービス

訪問看護・訪問介護・居宅療養管理指導  
居宅介護支援・通所リハビリ・訪問リハビリ

確かな技術 快適性 安心  
人間ドック

あきる台病院 健診センター

皆様の健康を、心・身・社会の観点から多角的にチェック・確認し、適切なサービスで支援します

□ お問い合わせ・ご予約はこちらまで □  
TEL: 042-559-5449/2943 (直通)