



ごあいさつ
ホームページリニューアル
院長あいさつ

連載
徒然なるままに・・・
訪問看護日記～連載のごあいさつ～
TOPICS

特定健診で注目度アップ！
メタボリックシンドローム

動脈硬化を調べよう！
PWI/ABI検査

知って得する食べ物のほなし
「大豆」～呉汁レシピ～

あなたは大丈夫？
お知らせ 生活習慣病チェック

私たちは医療を通じて、
健康で心豊かな社会の実現をめざします
医療法人 讃和会
友愛会病院

ごあいさつ



医療法人 讃和会 友愛会病院
病院長 中野敦久

友愛会病院は、50余年の歴史を持つ病院であり、昭和28年、大阪市住吉区（現住之江区）に開設、昭和41年に法人化（医療法人 讃和会）し、平成16年に現所在地へと新築移転、最新鋭の機器を備えた救急病院へと発展を遂げました。これは地域の皆様方や医療機関のご支援・ご協力のお蔭と感謝するとともに、まずお礼を申し上げます。

当院は、現在170病床で稼動しておりますが、地域の方々からの需要が多い脳神経外科・整形外科・消化器科に診療科を絞り、その各科においては、常に最新の医療を安心して受けていただくことができる体制を整えています。また、地域の診療所との信頼関係を構築し、病院本来の社会的使命を果たす努力を続けています。

一方、「職場づくり」にも注力しております。全職員が、良い組織、良い病院をつくっていかうという共通認識を持ち、互いに尊敬・尊重しあい、誇りと満足感を持って働けるような、最高の労働環境を目指して改善を重ねています。これはやがて、組織基盤の強化と安定した病院運営へと繋がると考えています。

さらに今後も理想的な病院の姿を追求し、常に皆様方に満足していただける質の高い医療を提供

友愛訪問看護ステーションよりごあいさつ

こんにちは 友愛訪問看護ステーションです。私たち訪問看護師は、ご自宅で療養しておられる方が、住み慣れた地域でその方らしくご家族と共に療養生活を送られるように、ご家庭へ訪問し、病状の観察や看護ケアの提供により、自立への援助や療養生活を支援しています。当ステーションでは現在、管理者のもと、経験豊かな看護師が6名在籍しております。

日々の訪問看護を通して感じた事や小さな気付き等、皆様に知っていただければという思いで、今後、友愛便りに毎号記載させていただくことになりました。何気ない感想文になると思いますがよろしくお願いたします。

なお、訪問看護はかかりつけ医やご家族・関連機関と連携をとりながら行なわれます。ご利用に関する具体的なご相談はステーションまでご連絡をお願いします。



知って得する
食べ物のほなし
大豆

「豆」という漢字が、様々な漢字の一部になっていることはご存知ですよね。右の「頭」「喜」「登」「豊」という4つの漢字。それぞれの意味を考えて見ると、こんな意味が込められているようです。

- 「頭」・・・「頭がよくなる」
- 「喜」・・・「体が喜ぶ」
- 「登」・・・「元気に登校できる」
- 「豊」・・・「心が豊かになる」

大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質で、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。大豆たんぱく質は、血中コレステロールを下げ、肥満の改善に効果があると言われています。大豆はコレステロールを全く含まず、脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・ビタミンE・ビタミンB1・葉酸など、さまざまな栄養素が含まれます。他にも「総コレステロールの低下に働く大豆レシチン・大豆サボニン」「腸内環境を整えるオリゴ糖」「骨粗鬆症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボン」など、多くの機能性物質が含まれています。小さな粒いっぱい詰まった、たくさんの栄養素。

ごじる
～大豆料理～ 呉汁 を作ってみよう

- <材料(5人分)>
- 大豆 300g
 - 豆腐 1丁
 - 厚揚げ 1枚
 - しいたけ 適宜
 - ねぎ 少々
 - みそ 70g
 - サラダ油 適宜



- <作り方>
- 大豆は洗って一昼夜水につけておく。
 - 大きくふやけた大豆をつけ汁と一緒に鍋に入れ、生臭みが取れるまで煮る。
 - ざるにあげ、冷まして、差し水を加えながらミキサーで砕き、トロリとした状態にする。
 - 厚揚げ・豆腐・しいたけをひとくち大に切る。
 - ③を厚手の鍋に入れ、焦げ付いたりふきこぼれないように注意しながら、厚揚げ・豆腐・しいたけを入れる。
 - フワフワと3～4回煮立ったら、みそを溶かしながら味をつける。
 - 器に盛りつけたら、ねぎを添える。

お好みで唐辛子をふりかかるとも良い。
この料理は、音子(なり)とほし(は)に掲載されています。
<http://www.fukuigohan.jp/>

新着任ドクターのご紹介



小倉宏之
(おぐらひろゆき)

出身：兵庫医科大学
専門：整形外科一般
資格等：日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本整形外科学会認定スポーツ医

交通のご案内



交通機関の紹介

病院へお越しの際は南海本線「住ノ江」駅から西へ5分地下鉄四つ橋線「玉出」駅、もしくは「住之江公園」駅より市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ

所在地

〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10
TEL. 06-6672-3121 (代表)
FAX. 06-6675-8903

メタボリックシンドローム

現在、日本でメタボリックシンドロームとその予備群といわれる人の合計は、1960万人にのぼると推定されています。特に40～70歳代の中老年代に多く、男性では2人に1人、女性では5人に1人。メタボリックシンドロームの予防・改善には、まず食生活を見直すことが大切です。



メタボリックシンドロームの原因は、高カロリー・高脂肪食のとりすぎと、運動不足につきまします。日ごろから規則正しい食事と適切なカロリー摂取を心がけ、こまめに体を動かすように頑張りましょう。外食やファーストフードはほどほどにし、日常生活の中で毎日、少しずつでも身体を動

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 男性:85cm以上
女性:90cm以上

以下の2つ以上に該当

高血圧 最大血圧130mmHg以上かつ(または)最小血圧85mmHg未満

脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上かつ(または)HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖 空腹時血糖値110mg/dl

◆メタボリックシンドローム予防の10か条◆



- 適正体重を維持しましょう
- 野菜・乳製品・豆類などをよく食べ、バランスのよい食事を心がけましょう
- 規則正しく食事をし、朝食を抜いたり、寝る直前の夜食はさげましょう
- 脂肪のとりすぎに気をつけましょう
- 塩辛い味つけはさげましょう
- ジュースやお菓子など、糖分の多い食品の食べすぎに注意しましょう
- ウォーキングやジョギング、水泳など、毎日適度な運動をしましょう
- 睡眠、休養は十分にとりましょう
- たばこは百害あって一利なし。思い切って禁煙しましょう
- お酒はほどほどに。週に2回は休肝日をつくりましょう

ご自身の健康が気になる方には、健康診断や人間ドックの受診をお勧めします。当院でも随時受け付けておりますのでお気軽にお尋ねください。

動脈硬化とPWV/ABI検査

動脈硬化とは・・・

動脈硬化とは、血管の弾力性が失われたり、動脈血管の壁にコレステロールなどが沈着して内腔が狭くなるなど、血液の流れが悪くなった状態をいいます。動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症(ASO)などの病気につながります。

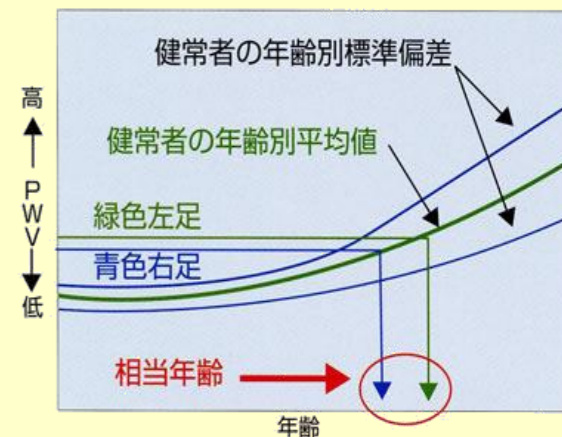
PWV/ABI検査とは・・・

PWV/ABI検査は血管の硬さの程度や、血管の詰まり具合の程度をみる検査です。いわゆる血管年齢を測定しています。腕と足の脈の伝わる速さからPWV(血管の硬さの程度)を、腕と足の血圧の比からABI(血管の詰まりの程度)を求めます。高血圧、心筋梗塞、脳血管障害、末梢血管障害、糖尿病(糖尿病性合併症を含む)にてPWVが高値になる傾向があります。動脈硬化症の早期発見や診断など、総合評価を目的とされており、今後さらに有用となる検査です。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの持病のある方や動脈硬化

検査方法

ベッドに仰向きに寝ます。両腕・両足に血圧計を巻き、胸に心音を聞くためのマイクをつけ、同時に心電図も記録します。



検査に影響する因子

- 年齢** 年齢が上がるほどPWV値は高値になる傾向があります。
- 性別** 男性>女性ですが、年齢が高くなるにつれて男女差はなくなります。

◆結果◆

動脈硬化の心配はないと言われた方は・・・
とりあえず一安心。ですが油断は禁物です。動脈硬化を防ぐには、規則正しい生活習慣が大切です。年に1～2回の定期的な検査をお勧めします。

動脈硬化であると言われた方は・・・
煙草は吸っていませんか？
お酒は飲みすぎていませんか？
禁煙を心がけ、過度な飲酒は避けましょう。ストレスをためずに定期的な運動をし、規則正しい生活習慣を身につけましょう。また、必要であれば主治医の指導・治療を受けましょう。

身近な生活習慣病チェック

生活習慣病の多くは、無症状のまま進行するのが、大きな特徴です。「私は大丈夫」と思っている方も危険はすぐそばに忍び寄っているかもしれません。まずは、5つの項目から自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

■チェック方法■

自分にあてはまる項目の点数を合計してください。全ての項目をチェックし総合点を出しましょう。

食生活	点数
朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べないことが多い	2
満腹でもおいしそうなのは食べてしまう	3
魚料理より肉料理の方が多い	1
野菜はどちらかというと苦手	2
テレビなどを見ながらダラダラ食べる	1
塩辛い物が好き	2
食事は外食やインスタント食品が多い	3
夜10時以降に夕食や夜食を食べる	3
ほぼ毎日間食する	1
休憩時はお茶よりコーヒーやジュースを飲む	2
飲酒	点数
ほぼ毎日お酒を飲む	4
なにも食べずに飲むタイプだ	1
ストレス解消にはお酒が一番	2
仕事上の付き合いなどで飲む機会が多い	1
夜12時を過ぎても飲んでいることがある	2
喫煙	点数
たばこは吸わない	0
1日の喫煙本数は1箱未満	6
1日の喫煙本数は1～2箱	8
1日の喫煙本数は2箱以上	10
自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い	6

運動	点数
体を動かすのが億劫だ	3
近場でも車やバイクを利用することが多い	2
電車やバスは必ず座る	1
体のこりや硬さを感じることもある	3
階段よりエスカレーター・エレベーターを使うことが多い	1
仕事はデスクワーク中心である	2
休日は家でゴロゴロすることが多い	2
とくに運動はしていない	3
家事は極力やりたくない	1
どちらかといえばインドア派だ	2

ストレス	点数
最近イライラすることが多い	2
睡眠不足が続いている	3
仕事や家族のことなどで悩みがある	2
悩みを気軽に相談できる相手がない	2
朝から疲れを感じることもある	3
どちらかというといろんな性格である	1
毎日忙しい(残業も多い)	3
物事に熱中しやすいほうだ	1
自分だけの時間はなかなか持てない	2
趣味と言えるものがない	1

■総合判定■

あなたの総合ポイントはどれくらいでしたか。それぞれの判定結果を

70～100点：赤信号
30～69点：黄信号
0～29点：青信号



生活習慣病にかかる可能性が高く、注意が必要です。すでに体のどこかに異常があらわれているかもしれません。「自分の健康を守るのは自分」と自覚し、ライフスタイルの改善に取り組みましょう!



面倒だから、忙しいからと自分の生活習慣・健康に対する配慮が欠けていませんか? 「分かってはいるけど実行できない」という人は、食事・運動・減酒・禁煙・・・まずは、で



今のところ合格点です。しかし、他に比べて点数が高かった項目はありませんでしたか? もう一度チェックし、より健康的な生活を目指しましょう!