

十三健康かわら版

平成30年3月 / 第46号

□ 診療科紹介 <呼吸器内科>

呼吸器内科部長 白石 訓

私たち呼吸器内科の外来には、長引く咳や坂道を上がると息が切れるなどの自覚症状が心配で受診される方、検診での胸部レントゲンで異常を指摘された方など、大勢の方に受診して頂いています。私ども呼吸器内科が診療する疾患

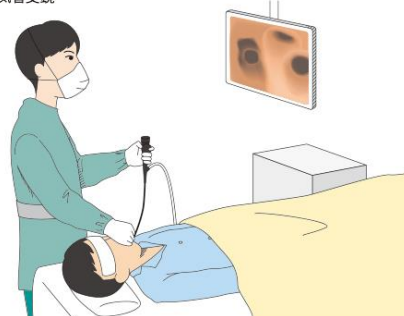
としては、気管支喘息、COPD（肺気腫、慢性気管支炎）、肺癌、肺炎、間質性肺炎、肺結核、肺非結核性抗酸菌症、などがあります。日本人の癌のなかで肺癌は最も患者数が多く、COPD 患者数は年々増加すると予想されています。また、高齢者に限りますと肺炎が最も命にかかわる病気となっています。「肺の病気」は皆様や身近な方が経験する事が多い疾患です。私どもは、先に挙げた疾患すべての診断



と治療、急性・慢性呼吸不全に対する在宅酸素療法や人工呼吸療法、睡眠時無呼吸症候群に対する CPAP（気道内陽圧換気）療法、原因不明の胸水貯留症例に対する局所麻酔下胸腔鏡検査、ニコチン依存症に対する禁煙外来、肺炎球菌ワクチンの接種などに力を入れています。当院は日本呼吸器学会、日本呼吸器内視鏡学会の認定施設を取得しており、常に、標準化されている安全な検査と治療を提供する事を心がけています。

平成 22 年より当院に呼吸器内科を開設し 8 年が経ちました。これからも、よりいっそう地域の皆様に信頼される呼吸器内科を目指して参ります。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

気管支鏡



食事で筋肉を健康に

平成29年12月19日(火)開催

いつまでも強い足腰でいるための食事の話

いきいき健康セミナー

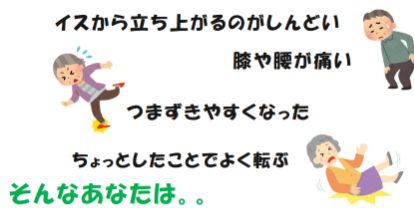
栄養部担当係長 師岡 千香代

加齢とともに落ちていきやすい筋肉を回復し、健康に過ごすための食事のコツをお話します。

●ロコモティブシンドローム (通称ロコモ)

ロコモとは筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起こり、日常の動作に支障が出ることをいいます。

こんなこと、身におぼえはありませんか？



ロコモ世代!!



ロコモ予防で大事なものは



●筋肉の働き

①病気をした時の貯蓄エネルギー源 ②転倒・骨折から身を守る力 ③体の水分量を守り脱水予防など

●筋肉って今からでもつけられるの？

はい、何歳からでも筋肉はよみがえります。筋肉は骨や軟骨と比べて生まれ変わる期間がとても短いのです。

(参考：組織の半分が入れ替わる期間) 筋肉：1～2ヶ月 骨：平均7年 関節(軟骨)：117年

●筋肉って何から出来ている？

筋肉は、たんぱく質から作られます！たんぱく質は食品に含まれており、多く含む食品は、魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などです。

●筋肉作りに必要なもの(食事・運動・休息)

まずは、バランスの良い食事が大切です。筋肉を作るのはたんぱく質ですが、たんぱく質だけでは人間の体はうまく働きません。土台となる健康な体作りのためにもすべての栄養がそろった食事から始めましょう。

体には炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5つの栄養素が必要です。これらが毎食そろった食事を「**バランスの良い食事**」といいます。では、どんな風にすればすべての栄養がそろいましょうか？



毎食、
主食・主菜・副菜を
そろえるとバランス良いわよ



●筋肉を作る今話題の必須アミノ酸「ロイシン」

*アミノ酸とはたんぱく質の構成成分です

ロイシンは9種類ある必須アミノ酸の中でも筋たんぱく合成を促す司令塔の働きがあり、ロコモ予防に注目の成分です。ロイシンはまぐろや鶏むね肉、牛豚赤身、大豆製品や卵、乳製品とおかずによく含まれる成分です。普段簡単な食事(うどんとおにぎり、サラダのみ、カップめんだけなど)ですませてしまっている方は不足しがちです。毎食おかずをそろえて食べることでロイシンも自然と含まれてきます。またロイシンを多く含む栄養補助食品もありますので食欲低下などがある方は上手に利用してみましょう。

たんぱく質は1食20gが目安

ほうれん草お浸し(60g) たんぱく質1.3g
ごはん軽<1杯(150g) たんぱく質3.7g
とうふとわかめ味噌汁 たんぱく質3g
焼き魚1切れ(80g) たんぱく質16g

1食たんぱく質合計24g

おさらい

元気で長生きのコツ5箇条

1. バランスの良い食事ですっかり栄養
2. 歯の健康は噛む力、食べる力
3. 筋肉材料(おかずと乳製品)忘れずに
4. 少しでも体を動かす習慣を
5. ちりも積もれば筋肉つくる

(注意)

腎機能に障害のある方は過剰なたんぱく摂取は腎機能低下の原因になります。気になる方は医師の指示に従いましょう。



ウィメンズヘルス 最前線

骨盤底筋を鍛えましょう

平成30年1月16日(火) 開催

いきいき健康セミナー

理学療法士 森本 恵美

●ウィメンズヘルスとは？

年代による生理・身体的変化や、社会・家庭における役割、さらに女性特有の疾患を考慮したものです。

成熟期、更年期、老年期とそれぞれのライフステージにおいて骨盤底筋障害によってさまざまなトラブルが起こりえます。

●骨盤底筋肉トラブル

骨盤底筋の役割は、『内臓を支えること』と『排尿・排便のコントロール』
機能不全が起こると…

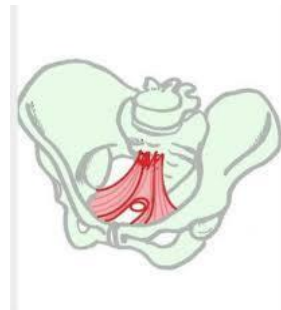
内臓を支えられなくなる → 臓器脱

排尿・排便などのコントロールができなくなる → 尿もれ

●生活指導と骨盤底筋体操で症状が改善することがあります！！

生活指導

- ①排尿日誌をつける
- ②カフェイン、アルコールを含む飲み物をさける
- ③水分の過剰摂取をやめる
- ④肥満を解消する
- ⑤便秘を解消する

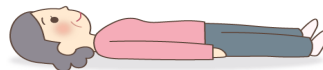


骨盤底筋体操

- ①寝た姿勢、座った姿勢でリラックスして行います。
- ②骨盤底筋を意識して『しめる』『ゆるめる』を行います。

～たとえばこんなイメージ～

トイレ中に尿を止める感じ
おしりの穴をしめる感じ



5つ数える間しめたままにし、ゆっくり力をぬきます。できる範囲で毎日続けて行い、だんだん回数を増やしましょう。2か月以上継続することで症状の改善を感じる人が多いようです。

手軽にできる体操ですので、ぜひ実践してみてください！！

健康レシピ 筍の木の芽和え



材料(ひと小鉢分)

筍水煮…50g
だし汁…50g
薄口醤油…小さじ1/4
砂糖…小さじ1/2
塩…少々

木の芽…4枚程度(みそ用3枚・飾り用1枚)
白みそ…大さじ1
みりん…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/3
薄口醤油…小さじ1/4

A } B }

〈一口メモ〉

筍についている白い粉は“チロシン”というアミノ酸の一種です。集中力を高める効果があるドーパミン等の原料になります！落とす必要はありません♪

〈作り方〉

- ① 筍をさいの目に切り、木の芽(みそ用)は粗く刻む。
- ② 鍋にAと①の筍を入れ、食感が残る程度まで煮て水気を切っておく。
- ③ 刻んだ木の芽をすり鉢ですり、Bを入れてさらにすり合わせる。
- ④ 水気を切った筍と③を和えて器に盛り、木の芽(飾り用)をのせる。

※栄養価

エネルギー 72キロカロリー
たんぱく質 3.7グラム
脂質 0.7グラム
炭水化物 13.1グラム
食塩相当量 1.6グラム

いきいき健康セミナー

第11回 「排泄に悩まないで！」

開催場所 当院2階 集団指導室

予約不要・参加費無料

～パンツからオムツにする前にできること～

平成30年 3月13日(火) 午後2時～午後3時

看護師

松本 尚子

福井 八重子

市民公開講座

開催場所 当院9階 すかいルーム 予約不要・参加費無料

平成30年 4月21日(土) 10時30分～12時

「骨粗しょう症による骨折の治療、予防について」～元気に長生きするために～
整形外科医長 井代 愛

「骨折り損にならないために！」～骨折だけですまない骨粗しょう症～
糖尿病内科部長 日浦 義和

講演終了後、専門医による「骨粗しょう症」「骨折の治療、予防」「その他」の相談をお受けいたします

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		橋本	白石	交代制	交代制	呉家
循環器内科		小松	小松	小松		柴田
消化器内科		大庭	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		貝崎	李	高塚	李	高塚
			塚本	貝崎		南原/江口
整形外科	午前	井代	寺井	井代	榎原	坂和
		寺井				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		西原	西原		河野	西原
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田				砂田
耳鼻咽喉科			箕輪	松本	森	
皮膚科		白鳥	前川		今西	

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>