

# 十三健康かわら版

平成29年9月 / 第43号

## □ 診療科紹介 <内視鏡センター>

内視鏡センター長 上田 渉

平成25年3月に内視鏡センターがオープンし、はや4年が経過いたしました。内視鏡検査と聞くと、今でも怖いから気が進まない、以前受けたが辛かったという方がいらっしゃると思いますが、当センターでは、鎮静薬（麻酔ではなく、眠くなるようなお薬）を用いて、内視鏡検査を受けていただいております。鎮静薬を使用することで検査が楽なだけでなく、十分に観察ができ、早期がんの発見にも有用です。検査が終わった後はそのままベッドの上でゆっくり休んでから、帰宅していただきます。皆様からは「このような検査ならまた受けたい」という声をいただいております。

さて、内視鏡検査には、2つの役割があることをご存知でしょうか？

1つ目は“見る”つまり正しく診断すること、2つ目は“治す”つまり内視鏡を用いて病気を治療することです。当院は日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会の指導施設であり、日本有数の診断、治療技術を有しております。

**消化管の早期がん**に対する診断と治療（内視鏡的粘膜下層剥離術；ESDや粘膜切除術；EMR）や他院でお困りになった**潰瘍性大腸炎**や**クローン病**の診断と治療方針の決定、さらに**閉塞性黄疸**に対する内視鏡的乳頭切開術（EST）やステント留置術、**消化管からの出血**に対する内視鏡的止血術や**胃瘻造設術**など様々な内視鏡治療に対応しております。



これからも診断と治療という両輪を用いて、皆様のお役に立てればと思っております。すこしでも心配なことがあり、内視鏡検査のご希望があれば、お気軽に消化器内科外来あるいは、かかりつけの先生にご相談ください。

# 身体トレーニング 理論と実際

平成29年 7月18日(火) 開催

今日からはじめるカラダ作り

いきいき健康セミナー

理学療法士 菅 和茂

■ 平均寿命と健康寿命との差は日常生活に何らかの支援・介護が必要な状態であることを意味します。そして要支援・介護状態になる主な原因としては、脳血管疾患や認知症の他に、運動器（筋肉、神経、骨、関節など）の機能低下によると思われるものだけでも全体の35%程度を占めています。健康寿命をのばすためにも、日頃から身体トレーニングを行い運動器の機能維持に努めましょう。



## ■ トレーニング3つの原理

### 1. 過負荷の原理

日常生活で発揮している力よりも大きな力でトレーニングする必要があります。筋肥大には最大筋力の70~80%くらいで行うのが効果的であり、何とか10回くらい反復できる程度の負荷が目安です。

### 2. 可逆性の原理

トレーニングによって得られた効果はトレーニングを中止すると消失します。よってトレーニングは継続して行う必要があります。

### 3. 特異性の原理

トレーニングの効果はトレーニングの内容により特異的に向上します。例えば、筋力トレーニングは筋力のみを改善し持久力は改善しません。また加齢に伴い歩行速度は低下してきますが、この歩行能力を高めるためには歩行動作に類似したトレーニングをする必要があります。

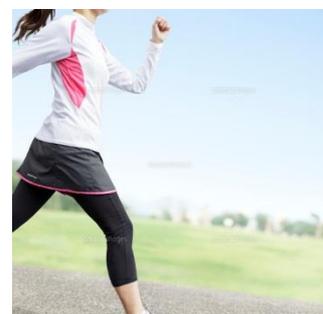
■ 身体トレーニングの種類としては、筋力トレーニング、バランストレーニング、敏捷性トレーニングなどがありますが、各個人の目的に沿ってこれらを複合的に組み合わせることが大切です。特に中高年者の場合は転倒予防の観点からも、下半身を中心にバランスや敏捷性トレーニングを取り入れましょう



■ 最近ではウォーキングなどの有酸素運動が生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満など）の予防・改善に効果があるだけでなく、認知症やがん発症のリスクを下げる効果があることがわかってきました。今まで運動習慣がなく、これからトレーニングを始めようと考えている方は、まずはウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

## ウォーキングのポイント

- ・速歩が効果的です（1分間に90m程度）
- ・「大股で速く歩く」ことをしっかり意識しましょう
- ・速歩によって脚の筋力低下も予防できます
- ・目標は、1日30分~1時間程度を週5日以上です



# 各種イベントのご案内について

## いきいき健康セミナー（予約不要・参加費無料）

第7回 「糖尿病の検査について」

～検査結果の見方と考え方～

平成29年10月13日（金）14時～15時

臨床検査技師

野村 仁志

開催場所 当院2階 集団指導室

第8回 「知って得するジェネリック」

～あなたの疑問にお答えします～

平成29年11月21日（火）14時～15時

薬剤部副部長 古川 晴久

開催場所 当院2階 集団指導室

## 院内コンサートの開催（参加費無料）

日 程 10月5日（木）15時～16時

内 容 オカリナ演奏

演奏者 みんなでオカリナを楽しむ会

場 所 当院1階ロビー



## 糖尿病フェスタの開催（参加費無料）

日 程 11月10日（金）14時～16時

内 容 講演、栄養指導、運動指導、血糖測定

体脂肪を含めた身体測定など

場 所 当院1階ロビー及び9階すかいルーム



## ●患者送迎バス（無料）のご案内

停車場所	運行時刻
阪急三国駅（南出口高架下）	08分 38分
三国本町3丁目（セブンイレブン付近）	12分 42分
西宮原3丁目（宮原中学校東南角付近）	14分 44分
西宮原1丁目（愛媛銀行付近）	16分 46分
三国本町1丁目（ダイソー付近）	18分 48分

※患者送迎バスの運行時間帯 8時～14時（但し12時台は除く）

※道路事情・その他の事情によりバスの到着が遅れることがあります。

※第1便は8時25分に当院へ到着予定です。

※最終便は14時30分に当院を出発します。



### 健康レシピ きのこの炊き込みごはん

材料(4人分)  
 精白米…2合  
 水…360cc  
 生しいたけ…50g  
 エリンギ…50g  
 えのき…50g  
 油揚げ…20g  
 みつ葉…10g  
 だし昆布…5cm角1枚

料理酒…30cc  
 薄口しょうゆ…30cc



〈ーロメモ〉

食欲の秋が始まりますね)^(o^(  
 きのこ類にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。  
 腸内環境を良好にし、食べ過ぎ防止にも効果的です♪

〈作り方〉

- きのこ類の石突きを取り、薄切りにする。油揚げは油抜きをし、細かく切る。
- ★の調味料はあわせておく。
- 炊飯器に研いだ米、水、昆布、★を入れ、炊飯する。
- 炊き上がったら、具材とご飯を混ぜ合わせ、みつ葉をのせる。

※栄養価(1人分)

エネルギー362キロカロリー  
 たんぱく質7.7グラム、脂質2.5グラム  
 炭水化物74.1グラム、塩分1.3グラム

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
内科	午前	小野	白石	日浦	井坂	呉家
		沼口	橋本	小松 (循環器含む)	交代制	宮野
循環器内科		小松	小松	小松 (内科初診2)		柴田
消化器内科		大庭	川村	山口	青木	上田
小児科		平林	福島	齊藤	平林	齊藤/福島
外科		貝崎	李	高塚	李	高塚
			塚本	貝崎		南原/江口
整形外科		井代	寺井	井代	榎原	坂和
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	村上	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/>