

ゆりの花たより

2023
vol.60

当院は病院機能評価の「認定病院」です……………	2	第32回 栄養管理室のフレッシュコラム……………	4
透視撮影装置が新しくなりました……………	2	第46回 リハビリ元気通信……………	4
第39回 守谷ハーフマラソン大会に参加して……………	3		



当院は病院機能評価の「認定病院」です

病院機能評価とは、国民が安全で安心な医療が受けられるよう、病院の組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的・科学的・専門的な見地から評価を行うツールです。

病院機能評価では、各専門領域（診療管理、看護管理、事務管理）の知識と経験を有する評価調査者（サーベイヤー）が、チームとなって実際に病院を訪問し、審査を行います。

審査により、一定の水準を満たした病院は「認定病院」となります。認定病院は、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と言えます。

当院では、平成18年以来、病院機能評価を受審し、認定を受けております。



透視撮影装置が新しくなりました



1月11日より新しい透視撮影装置が導入されました。透視撮影装置は主に、健診における胃のバリウム検査、医師がリアルタイムに透視画像を見ながら行う骨折・脱臼の整復や造影剤を注入しながらの透視観察・撮影、内視鏡装置を併用しながら行う胆石の除去などの処置・治療など、多目的に使われる装置です。従来の装置はX線を検出して発生する光をCCDカメラで画像化していましたが、新しい装置は発生した光を電気信号に変換して画像化します。そのため従来よりも広視野で高画質な画像を、低被ばくで得ることができるようになりました。また最新の画像処理技術により、高精細で低ノイズな画像が得られます。他にも、寝台の広い範囲が撮影可能エリアとなっているため寝台の左右移動が無く、乗り降り用に寝台自体をかなり低くできるので患者様の移動や検査中の安全に配慮された装置となっています。



医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか？

医師・看護師・検査技師・リハビリ士がいます。患者さんやご利用の方がご投函下さい。ご質問等の内容に

第39回

守谷ハーフマラソン大会に
参加して

訪問診療部 看護師 金丸 洋子

2023年2月5日(日)第39回守谷ハーフマラソンが開催されました。

コロナ禍で中止が続き、3年ぶりの参加でしたが天候にも恵まれ気持ちよく完走することが出来ました。2時間ほど走っていると途中辛くなることもありますが、そんな時は応援が有難く、とても励みになります。沿道から大きな声で励ましの言葉をかけてくださる方、給水所スタッフさんからのエール、太鼓の音、各所で背中を押して頂きましたし、応援スタイルもコスプレや、手作りのメッセージボード、チョコレートの用意など様々で、楽しませてもらいリフレッシュ出来ました。また当院からは私以外にも複数名ランナーとして参加していたので、折り返し地点を過ぎてすれ違う時にはハイタッチでパワーをもらい、後半も元気に「ファンラン」でき、気持ちの良いフィニッシュを迎えることができました。

救護係として参加されたスタッフの皆様もお疲れさまでした。

大会が開催され、無事完走できたことに感謝致します。

看護師 伊藤 理紗

救護班

私が当院に就職してから、6年が経ちます。その頃から、守谷ハーフマラソンの救護に参加してきました。近年コロナの影響で中止となっていたマラソン大会は、今年3年ぶりに開催することが出来ました。

私たち医療従事者は、どんな状況にも対応できるよう、医師、看護師、救命士、理学療法士がチームとなって、それぞれの救護所で待機しています。創傷や足がつるといったランナーの処置が多い中、今年は2名の救急搬送がありました。病院とは違い、十分な医療機器がない環境での救護は、普段の勤務とは違う緊張感があります。

そして、色々な対策を講じて臨む救護ですが、実際の現場では新たな課題もでてきます。その課題を改善し、来年はさらに安全に行えるマラソン大会にしていきたいと思います。



コロナ禍で体重が増加したという方も多いのではないのでしょうか。
皆さんはご自身の適正体重をご存知ですか。ダイエットは適正な体重を維持することが目的の一つです。
短期間で痩せたいと思うあまり、誤った方法で極端な食事制限を行い、リバウンドに繋がることも多くあります。



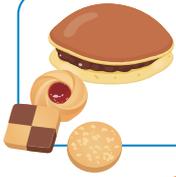
あなたの適正体重を見てみましょう。

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例:身長160cmの場合、1.6(m)×1.6(m)×22 = 56.3kg

リバウンドを予防するためには、1ヶ月に1kg程度の減量が望ましいとされています。
1kgの脂肪組織を減らすのに消費しなければならないエネルギーは7200kcalです。
これを1ヶ月(30日)で割ると…240kcal
つまり、1ヶ月で1kg減らすのに、1日240kcal分の過剰なエネルギー摂取を減らすか、もしくは運動をして消費する必要があるということです。

一例ですが、間食でよく食べるものはありますか？



- 大福1個230kcal
- どら焼き1個260kcal
- 串団子(みたらし)1本110kcal
- クッキー1枚40kcal
- ポテトチップス1袋320kcal
- 醤油せんべい1枚90kcal

運動を併用しながらこれらを少しでも減らすことができれば体重減少に繋がるはずですよ！



ダイエットをする上での
食事の原則

- ①バランスよく食べる 主食、たんぱく質、野菜をそろえる
- ②欠食しない 絶食時間が長いと次の食事で脂肪を溜め込みやすくなります
- ③よく噛んで食べる 満腹中枢、唾液の分泌を促して食べ過ぎを予防

NEAT (Non-Exercise-Activity Thermogenesis) を
増やして健康的な身体に!

コロナ禍が続き、また寒い時期でなかなか体を動かす気にならない…そんな方も多いのではないのでしょうか？ 2週間運動しないことで若年は筋力の約1/3(28%)、高齢者は約1/4(23%)を失うという報告があります。日本の60歳以上の女性、80歳代の男性の太ももの筋力は0.5kgf/kgを下回っており、これは移動動作が難しくなるボーダーラインと近似しています。ここに怪我や病気が起これば筋力低下に追い打ちをかけ、日常生活を制限することが容易に想像されます。加齢に伴い筋力は落ちていくもの…意識を持って動くことが大切です。

運動の効果は様々です。循環・呼吸・消化器機能向上、筋力・体力向上、転倒予防、骨粗鬆症・生活習慣病・ロコモ・フレイル予防・改善、脳の活性化、乳がん・大腸がんのリスク低下など。また気分転換や生活リズムを整えることもできます。免疫力向上にも運動は大いに貢献しています。体温が1℃上がることで最大5～6倍免疫力が上がります。体内で最大に熱を生み出すところが筋肉。筋力をつけ免疫力を高め、元気に過ごしていきたいですね。

とはいえわかっているにもかかわらずなかなか動けない…そんな方はNEAT(非活動性熱産生)を増やすことから始めませんか？これは普段の生活の中でさりげなくエネルギーを消費するというものです。肥満者は非肥満者に比べて座って過ごす時間が1日あたり164分多く、この時間を立ったり歩いたりして過ごすことで1日352kcalエネルギー消費が増えるとの報告があります。継続して動き続けるためにも、まずはNEATで動く時間を作ってみてはいかがでしょうか。



第47回もお楽しみに!