

こ・ろ・ん

今年もインフルエンザをしっかりと



予防しましょう！！



インフルエンザが流行する季節が今年もやってきました。手洗い・うがいなど日頃から出来る予防はもちろんですが、インフルエンザ予防接種を受けるとより効果的です。

予防接種を受けるのはインフルエンザが例年流行する 11～12 月に効果が発揮されるように、10 月中の接種をお勧めします！

規則正しい生活・バランスのとれた食事・適度な運動を心掛けた上でインフルエンザ予防をして、体調の崩しやすいこの季節を健康に過ごしましょう！

本年度のインフルエンザ予防接種の当院での接種料金は以下の通りです。

※非課税世帯について

- ①生活保護受給者
 - ②介護保険介護区分 1～3 の方
 - ③後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の区分が低Ⅰ・低Ⅱの方
 - ④後期高齢者健康診査受診券の料金が 0 円の方
- 上記の方が対象となります。
また、被災者の方にも助成があります。

平成 24 年度インフルエンザ予防接種料金表

一 般	16歳～64歳	一般	¥2,625
	60歳～64歳 (障害Ⅰ級)	非課税世帯	¥0
			課税世帯
65歳以上	札幌市外在住		¥2,625
	札幌市在住	一般	¥1,000
		非課税世帯	¥0

☆料金の詳しい詳細・不明点などは受付窓口までお聞きください☆

《 目 次 》

1. 有馬理事長の『生活習慣病』プチ講座その④
2. 部署紹介『リハビリテーション科』
3. 栄養一口メモ『長芋シャキシャキ炒め』
4. 安全対策管理委員会の活動紹介

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



「生活習慣病」フキ講座その④



生活習慣病の中で最も有名で発症頻度の高い「高血圧」、「脂質異常症」、「糖代謝異常」の3つの疾患の中で、今回は「高血圧」についてお話ししました。今回は「脂質異常症」とはどのような病気なのか、お話ししましょう。

脂質異常症には『悪玉コレステロール高値』『善玉コレステロール低値』『中性脂肪高値』の3つがあります。「脂質」とは体の中にある「あぶら」のことで、体にとってはもちろん無くてはならない物ですが、多すぎると動脈硬化症などいろいろと問題を引き起こします。血液中の「脂質」にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類がありますが、このうち通常健康診断やドッグで調べるのはコレステロールと中性脂肪だけです。なぜならこのコレステロールと中性脂肪の数値が特に健康に影響するからです。

『悪玉 (LDL) コレステロール』と『善玉 (HDL) コレステロール』の2つの呼び名があります。呼び名は変わっても、実はコレステロール自体は全く同じものです。

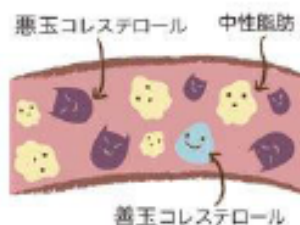
コレステロールや中性脂肪は“あぶら”なので、そのままのかたちでは血液中の水には溶けません。そのため、水と親和性のある「リポ蛋白」という物質がコレステロールを運ぶカプセルの役割を果たしているというわけです。

このコレステロールを包んで運んでいるカプセルの役割に違いがあるのです。このカプセルにはいくつかの種類があり、中でも LDL と HDL と呼ばれるものが重要です。コレステロールは、これらのカプセルの中に積み込まれて血液の中を流れているのです。



『悪玉コレステロール高値』—LDLはコレステロールを積んで血液の中を流れ、体中にコレステロールを配っていく配達専門です。

「悪玉 (LDL) コレステロール」とは LDL(低比重リポ蛋白)に積まれたコレステロールのことをいいます。LDLが必要以上に増えてしまうと、コレステロールを配りきれずに残ってしまいます。その結果、コレステロールを積んだ LDL がいつも、大量に血液中を流れていることとなります。ここで問題がおこります。余った LDL が血管にしみこんでいくと、動脈硬化の引き金になってしまうため、LDL コレステロールは「悪玉」と呼ばれるのです。



『善玉コレステロール低値』—HDLは、血液に混じって流れながら、体中で使われなくなって余っているコレステロールを引き抜いて回収していく回収専門です。

「善玉 (HDL) コレステロール」とは HDL(高比重リポ蛋白)に積まれたコレステロールのことをいいます。HDL がたくさんあって活発に働いていれば、動脈硬化の進行が止まるので、「善玉」と呼ばれます。逆に善玉が減り過ぎると動脈硬化が進んでしまいます。

『中性脂肪高値』—中性脂肪も別のカプセルに積み込まれて血液中を運ばれます。

中性脂肪が多すぎてもやはり問題がおきます。中性脂肪が多くなり余っているとその影響で LDL が小型化して「小型高密度 LDL」となります。この「小型高密度 LDL」はサイズが小さいので普通の LDL よりもより血管に浸み込みやすく、しかも酸化しやすいため、性質が悪くなって動脈硬化を進行させてしまいます。ですから、「小型高密度 LDL」は「超悪玉コレステロール」と呼ばれるのです。それだけでなく、中性脂肪が増えると善玉の HDL が減ってしまい、さらに動脈硬化が進行するというわけです。

今回は、「脂質異常症」の治療と予防についてお話ししたいと思います。

♪♪ 部署紹介 ♪♪

リハビリテーション科です



私たちリハビリテーション科では、外来患者様と入院患者様のリハビリテーションを実施しております。

○入院リハビリテーション

当院に入院されている患者様が安全・安楽に生活を送れるよう日常生活の動作訓練などを行っております。

○外来リハビリテーション

病気や怪我で障害をお持ちの方や慢性的な痛みにより日常生活に支障を感じている方などを対象に、低周波・赤外線療法を用いた物理療法に加え、ストレッチや予防的な運動指導などを行っております。外来リハビリテーションを希望の方は、受診時に医者か看護師までご相談下さい。

スタッフ一同、患者様がより良い生活を送れるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



★スーパーライザー
赤外線を照射する事で、内部の痛みの発生源に働きかけることができ、疼痛の緩和が期待できます。



★低周波治療器
肩こり・末梢神経麻痺などによる痺れ・慢性痛に対し治療電流を流す事でマッサージ効果が期待できます。



★メドマー
足や手のむくみに対し、空気の力でむくみの箇所を優しくマッサージして血流やリンパの流れを改善する効果が期待できます。

平日	8:50~12:30 13:30~16:50
土曜	8:50~12:30
日・祝日	休み

栄養一口メモ

～長芋シャキシャキ炒め～



分量(4人分)

豚薄切り肉	120g	
長芋	1/2本	(拍子切り)
ピーマン	1個	(スライス)
長ねぎ	1/4本	(はす切り)
しめじ	1/2株	(石づきを取ってほぐす)
サラダ油	適量	
中華味	小さじ1	
塩こしょう	少々	

作り方

- 1、フライパンに油を熱し、豚肉をよく炒める。
- 2、長芋以外の材料を入れ、火を通し、長芋を入れてさっと炒めて調味料で味付けをして完成♪

管理栄養士 佐藤より

秋から冬に向けて旬となる長芋は、「山のうなぎ」と称されるほど滋養強壮に効くといわれています。普段はおろして使うことが多い長芋ですが、さっと加熱してシャキシャキとした食感をぜひ味わってみてください☆

また、きのこ類には免疫力を高める効果があると言われておりますので、秋が旬のきのこを積極的に料理に取り入れてみてはいかがでしょうか♪





安全対策管理委員会の活動紹介



安全対策管理委員会はすべての病院に設置が義務づけられています。患者さま・ご家族さま・地域の皆さまが、安全で安心して治療が受けられるように各部署の職員が代表で委員となり、毎月委員会を行っております。

♪主な活動内容

- ★安全な医療を行うにあたり、予測される危険・ミスに対して業務ルールを作っています。
- ★業務中に、実際に起こってしまった事柄や医療事故に繋がる恐れのある出来事を用紙で提出し、その対策を職員に周知・指導しています。
- ★患者さま・ご家族さまから頂いた意見に対して対策を講じています。
- ★行政や他院の安全に対する情報収集や勉強会に参加しています。
- ★年に2回安全管理に対する職員研修会を実施しています。



♪『職員研修会』の実施

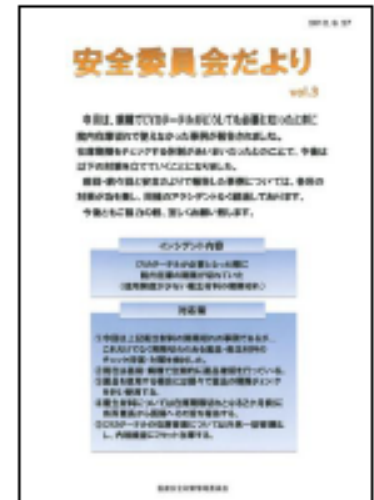
研修会を年に2回実施しています。今年の6月に行った第1回目の研修会では「当院におけるアクシデントとその対策」についてをテーマにしました。第2回目は11月を予定しています。



(研修会の様子)

♪『安全委員会だより』の発行

毎月発行する「安全委員会だより」に院内で起きた事例を掲載し、情報の共有に努めています。



♪『インシデント・アクシデントレポート』の提出

日常業務中に「ヒヤリ」や「ハッ」とした出来事が起きた場合、すぐに用紙にその内容を記入し、安全対策委員会へ提出して対応策を考えます。

今後、当院のホームページでも安全対策管理委員会の活動の様子を載せていきたいと思っておりますので、是非、そちらもご覧になってください。

これからも皆さまに安心して治療を受けて頂けるよう、職員一同努力してまいります。

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院
診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科
循環器科・泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

