

おいしく食事を摂れていますか？～低栄養への対策～

年齢を重ねるにつれ、食べる量が少なくなったと感じている方はいらっしゃいませんか？平成29年の国民健康・栄養調査では、80歳以上の20%以上が低栄養傾向にあると発表され、必要なエネルギーや栄養素を十分に摂れていない方が多くいることが問題となっています。低栄養とは、筋肉や体格の痩せがすみ、要介護状態や死亡リスクが高い状態をいいます。現在、元気に生活しているように見える方でも、実は大きな病気や寝たきりの生活と隣り合わせだということです。

高齢の方が食事を摂れなくなる要因はさまざまです。もともとの病気や薬の副作用、脱水や発熱、口の中のトラブルや飲み込む機能の低下、また認知症や精神疾患など、一人で複数の原因を抱えている方も少なくありません。さらに、食が細くなってきて「おかずは食べないけれど、ご飯は食べているから大丈夫」「動く量が少ないから食事が少なくなるのは当たり前」などと、「食べられていない」状態を問題と思わず、見過ごしてしまうことも多いように感じます。

病気になる一歩手前の段階は「フレイル」と呼ばれ、次の五つの項目のうち三つ以上該当すると診断されます。

- 1年で4.5kg以上体重が減った(食事療法をしていない方)
- 最近疲れやすいと感じることが多い
- 生活の中で動く量が減った、外出の回数が減った
- 歩くのが遅くなった(5mを歩くのに6秒以上かかる)
- 筋力の低下(握力で評価)

元気だと感じているうちから対策を講じ、病気や寝たきりの状態を回避することが大切です。まず、普段の食事を振り返ってみてください。あなたやご家族のお食事は、次の三点が満た

されているでしょうか？この三点を心掛けるだけでも、低栄養改善につながります。

- 食事を抜かず、1日3回食事をとる
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のどれかを、1種類以上食べる
- 様々な調理法でたくさんの種類の食品を食べる

パンやご飯、麺類だけの食事や、日常的に食べる食品が決まっている方より、たくさんの種類の食品を食べているほうが、老化や認知症の発症、進行スピードを遅くできるといわれています。食事を用意するのが難しい時には、冷凍食品やレトルト食品、缶詰、惣菜などを上手に利用することも、効果的な方法です。

現在、治療中の方、食事療法を行っている方もいらっしゃると思います。食事療法は皆さん一人ひとり異なります。自分に合った食事を見つけられるよう、不安なことや気になることは、主治医や管理栄養士にご相談ください。

たくさんの食品や料理をおいしく食べることは、豊かで健康な生活を送ることにつながります。いつまでも元気に食事を楽しんでください。



新型コロナウイルス感染症について

①当センターでは、PCR検査を実施していません。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
上記症状に該当する方は、最寄りの保健所もしくは帰国者・接触者相談センターの指示に従い、指定された医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

茨城県:029-301-3200
潮来保健所:0299-66-2114

②入院患者さんへの面会は禁止です。

面会禁止 となりました。

新型コロナウイルスの持ち込みリスクを最小限とすることを目的としておりますので、病棟に立ち入ることもできません。
・緊急の場合には担当医師や看護師にご相談ください。

③入館時には体温測定をさせていただきます。

入館の際にはすべての患者さんの検温をします。体温が基準を超える場合には、車中などの指定場所で待機していただきますので、あらかじめご了承ください。

患者さんと職員の安全な環境確保のため、ご理解ご協力をお願いいたします。



パート労働者の健康診断について

雇用形態の多様化により、さまざまな働き方が見られるようになってきました。その中でもパートタイム労働者（以下、パート）は、小さなお子さんを持つ女性にとっては、いちばん身近な働き方かと思います。

しかし、正規雇用労働者（以下、正社員）と異なり、定期的な健康診断を受けていない方が多く見られるようです。

労働安全衛生法により、事業主は業種や職種に関係なく常時使用する労働者に対し、医師による健康診断をおこなう義務があり、定期的に従業員に健康診断を受けさせる必要があります。パートの場合も、雇用契約に定めのない人、または1年以上（特定業務従事者は6ヶ月以上）使用されている、あるいはされる予定の人で、1週間の所定労働時間数が当該事業所で同種の業務に従事する通常の労働者の4分の3以上の人は対象となり、正社員と同様の健康診断が必要となります（2分の1以上の人も実施が望ましい）。

例えば、一般的な週40時間勤務の事業所の場合、週30時間以上の勤務で1年以上働く予定のある人などは、パートでも健康診断の対象となり、実施していない場合は労働安全衛生法に違反することになります（20時間以上働く人も実施が望ましいとされています）。

健康診断の費用は事業所負担となり、実施時間も所定労働時間内におこなうことが望ましいとされており、事業所が時間内に実施し、その時間を有給とすることを認めている場合は、欠勤届や有給休暇届を提出することは必要ないこととなります。

また、パートも事業所の実施する健康診断を受診する義務があります。事業所の指定する健康診断を受診せずに、自分の希望する医師の診断を受け、その証明書を提出することもできます。

なお、事業主は、正社員と同様にパートが受診しやすいように業務上の配慮や未受診者への指導といった措置が必要であり、さらに健康診断の実施後には、その結果に応じて、労働環境の改善やパートに対する健康指導といった措置も講じる必要があります。

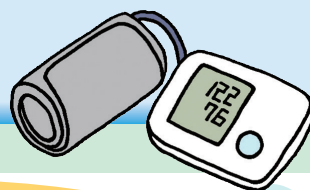
働き方改革により、パートも事業所にとって重要な働き手になります。労働安全衛生法を守ることはもちろん大切ですが、それだけではなく健康的で快適な職場にしていくために、ぜひパートのみなさんも健康診断を積極的に受診しましょう。

健康診断を希望される方は、下記へお申込ください。

土浦協同病院 なめがた地域医療センター
健診センター

電話 0299(56)0600(代)

※基本的な内容のほか、ご希望に合わせた検査も実施可能です。



2020年東京五輪・パラリンピック会場は「全面禁煙」です! この機会に禁煙にチャレンジ!

新型コロナウイルス感染症の影響で、2020年東京五輪・パラリンピック大会は延期となることが決まりましたが、組織委員会は、大会で使う全ての競技会場と練習会場について、敷地内も含めて全面禁煙にすると発表しています。加熱式たばこも対象となります。

これまでの、12年ロンドン大会や16年リオデジャネイロ大会では、建物内は禁煙でしたが、敷地内には喫煙所がありました。今回の東京大会では、既存施設にある喫煙所も閉鎖となり、関係者が使用できる喫煙所もないとのことです。大会組織委員会によると「近年の五輪では最も厳しいたばこ規制となる」そうです。

茨城県でも、鹿嶋市にある茨城県立カシマスタジアムで、サッカー競技が開催されます。会場付近では、屋内禁煙の飲食店もあり、喫煙者にとっては肩身の狭いオリ

ンピックになりそうです。

この機会に当センターの『禁煙外来』で禁煙にチャレンジしてみたいか?禁煙は自分ひとりではなかなか達成できません。健康保険で受けられる禁煙治療*も行っておりますので、禁煙に興味のある方はお気軽にお声掛けください。*保険診療を受けるには条件があります。

禁煙外来

診療日:毎週金曜日

受付時間:8時30分~11時

場所:2階 麻酔科外来

※完全予約制になります

初回のご予約は、1階外来受付でお取りください。



ウェアラブルデバイスで健康管理

若い時は自分の健康について全く気にしなかった方も、最近は健康が気になるという方も多いでしょう。

「寝ても疲れが取れない」「なかなか痩せられない」「階段ではなく、ついエレベーターを使用してしまう」などと、友人との話題も加齢とともに健康の話題が多くなるはずですよ。

皆さんは、どのように自分の健康管理をしていますか。最近、何かかっこいい腕時計のようなもの(ウェアラブルデバイス)をつけている人を見かけたという方もいるかもしれません。

ウェアラブルデバイスとは、腕などに装着して血圧や心拍数、歩数や消費カロリー、睡眠時間やストレス度などの日常生活データをスマートフォン等と連動することで、自分の健康状態が確認できる情報通信端末です。

電話やメールの着信やスケジュール管理もできるスマートウォッチと呼ばれるタイプがいちばん身

近に感じるかもしれません。バイブレーションで目覚まし代わりに使用することもできます。すでに一部の健康保険組合では被保険者のために無償で貸与しているところもあります。

自分の健康情報を表やグラフで確認することができ、目標への到達度も確認することができるので、健康意識のモチベーションを上げ、生活習慣の見直しなど毎日の健康づくりを手伝ってくれます。上手に活用すれば医療費の削減にも役立つかもしれません。

種類がとても多く、デザインや機能も少しずつ異なるため購入の際に悩みそうですが、いちばん重要なのは継続して使用することです。自分の目的に合ったウェアラブルデバイスを手に入れて、新生活のスタートを切ってみてはいかがでしょうか。



ドラマ撮影に協力しました

行方市フィルムコミッションと連携し、ドラマ撮影の受け入れに協力しました。

昨年7月から受け入れを開始し、テレビドラマ5作品の病院シーンの撮影施設として支援させていただきました。

撮影当日は施設の使用だけでなく、当センター職員もエキストラとして出演しながら、実際の動きを指導するなどして撮影隊と一体となって番組の制作に取り組みました。

今後も地域の皆さまの共通の話題を提供できればと考えております。



支援作品

- ・「ドクターＹ」(テレビ朝日)
出演者：勝村政信、石田ひかり、倉科カナ、米倉涼子ほか
- ・「TWO WEEKS」(関西テレビ)
出演者：三浦春馬、比嘉愛未、芳根京子ほか
- ・「アライブ～がん専門医のカルテ」(フジテレビ)
出演者：松下奈緒、木村佳乃、清原翔ほか

これから放送される番組については、順次ホームページ等でご紹介いたします。



消防隊員向け感染症研修会を開催

2月12日(水)、13日(木)の2日間に渡り、鹿行広域事務組合消防隊員向けに感染症研修会を開催しました。当センター感染管理認定看護師 上岡奈実看護師より感染症に対する標準予防策、経路別感染対策、実技を交えた実際の環境整備、そして連日報道されている新型コロナウイルス感染症に関する対策などについて詳しく説明をしました。研修には、希望者のみ50名程度が参加予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策についても触れるということで、2日間で予定を超える約100名の消防隊員が参加し、関心の高さがうかがえました。参加した隊員からは「感染症の最前線で活動することもあり、新型コロナウイルス感染症対策には非常に興味があった。マスクなどの取り上げ方を見ていると非常に恐ろしい病気のように感じるが、対策をしっかりしていれば安心だということが分かった。今後も定期的

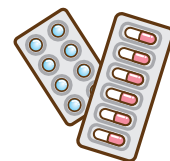


教えて! 連載 第5回 薬剤師さん!



A

免疫抑制剤（シクロスポリンなど）、高脂血症治療剤（シンバスタチンなど）、降圧剤（ニソルジピン、フェロジピンなど）など、一部の医薬品は、グレープフルーツジュースを飲むと効果が強く出たり、副作用が現れやすくなるおそれのあることが知られています。グレープフルーツジュースを避けるべき医薬品は多数ありますので、新たなお薬が処方された時などは、薬剤師に確認されると良いでしょう。なお、グレープフルーツと同じ柑橘類でも、ミカン、オレンジなどは影響を与えないといわれています。



Q グレープフルーツジュースを避けるべきくすりがあるそうですが、どなくすりですか。



解説

一般的に、飲みぐすりの多くは、腸管で吸収され、体内で作用し、肝臓などの薬物代謝酵素で薬効のない物質に変化したり、腎臓から体外に尿と共に排出されます。さらにくすりによっては、最初に腸管で吸収されるときにも、腸管に存在する薬物代謝酵素の働きで代謝されます。さて、グレープフルーツジュースには、この腸管での代謝酵素の働きを抑える物質が含まれているため、腸管で代謝される割合が減り、その結果体内に吸収される量が通常より増えてしまいます。このため、効果が強く出たり、副作用が現れやすくなると考え

られています。さらにこの作用はグレープフルーツジュースを飲んだ日だけではなく、2～3日続く場合もあるといわれていますので注意が必要です。なお、この酵素の働きを抑える物質は、グレープフルーツの果肉の部分にも含まれているようです。従って、ジュースだけではなく、果肉を食べる場合にも注意が必要といわれています。不明なことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

参考：独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

土浦協同病院 なめがた地域医療センター外来診察表 <午前>

●受付時間 (平日)8時30分～11時30分 (土曜)8時30分～11時00分

●毎月第2・4・5土曜日は休診

※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認の上、ご来院ください。



科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1 診	梅田(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	隔週 儘田(神経)	湯原(膠原病)	田淵(膠原病)
	2 診	高部(呼吸器内科)	高部(呼吸器内科)	大谷(循環器)	高部(呼吸器内科)	高島(神経)	湯原(膠原病)
	3 診	渡部(循環器)		西山(膠原病)	第1・3・5佐藤(膠原病) 第2・4 田淵(膠原病)	土浦協同(腎内)	守山(消化器)
	4 診	栗田(血液)	土浦(循環器)	土浦(消化器4/22) 第2ペースメーカー外来	渡部(循環器)		
	5 診	佐藤(膠原病)	第1・2・4土浦(消化器)	高橋(膠原病)	第1・3神山 (糖・内分泌完全予約制)	市田(消化器)	
小児		清水	清水	清水	清水	清水 9:00～10:00	清水
外科	1 診	滝口					
	2 診		大貫(心臓血管外科)				
脳外	1 診		土浦協同病院医師	山本(土協)			
	2 診	大木	大木		大木(予約のみ)	大木	
整形	1 診	亀田	亀田	亀田	亀田	亀田	亀田
	2 診	梶原(筑波大)		都丸(筑波大)			
婦人	1 診	土浦協同病院医師	大久保				
皮膚	1 診	安重(土協)9:30～			小田(土協)		
泌尿器	1 診	奥村	木村	神鳥	池田	雨宮	宮川
眼科	1 診	井上	井上		井上	井上	井上
	2 診						
耳鼻	1 診		和田		大澤 11:00まで		筑波大医師
麻酔	1 診					藤井(禁煙外来も)	
救急(総診)	1 診	小山	小山	小山	小田(第3木曜日のみ)	小山	小山

●内視鏡室(週間予定表)

	月	火	水	木	金	土
午前		市田		市田	永田 (第1・3・5)	
午後		市田		市田	永田 (第1・3・5)	