

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第21号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063



いよいよ春です。暖かい日差しに心はずんできますが、実は逆にストレスを抱える人が増えるのもこの季節。五月病という病もあるように、新しい環境の変化になじめず、知らず知らずお酒やタバコ、お菓子の量が増えたりしていませんか？特に、平成22年度の国民健康栄養調査によると、宮城のお父さん（男性）たちの健康に赤信号がともっています。どうぞさわやかな春の訪れとともに、ご家族で健康づくりに取り組んでみませんか？

H22年 国民健康栄養調査結果	
肥満者の割合（男性）	6位
喫煙者の割合（男性）	9位
飲酒習慣の割合（男性）	8位
歩数の割合（男性）	40位
食塩摂取量（男性）	7位

宮城のお父さん、大丈夫！？

お父さん！この結果をみて、ドキッとした方いないですか？

肥満者の割合は**39.5%**。なんと**5人中2人**が肥満といえます。

今回は、上位であった「飲酒」「食塩」「喫煙」についてみてみましょう。

★国民健康栄養調査とは・・・

厚生労働省が無作為に抽出した日本人約5000世帯を対象に、身体の状況・栄養摂取量及び生活習慣の現状を明らかにするために進められている調査です。（H23年は、東日本大震災の影響により宮城県は除いています）

※ 以下の各種グラフ：厚生労働省「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要(P.13、17、24、27)」より引用

飲酒 飲み過ぎてない？ 休肝日は？

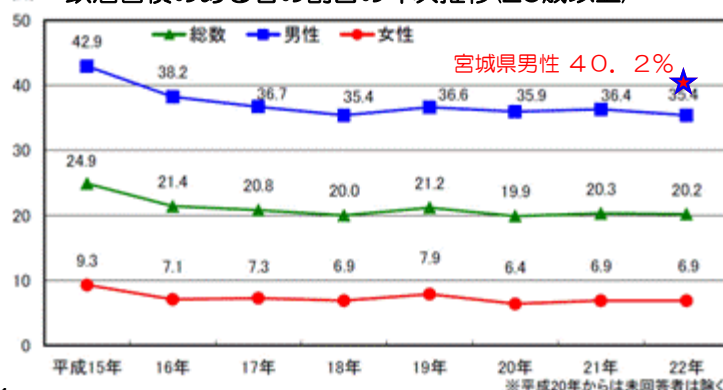


アルコールの適正量は、純アルコール量で20gまで。お酒の適量は以下のように。

- ◎ビール中瓶 1本 500ml
- ◎ワイン 2杯 200ml
- ◎焼酎 半合 90ml
- ◎ウィスキーダブル 1杯 60ml
- ◎日本酒 1合 180ml

週に2回以上はお休みの日をつくりましょう。

(%) 飲酒習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)



食塩 食塩の取りすぎは、高血圧の元！



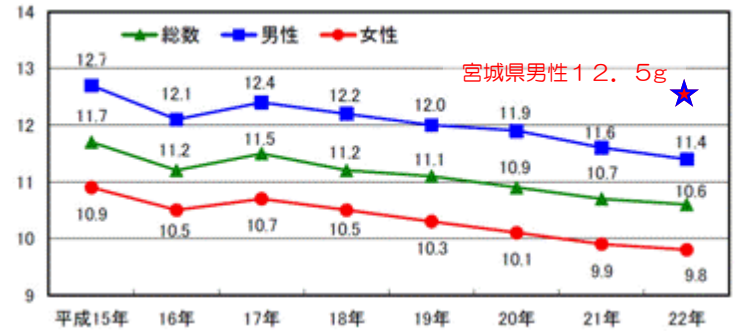
みなさん減塩には力を入れてきた結果、日本の食塩摂取量は男女とも、年々減少傾向です。しかし宮城県のお父さんは**12.5g**。(実は女性も10.1gで9位なのです)

- ◎みそ汁は1日1回
- ◎漬物は2～3切れにする
- ◎醤油は味をみてからかける

など出来るところから始めましょう。



(g/日) 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



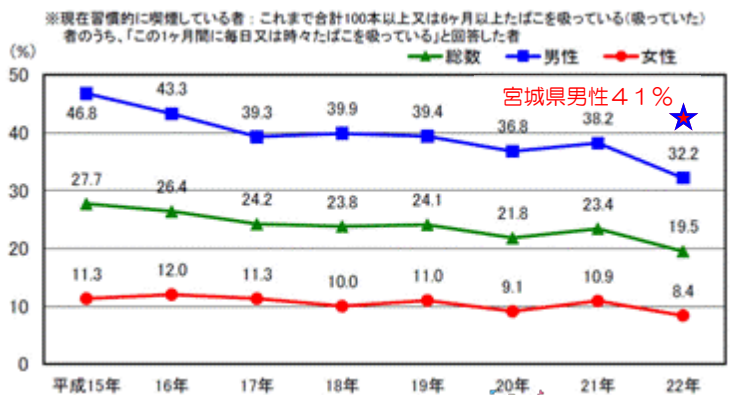
タバコ 肺がんのリスク大。血管も硬くなる

タバコの害はわかっているけれども、なかなかやめられない。という声が聞こえてきそうですね。しかし、害は明らかです。是非大切なご家族のために、自分の体を大事にしましょう。

- ◎ストレス回避の方法を見つける
- ◎禁煙外来に通う

というのも手かもしれません。

現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)



「飲酒」「食塩」の過剰な摂取や「喫煙」などの生活習慣の乱れは、**脳梗塞、心筋梗塞**などの重大な疾患につながる可能性があります！！

毎日の小さな積み重ねがやがて大きな結果を生みます。良い方向にも、悪い方向にも…。自分で自分の体を守りましょう！！下図は、予防・改善のための取組状況の割合です。是非この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか？

栄養管理科 大津

生活習慣の乱れ



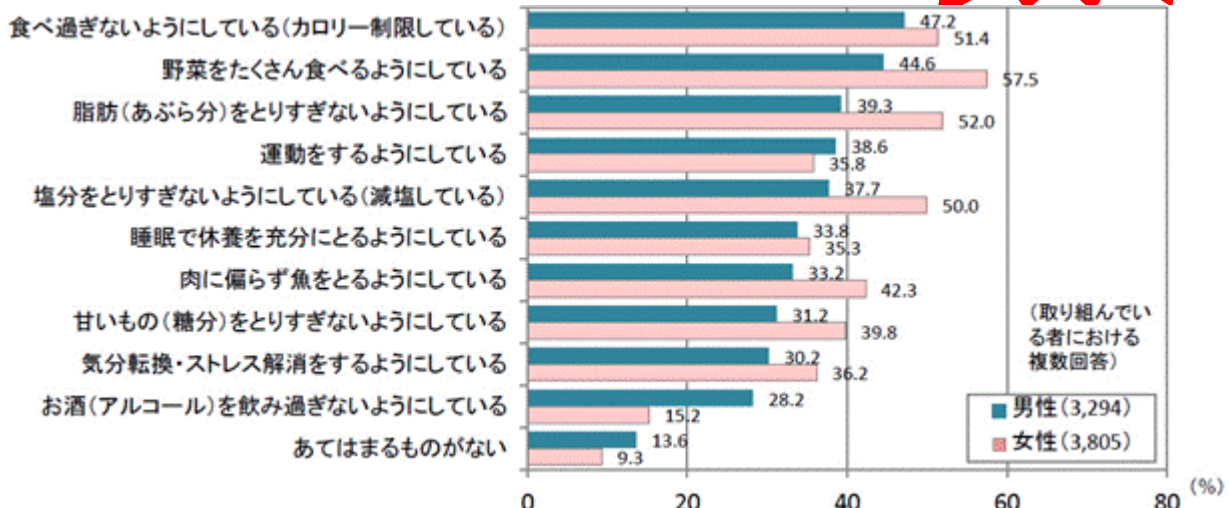
生活習慣病 (肥満・高血圧・脂質異常症)



動脈硬化 虚血性心疾患 脳卒中



生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容(30歳以上)



タバコの害について



タバコは、タバコ煙に含まれる非常に多くの化学性物質により人体に様々な健康被害を起こします。またニコチンを摂取し続けることでニコチン依存症になります。ここではタバコによる人体への影響（疾患）についてまとめます。

1) タバコとがん

タバコによりがんの発生率が高くなります。日本人を対象とした研究からも肺がんだけでなく食道がん、胃がん、膵がん、子宮頸部がんなどの発生する割合が高くなることが知られています。また受動喫煙によっても、肺がんの発生する割合が高くなります。これらの発生率は禁煙することで低下します。

2) タバコと心血管疾患、脳卒中

タバコは心血管疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、くも膜下出血）を発症させる危険因子であることがわかっています。これはたばこ煙に含まれる様々な化学物質により血管の動脈硬化がおこるためです。

3) タバコと肺疾患

タバコ煙により気道や肺に炎症をおこし、慢性閉塞性肺疾患（COPD*）や気管支喘息などを発症します。また肺炎などの呼吸器感染症もおこしやすくなります。

*COPD：気管支や肺など広い範囲に慢性の炎症がおこり、呼吸機能が障害される病気。

4) タバコと糖尿病

タバコは糖尿病の発生率をあげることも報告されています。糖尿病患者ではタバコを吸わない人と比べて吸う人では、慢性腎臓病（CKD）を発症するリスクも高いです。

5) タバコと口腔疾患

タバコは歯周病や口腔がんの大きな危険因子であることがわかっています。口臭や歯への色素沈着なども問題となります。

6) タバコと眼疾患

タバコにより加齢黄斑変性や白内障を発症する割合が高くなることが分かっています。尚、加齢黄斑変性は日本の失明原因第4位です。

このようにタバコは人体に極めて有害です。また、タバコを吸わない人でも受動喫煙により健康を害することも多いのです。自分の健康だけでなく家族のためにも今一度、喫煙習慣を見直すことが必要ではないでしょうか。禁煙は決して容易ではありませんが、自分だけでなく家族の健康のために、ぜひ一歩を踏み出してください。

Dr.松永



プロフィール

まつながともひと
松永 智仁先生
(腎センター長)

- 趣味：ゴルフ、映画鑑賞
- 休日の過ごし方：ジムで運動
- 好きな食べ物：ウナギ、梨、桃
- 苦手な食べ物：ホヤ
- 好きな女優：ジュリア・ロバーツ
- 患者さんへの一言：食事はお薬です。
気をつけて食べましょう

教えて!放射線技師さん 放射線

放射能

大震災以降、耳にすることが多くなった放射線と放射能。しかし両者は違う意味を持っています。混乱を招かないためにも正しい知識が必要です。

①放射線を浴びる

レントゲン検査などエックス線装置から放出される放射線を受けることを意味しています。

②放射能を浴びる

放射性物質そのものを吸い込んだり皮膚に付着することを意味しています。「浴びる」ではなく、**放射性物質に汚染される**ことをいいます。

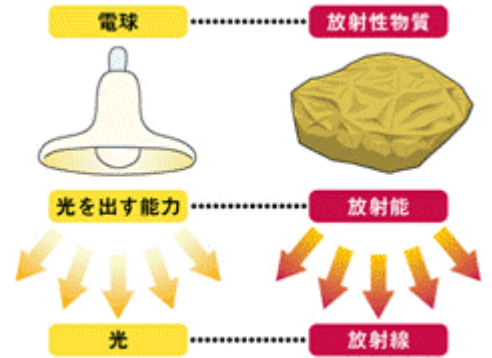
放射能は放射線を出す能力であり、放射線は放射されるエネルギーになります。レントゲン検査（エックス線装置）には放射性物質は使われていません。人工的に放射線を作り出しています。

エックス線装置はスイッチを押さなければ放射線は出てきません。部屋に漂うことや体に付着することはなく、放射能を浴びることもありません。

放射線科 鎌田



照明にたとえると・・・



(図:文部科学省「中学生のための放射線副読本」P.9より引用)

「出す能力」 ⇒ 放射能
「出されるもの」 ⇒ 放射線

耳より情報



こんなものあったの!?おもしろ歩数計♪

「あ～、運動しなくちゃな・・・」と思っているそのアナタ! 「ただ歩くだけでは続かない」というアナタも!! 今はヤル気、達成感を味わえる歩数計が出ているんです。例えば・・・

- 日本橋を出発点とするお江戸五街道を仮想体験できる機能を搭載
- 歩いた距離で日本地図が完成

- 箱根駅伝を完全再現! 東京箱根間が擬似体験できる
- 島耕作が課長から社長へと昇進していくストーリーを再現

春からの健康作りのパートナーとして、ウォーキングのお供にいかがですか?



病院の実績

(2013年2月度)	月計	平均
外来患者数	2,794	121.5 (外来稼働日)
入院患者数	1,439	51.4 (1日あたり)
血液透析症例数	1,733	72.2 (外来稼働日)
入院平均在院日数		17.9
手術件数 (合計)	44	
看護体制実質配置(7対1配置)		6.3 : 1

看護体制実質配置とは：1名の看護師が受け持つ入院患者数の対比

～ 編集後記 ～

山々が萌黄、薄ピンク色から少しずつ緑の景色に移っていきます。私の大好きな季節です。あの震災から3年目の春。みなさんも思いを新たにしていることでしょう。「津波てんでんこ」の教えのように「健康もてんでんこ」。自分の体も自分で守ってあげましょう。

広報情報委員 菅原