



# 菊花茶号

第190号

発行日：令和元年11月1日

発行者：医療法人 博愛会 福田脳神経外科病院  
院内情報委員会 (☎0952-29-2223)

## 診察室から ～健康で豊かに～

理事長 福田 雄高

日本人の昨年の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳でした。しかし健康寿命はというと、男性は 9 歳以上短く 72 歳、女性は 12 歳以上短く 75 歳でした。その間は、日常生活に何らかの制限がある不健康な状態で生活する必要があります。

大事なものは健康寿命を延ばすことにあると考えます。健康寿命を延ばすことで、健康に働ける人には社会の担い手としての役割ができます。厚生労働省が今年 5 月に発表した、健康寿命延伸プランでは、「すべての人の健やかな生活習慣形成」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策・認知症予防」が取り上げられています。2040 年までに健康寿命を男女ともに 3 年以上延伸し、75 歳以上を目指すことが目標に掲げられています。

脳疾患は、健康寿命に非常に密接に関連する分野です。当院の理念、目標もまさに健康で豊かに生活を送って頂くということです。特に脳卒中は生活習慣に非常に影響を受けます。発症してからではなかなか元の生活に戻れないことが多い病気です。またその他にも水頭症、脊椎疾患などにおいても、うまく対応することで健康寿命に大いに貢献できるものと考えます。また、認知症予防という点からは、生活習慣だけではなく、人とのつながりも大切でしょう。社会的に孤立しないで自立した生活を送ることは非常に重要でしょう。

変化していく社会の中で、地域の皆さんが健康に豊かに生活していけるお手伝い、手助けができればと考えます。

本庄地区から眺めた  
バルーン。未永く穏やかに  
眺めていたいものです。



# インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは例年12月～3月頃流行します。予防接種後ワクチンの効果が表れるまでに2週間ほど要します。効果は5か月程度と考えられていますので、年内の接種をお勧めします。

## ◆インフルエンザにかからないためには

### 1. 抵抗力をつける

体力や抵抗力があれば、インフルエンザにはかかりにくくなります。  
・十分な栄養と休養を。



### 2. 感染経路を断つ

- ・人ごみを避ける。
- ・マスクの着用。(咳やくしゃみなどによる飛沫感染予防)
- ・外出後の手洗い(接触による感染を防ぐ)、  
うがい(乾燥を防ぎウイルスの侵入を防ぐ)を。
- ・適度な室温(20～22度)と湿度(50～60%)を保つ。  
(ウイルスは低温低湿度を好む為、加湿し適温適湿を保ちましょう)

### 3. 免疫をつける…予防接種

- ・予防接種は、**発症予防**もしくは**重症化予防**に有効とされています。  
個人の予防の為だけでなく**集団感染の予防**にもつながります。
- ・**当院では予約なし**でも接種可能です。
- ・65歳以上の方の公費負担は令和元年12月末日までです。



詳しくは、受付窓口または看護師にお尋ねください。

## ◆当院での対応

### 外来

- ・待合室でお待ちの患者様に対し、マスクの着用をお願いしております。
- ・インフルエンザを早期発見し、迅速に対応するために体温測定を実施しております。

### 病棟

- ・咳や咽頭痛、鼻水、鼻閉、発熱などの風邪症状がある方、妊娠されている方、5歳以下は面会をお断りしております。
- ・面会前後の手洗い・うがい、マスクの着用、アルコール製剤での手指消毒を徹底しております。

# ◆◆ 高血圧についての勉強会 ◆◆

薬剤師 浦上 翔子

## ◆◆ 内 容 ◆◆

高血圧症とは、血圧が基準より高くなった状態をいいます。高血圧が続くと、心臓や血管、さらに他の臓器にも障害をきたし、脳卒中・心疾患・腎不全などが起こりやすくなります。そのため、血圧を正常に保つための減塩、適度な運動、薬物治療などはとても大切です。



しかし高血圧症は身近な疾患でありながら、ほとんどの場合自覚症状がありません。「痛くもかゆくもないし、今まで何ともなかったし、まあいいか」と考え放置していると、大変なことになります。これが、高血圧症をサイレントキラーと呼ぶ理由ですね。そのためどうすれば積極的に治療に取り組めるか、生活習慣を見直せるかが大きな課題となっています。

## ◆◆ 感 想 ◆◆

高血圧症だけに着目するのではなく、その先に潜む疾患や様々なリスクを考えることで治療に対する意識も上がるのではないかと思います。また、生活習慣を見直すきっかけが日頃から身近にあれば、自身が健康でいられるようにと考える時間も増えると思います。私たち医療スタッフが、そのきっかけとなり健康のサポートをしていける存在になれたらと思います。

平均寿命が延びている現在、健康寿命も延ばしたいものですね。

外来の待合室に、減塩食の参考になる本を置いてあります。ぜひ待ち時間に手に取って読んでみてください。

## < 降 圧 目 標 値 >

診察室血圧

家庭血圧

若年，中年  
前期高齢者患者  
(75歳未満)

140/90mmHg 未満

135/85mmHg 未満

後期高齢者患者  
(75歳以上)

150/90mmHg 未満  
忍容性があれば  
140/90mmHg 未満

145/85mmHg 未満  
忍容性があれば(目安)  
135/85mmHg 未満

脳血管障害患者  
冠動脈疾患患者

140/90mmHg 未満

135/85mmHg 未満  
(目安)

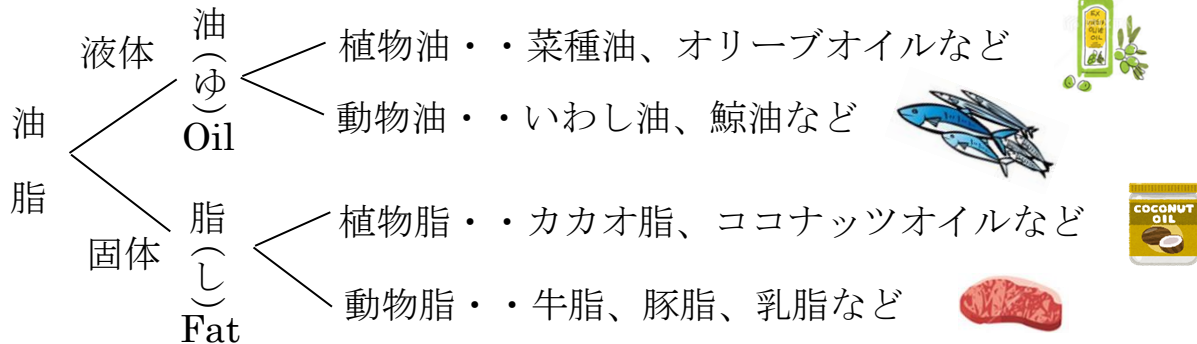


# 給食室より～油脂について～

管理栄養士 船津 愛

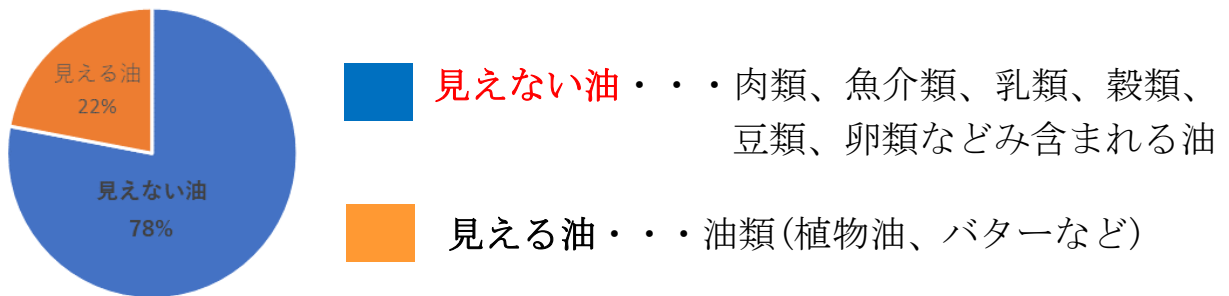
## ◆ “あぶら” ってなに？

◇常温で液体なら「油」、個体なら「脂」と書きます。



◇三大栄養素の一つで、生きていくために必要な栄養素です。

一日に食べる油の8割近くは見えない油から摂取しています。



◇脂肪酸の種類により、性質・機能が決まります。

### 【非必須脂肪酸】

#### 人の体内でも合成される脂肪酸

例) ほとんどの飽和脂肪酸  
⇒動物脂に多く含まれます。  
摂取しすぎると、LDL コレステロールを増加させ、  
動脈硬化の原因になると言われています。



例) オレイン酸  
⇒キャノーラ油やオリーブオイルに多く含まれます。  
HDL コレステロールは減らさず、LDL のみを低下させる働きがあるとされ、  
動脈硬化の予防に期待されています。



### 【必須脂肪酸】

#### 人の体内では合成されない脂肪酸

例) リノール酸  
⇒紅花油、コーン油、大豆油に多く含まれます。血中のコレステロール濃度を下げると言われていますが、過剰な摂取は体に悪いため注意しましょう。



例) α-リノレン酸  
⇒亜麻仁油やえごま油に多く含まれます。  
LDL コレステロールの低下、高血圧改善、中性脂肪の減少など、様々な健康効果があると言われています。  
ただし、酸化しやすいため、生のまま使用しましょう。

