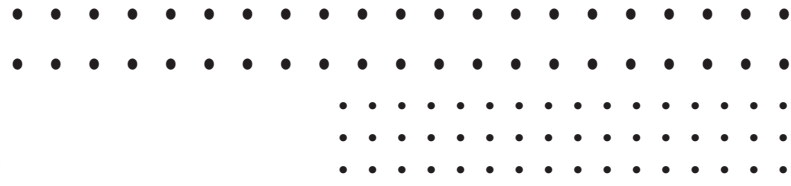


# 恵友



## 今号の恵友

- 恐怖の生活習慣病 メタボリックシンドローム  
市民公開講座のご案内
- 世界COPDデーメディアフォーラム2010
- メタボ対策 <手作りパンでダイエット！>
- 福岡県内科医会・県民健康セミナー  
ー いきいき長寿 ー

- 地域の中学校から職場体験に来ました
- 病棟クリスマス会
- 恵友会ー忘年会2010ー
- ホスピタルコンシェルジュ資格取得
- 禁煙指導専門資格取得
- 連携室だより



### 『高千穂 ー夜神楽ー』

宮崎県の高千穂に伝承される夜神楽は、「高千穂の夜神楽」として国の重要無形民俗文化財に指定され、天照大神が天岩戸にお隠れになったおり、岩戸の前で、あめのうずめの命が舞ったのが始まりと伝えられるものです。古くからこの地方に伝承され、秋の実りへの感謝と翌年の豊穡を祈願し、11月の末から2月上旬にかけて三十三番があちこちの神楽宿で奉納されます。

《撮影 廣畑 正己》

# メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、中高年に多い生活習慣病である肥満（内臓脂肪型）、高血圧、高血糖、高脂血症（高コレステロール、高中性脂肪、低HDL血症）などの状態が複数存在することにより動脈硬化を急速に促進し、致命的な心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高める病態のことをいいます。

これらの危険因子が3～4つ存在すると、心疾患の発症のリスクが3の倍以上になるといわれており、また、睡眠時無呼吸症候群の患者さんに高率に合併しているともいわれています。

現在、日本のメタボ人口は国民栄養調査によると2000万人を上回っており、**40歳以上の男性においては2人に1人、女性は5人に1人の割合**で年々増加傾向にあります。



## メタボチェック！！

**ウエスト周り**  
**男性：85cm以上**  
**女性：90cm以上**  
 （内臓脂肪面積が男女共に100cm以上に相当）

+

次の3項目のうち2項目以上該当

【脂質代謝異常】	
・高中性脂肪	150mg/dl以上
・低HDLコレステロール （善玉コレステロール）	40mg/dl以下
【高血圧】	130/80以上
【高血糖】	
・空腹時血糖	110mg/dl以上

= **メタボリックシンドローム**

※予備軍は3項目のうち1項目該当

## ウエスト周りの脂肪



### 【内臓脂肪】

内臓につく脂肪。  
血管に入りやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。  
 ホルモン関係で、女性よりも男性に蓄積しやすい。

### 【皮下脂肪】

皮膚のすぐ下にある脂肪。  
 女性に多い。下腹部・腰周り・お尻周りにつきやすい。  
 生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

## 睡眠時無呼吸症候群

20歳より10kg以上体重が増加

夜トイレに2度以上起きている

閉経後の女性

痩せていても顎が小さくイビキ有り



# メタボリックシンドロームを防ぐ心得 8が条 津田 徹 バージョン

- ① 食後の甘い物は禁止!!
- ② 禁煙をする!!
- ③ 飲み物はお茶か水にしてジュースを飲まないようにする!!
- ④ 夜は食事をして3時間は起きておく!! 時間の余裕がなければ量を減らす!!
- ⑤ 自宅ではお酒を飲まない!! 飲むのであればビール1缶・ワイン1杯・日本酒1合・焼酎1合のどれか一つにする!! また飲酒後のラーメンは絶対に禁止!!
- ⑥ アルコール休肝日を週2日以上とる!!
- ⑦ 質の良い睡眠をとる!!
- ⑧ 運動は必要ですが、食べる量を減らさないと痩せません。  
1.5時間のジョギングでカレーライス1杯分しかダイエットできません。



いびき・無呼吸があると代謝が悪くなったりホルモン分泌の影響により減量がうまくいかなくなります。内臓脂肪を減らすことにより、いびきや無呼吸も減少します。

↓↓これらが気になる方は↓↓

## 市民公開講座のご案内

テーマ: 「いびきとメタボ・ダイエット」

日時: 2011年3月6日(日) 15:00~17:00

場所: 北九州芸術劇場 中劇場 (リバーウォーク北九州内)

参加費: 無料(600名様 先着順)

### プログラム

- 1、いびきと無呼吸?—有吉祐睡眠クリニック 有吉 祐 先生
- 2、無呼吸とメタボの治療—霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生
- 3、本人、気づかず。S A S啓発
- 4、やせるためにはどうするか—霧ヶ丘つだ病院 宗 まりこ 管理栄養士
- 5、やせるための心得—有吉祐睡眠クリニック 吉村 隆之 臨床心理士
- 6、みんなで考えよう(質問回答コーナー)

主催:北九州下関睡眠呼吸障害研究会 後援:北九州市

現代病と言われるメタボリックシンドロームや睡眠障害の予防・改善方法、正しいダイエット方法やアドバイスなどを専門のドクターや医療スタッフが講演いたします。

参加費は無料となっておりますので、この機会にぜひふるってご参加ください!!



世界COPDデー メディアフォーラム2010東京

## COPDのこわさを知る

～500万人のCOPD潜在患者の早期診断を～



2010年11月10日 COPDの研究・臨床・啓発活動の第一人者である先生方によるフォーラムが開催

### プログラム

司会進行: GOLD日本委員会 委員長・順天堂大学医学部 呼吸器内科 客員教授 福地義之助先生

1. 「COPD 息切れのメカニズム」

和歌山県立医科大学 アレルギー・呼吸器内科 教授 一ノ瀬正和先生

2. 「COPDは怖い病気・全身の病気」

京都大学大学院 医学研究科 呼吸器内科学 教授 三嶋理晃先生

3. 「おぼれるような苦しみと恐怖」(COPD患者さん体験談)

呼吸器機能障害者団体・患者会 足立サンソ友の会 会長 成島鉄男さん

4. 「COPDの早期診断をー受診と肺年齢チェックの呼びかけー」

霧ヶ丘つだ病院 院長・久留米大学医学部 臨床教授 津田 徹先生

5. 【World Health Topics】

「2010:The Year of the Lung 世界肺年齢の活動について」

東京女子医科大学 第一内科 主任教授 永井厚志先生

6. 【COPD Update 2010】

「在宅呼吸ケア白書2010ーCOPDの動向ー」

順天堂大学医療看護学部 専門基礎内科学 教授 植木 純先生

質疑応答

【体験企画】「記者の肺年齢チェック&息苦しさ体験」

主催: 日本GOLD委員会、他

2010年11月17日の世界COPDデーに向けて、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の早期発見・治療を報道機関の方々に伝えるため、院長の津田 徹が日本の呼吸器学会をリードする先生方と共に講演を行いました。

GOLD日本委員会主催のこのフォーラムでは、現在、世界の死亡原因第4位に挙げられるCOPDがどういった病気なのかを息切れのメカニズムや実態等から解説し、この疾患についての最新情報も紹介されました。その中で、津田院長はCOPD早期診断の重要性や肺年齢チェックの有用性を福岡県域における実例を踏まえ講演を行い、参加しているメディア関係者に対して全国に潜在するCOPD患者さんへ早い段階での受診をすすめるよう呼びかけました。

また、実際のCOPD患者さんによる体験談では、病気の苦しさや在宅酸素療法・療養生活等について話していただき、病気の深刻さを伝えることができたのではないのでしょうか。

講演終了後には、スパイロメーターを使った肺年齢チェックやスレシヨルドPEP(呼吸抵抗タイプ=呼吸時に負荷をかけて呼吸筋を鍛える道具)を使って擬似的な息苦しさを体験してもらうコーナーを設け、体験した参加者からは「呼吸器を患うことがどれだけきついかがわかった」「息を吸えても吐き出すことが難しい、恐ろしい病気だと思った」「禁煙します」などの声が上がっており、講演と体験でより理解を深めてもらえたことと思います。今後も少しでも潜在患者が減っていくよう、COPD啓発活動に奮起して参りたいと思います。



津田院長の講演



足立サンソ友の会代表の患者さんによる体験談



肺機能測定機器  
ハイチェッカー



肺年齢を測定する  
スパイロメーター

# メタボリックシンドローム 予防と対策 手作りパンでダイエット！

メタボリックシンドロームの予防と対策としては、当院においてもJHBS (ジャパンホームベキングスクール) 教師の津田 雅子先生によるダイエット料理教室を開きました。今回は低カロリーのパン作りから始まり、簡単ヘルシークッキング、カロリーダウンの方法など素晴らしいダイエット情報が盛りだくさんの内容でした☆

パン作りでは生地から具材までカロリーを抑え、かつ美味しい調理方法で参加した方々も夢中になって料理をされていました！料理が完成して皆さんで試食会をしましたが、ヘルシーなのにお腹も満たされて味付けも美味しいと好評でした☆ これからも定期的に開催しますので、参加をお待ちしています☆



ヘルシーな情報を皆さんに提供しています♪



一生懸命にパンを練っています！

ファーストフード	今回の料理教室のメニュー
合計 1134 kcal	合計 355 kcal

1/3

→

- ・てりやきチキンのサンドイッチ
- ・大豆と野菜のカレースープ
- ・飲み物

## 福岡県内科医会・県民健康セミナー — いきいき長寿 — あなたにもできるアンチエイジング

日本は世界でも指折りの長寿国となっていますが、若年から高齢に至るまで避けては通れないのが老化現象や病気です。これらの老化を抑制していつまでも健康でイキイキとした生活を送るため、生活習慣の見直しや体年齢の把握など日常でできるアンチエイジング (抗加齢) の対策を今回の『いきいき長寿』と題して、2010年10月23日に一般向けの講演会を催しました。

講演内容は、健康に関する各分野の先生方によるホルモンバランス・脳卒中・骨粗鬆症対策の説明や、生活習慣病予防の健康体操を会場全体で行いました。津田院長は生活習慣病の大きな要因とされるタバコを取り上げ、禁煙と肺気腫 (COPD) について講演をし、当院のスタッフも希望者の肺年齢を測定するコーナーを設けて会場は賑わいました。

タバコによる肺の病気 (COPD や肺ガンなど) は、放置しておくとも日常生活を送ることが困難になるほどひどい症状になります。

肺の働きはレントゲン診断だけではわからないため、肺年齢チェックなどの呼吸機能検査で実年齢との差を測定して自分自身の状態を把握することが大切です。また、現在は健康保険での禁煙治療も可能ですので、この機会にぜひお近くの禁煙外来に受診されることをオススメします！！



当院スタッフによる肺年齢チェック



参加者全員で健康体操♪

## 地域の中学校から職場体験に来ました

霧丘中学校と日新館中学校の生徒さんが職場体験のため当院を訪れました。体験期間は2日間という短い日数でしたが、どの生徒さんも事前勉強や自己課題を設定して臨んでいるため、体験したいことを積極的に発言して真剣に取り組んでいる姿が印象的でした。

また、職場体験は将来の職業選択の材料としてだけでなく、「働く」ことへの理解を深めると共に社会人としての基本的態度や習慣を身につける場としても役に立つことと思います。職場体験をされた生徒さんが、これをきっかけに医療職への道を進んでもらえれば当院としても嬉しい限りです。

来年もお待ちしております☆

生徒さんから年賀状  
をいただきました♪



## 病棟クリスマス会



院長がクリスマス会 10 年目を迎えた喜びと思い出をお話しました☆

昨年 12 月 24 日に病棟クリスマス会を催しました♪ 院長の挨拶からスタートし、毎年恒例となっているどどんぱ山田バンドによるクリスマス JAZZ を患者さんにお届けしました☆

毎年温かい雰囲気で行われるクリスマス会も今回で 10 年目を迎えます。これからも患者さんの心に残るような催し物として続けていきたいと思ひます。。

どどんぱ山田バンドの皆さんも今回サンタの格好で演奏しました♪



## 恵友会 - 忘年会 2010 -



恵友会 2010 年も締めくくる忘年会が昨年末も開かれました!今回、お楽しみでもある各部署の出し物はどれもレベルが高く、会場は終始大盛況でした!!

2011 年も法人全体が一致団結して、干支のウサギに負けないうらいの大ジャンプで頑張っていきたいと思ひます!!!



## ホスピタルコンシェルジュ資格取得

医療機関の中で患者さんと接するスタッフの接遇力とコミュニケーションスキル、併せて患者さんからのご質問にお応えできるスキルを認定する《ホスピタルコンシェルジュ》という資格を医事課・事務スタッフが取得いたしました。

今後はさらに上級の資格を目指して、患者さんへのサービスに努めたいと思います。



## 禁煙専門指導者の資格を取得

MSWの末松 利加が日本禁煙学会の認定専門指導者の資格を取得いたしました。ソーシャルワーカーとしては全国初の禁煙認定専門指導者となります。

当院では禁煙外来も行っておりますので、禁煙に関する専門的な知識で患者さんが抱える悩みや問題を一緒に解決していきたいと思っておりますので、ぜひお気軽にお声かけください。



## 連携室だより

2010年も多くのご紹介をありがとうございました。

2010年10月～12月までに患者さんのご紹介を頂きました病院、医院、クリニックさまです

TOTO 健康管理センター、赤司医院、あだち宇野クリニック、天瀬クリニック、飯塚クリニック、いけだ内科、石橋クリニック、伊藤クリニック、いのくち内科医院、いまい医院、岩田整形外科医院、岩本医院、浦田眼科、遠藤外科、大久保内科胃腸科、おおしま内科クリニック、大洲北喜多医師会病院、大手町病院、岡林医院、梶原病院、加生医院、神鋼長府診療所、神谷医院、かん養生クリニック、菊池クリニック、北九州市立医療センター、北九州市立門司病院、北九州市立八幡病院、北九州総合病院、木村内科外科医院、九州厚生年金病院、九州歯科大学病院、九州大学病院、九州労災病院、九州労災病院、門司メディカルセンター、くのう肛門胃腸クリニック、株式会社松下電工外装(株)北九州工場、熊本機能病院、小倉医療センター、小倉記念病院、小倉第一病院、小林医院、小森内科医院、済生会宇都宮病院、佐伯医院、坂本クリニック耳鼻咽喉科、さかもとひでひさ眼科、佐藤医院、佐藤こどもクリニック、三郎丸診療所、産業医科大学病院、重岡医院、静岡市立清水病院、しみず耳鼻咽喉科、しらいし耳鼻咽喉科クリニック、新栄会病院、新小倉病院、新小文字病院、新田原聖母病院、新日鐵堺製鐵所診療所、新日鐵八幡記念病院、睡眠健康研究所、杉本耳鼻咽喉科、せのお医院、宗クリニック、そばしまクリニック、たかぎクリニック、谷クリニック、田村耳鼻咽喉科、つるどめクリニック、東和病院、とどろきクリニック、虎の門クリニック、長崎クリニック、なかむら産家医院、中村循環器科クリニック、なかむら内科クリニック、中元医院、中山皮膚科、名古屋記念病院、西鉄人事サービス、西日本産業衛生会、西見整形外科、板東医院、板東耳鼻科、日立金属健康管理室、泌尿器科いとうクリニック、ひのクリニック、福岡浦添クリニック、福地内科循環器科、藤田保健衛生大学坂文種報徳会病院、前川ワカザ科整形外科、牧山中央病院、松井病院、松田耳鼻咽喉科、三浦歯科医院、三保木医院、みやけクリニック、みやはら外科消化器科クリニック、むた医院、村田クリニック、門司港腎クリニック、やの医院、山口脳神経外科クリニック、山之内歯科、良永医院、代々木睡眠クリニック、渡邊胃腸科医院 (五十音順)

人工呼吸器を装着されました患者さんのお受入れに際しましては、限られたベッド数での対応のため調整が行き届かず、やむなくお断り致しましたケースもあり、大変ご迷惑をおかけしております。今年も前向きにベッド調整を行い、できる限りお受入れできるよう努力致しますので、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

ご紹介を頂きました病院、医院、クリニックの先生方や連携室の方々に心より御礼申し上げます。

## 外来担当のご案内

### 【外来担当表】

2010.12.1

下記の担当医は、都合により変更になる場合がございます。その場合は他の医師が診察いたしますのでご了承ください。  
**水曜の夜は19:30まで**一般内科外来を受け付けています。勤め帰りの方もご利用ください。

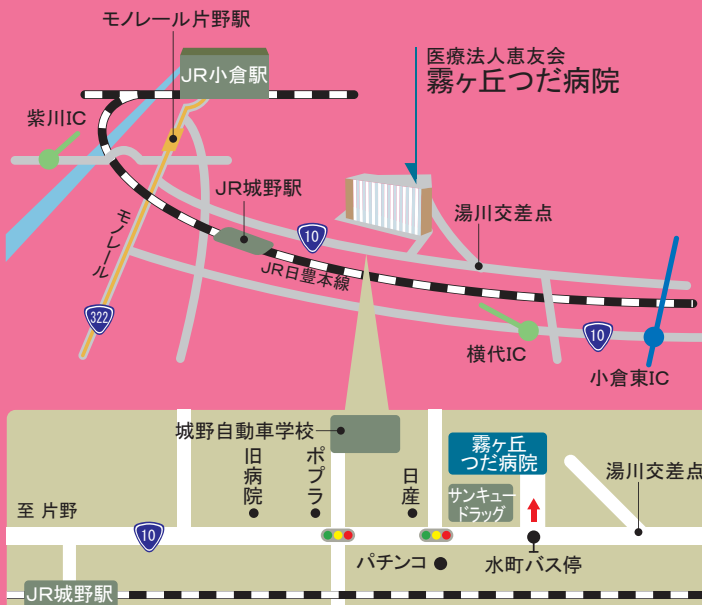
	午前(9:00~12:00) 受付は11:30まで	午後(14:00~17:00) 受付は16:30まで	(17:30~20:00) 受付は19:30まで
月	津田 徹 自見 勇郎(10:30~) 増井 太郎(10:30~)	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子(10:00~)	リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
水	午前外来休診	浅井 友香里[九大呼吸器科] 徳山 晋	一般内科・呼吸器外来 津田 徹(一木 克之) 一般内科・糖尿外来 市野 功[九州労災病院]
木	津田 徹 良永 倫子 自見 勇郎(10:30~)	喘息・呼吸器外来 相澤 久道[久大1内科教授] リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
金	津田 徹 一木 克之 徳山 晋(10:30~)	坂崎 優樹[久大1内科]	
土	自見 勇郎/一木 克之[隔週] 徳山 晋/坂崎 優樹[交替] 睡眠呼吸障害優先外来 津田 徹[月2回] 北村 拓朗[第2土曜](睡眠耳鼻科)		(注) 院長の外来診療は、予約制となります。

※月に一度、最初の診察日には**保険証**を忘れずご持参ください。

※日曜、祝日、土曜午後、水曜午前は休診です。(その他の休診日については、その都度掲示致します)

※睡眠呼吸障害外来の初診は月~土の全診療時間で行っております。

※当院にお掛かりの方で喘息の発作その他緊急時には、夜間でも電話(952-1304)をかけてご来院ください。



医療法人 恵友会

霧ヶ丘つた病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター

訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

発行日 : 2011年2月7日

編集発行人 : 松田 和人

発行所 : 医療法人 恵友会

〒802-0052

北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20

Tel. 093-921-0438 Fax. 093-921-5988

ホームページ : [www.k-you.or.jp](http://www.k-you.or.jp)

メール : [info@k-you.or.jp](mailto:info@k-you.or.jp)