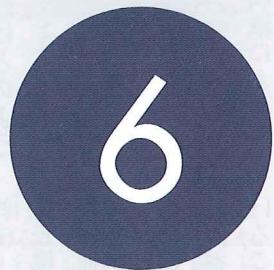


ふれあい

2015



No.339

牛久愛和総合病院 広報誌



【銀河系中心部】 撮影：循環器科 山崎 明

清涼飲料水にご用心

循環器科医長 山崎 明



暑い夏がやつてまいりました。

た。近年、地球温暖化の影響か、暑い夏が多く、そのため熱中症で病院に運ばれる方も多くなっています。暑い時は、汗をかいだ以上にしっかり水分をとることが必要です。暑い季節にはコーラやレモン味のさっぱりした炭酸飲料などが飛ぶように売っています。

ところで、皆さん、コーラを始めとする清涼飲料水の成分をご存知でしょうか？

例としてコーラの成分表から抜粋します。

原材料名・糖類（果糖ぶどう糖

液糖、砂糖）、カラメル色素、酸味料、香料、カフェイン

栄養成分表示（100ml当り）エネルギー45kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物11.3g、ナトリウム0mg

これを見てどのように感じる

でしょう。

100mlあたり45kcalなので、500mlのペットボトルを1本飲むと225kcalか、牛乳をコップ一杯飲むのと変わらないな。」

「糖類に果糖ぶどう糖液糖と書いてある。果糖って果物に含まれている糖分だから体によさそう。」

なんて、思っていませんか？さて、本当にそれで大丈夫なんでしょうか？

栄養成分の炭水化物＝原材料の糖類ということはご存知ですか。

100mlあたり11.3gの糖分ですから、500mlのペットボトル1本では55gの糖分が入っていることになります。なんとステイツクシユガード（3g）18本分です！

暑い季節になると、清涼飲料水の飲みすぎにより糖尿病を急速に発症し病院に担ぎ込まれる方が時々いらっしゃいます。このような糖尿病の発症様式を「ペットボトル症候群」と呼びます。

清涼飲料水には糖分が非常に多く含まれているということを理解した上で、多く飲みすぎないようにすることが大切です。

感じることができ、砂糖よりも安価に手に入るため、清涼飲料水の甘味の主原料となっているわけです。果糖は、筋肉などでエネルギーとして利用されます。が、余った分は速やかに中性脂肪に変換され、脂肪肝や肥満、動脈硬化の原因ともなります。したがって、特にブドウ糖に比べて体に良いと言つわけではないのです。

ここが知りたい!

Q & A フォーナー

③ 大腸がんの検診はどのよう
なことをするのですか?

A 大腸がん検診では主に問診と便潜血検査を行います。大腸のがんの組織はもろいため、がんがある部分を便が通過する際の刺激によって、容易に出血します。

この便に混じったわずかな血液を検査する方法が便潜血検査です。便の表面をこすり取つて採取する棒状の部分と、便を保管する容器が一体化した検査キットを使用します。便の採取は自宅で行うことができ、通常2日分の便を提出します。検査のために薬を飲んだり、食事を制限したりする必要はありません。

市区町村や職場が実施する便潜血検査の料金は通常1,000円以下で、ほかのがん検診と比べて費用が安いえに、40歳以上の人は毎年受けることで、大腸がんによつて死亡する確率を

約60～80%減らせるという調査報告もあります。

便潜血検査で「陽性」という結果が出た場合、さらに詳しく調べるために、内視鏡検査などの精密検査を受けることになります。

便潜血陽性の方から本当に大腸がんが見つかるのは、陽性の人の2～3%程度です。つまり陽性の人でも95%以上はがんではないのです。痔や他の病気、あるいは何も問題がない場合が大多数です。お腹をこわしたとか、便秘がちで便が固く、大腸の壁をこすつただけでも陽性になることがあります。

便潜血検査では、進行がんの約80%、早期がんの約50%を見つけることが出来ます。しかし、気づかぬうちにたくさんのお糖分をとつてしまつ危険があります。スポーツドリンク、サイダーなど、甘い清涼飲料は4分の3以上は治療可能な段階で発見されます。

(外科・山根貴夫)

D M カフエ

糖尿病専門医
糖尿病療養指導士
河邊聰子



河邊聰子

入職者

糖尿病専門医
糖尿病療養指導士
金谷よりこ

5月1日付
看護部

看護助手 鶴町友里

長雨が続いていますが、ときどき覗く、真夏の日差しが、あります。また、がたく感じますね。

今年の夏は、水分をこまめに取り、吸汗・速乾素材や涼感素材の下着を上手に活用して、快適に過ごしましょう。

5月11日付
看護部

アルコールは、利尿作用があるので、脱水を助長し逆効果になります。また、私にとって新し続きたい気たいです。

今年は私にとって新し続きたい気たいです。

糖尿病教室のご案内

7月8日

糖尿病について

7月15日
運動療法について

7月22日
糖尿病とクスリ

お気軽にお越しください。



『第52回 生活習慣病教室』

「最近増えている

大腸がん

日時 平成27年7月21日(火)
14時30分から約1時間

講師

総合外科 曽我直弘 医師

会場 牛久愛和総合病院

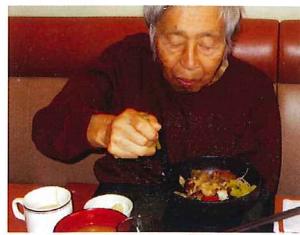
B館2階 大ホール

参加費 無料

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

☎ 029-873-3111(代)



景色を見
車窓の外
を流れる

て楽しみ
ました。
車に揺
られ、15
分ほどで
ひたち野
うしくの
ファミリ
ー

(入所スタッフ一同)

春秋園だより

て楽しみ
ました。



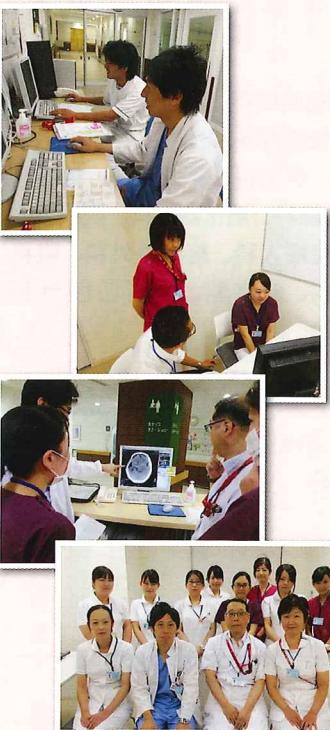
本格的な夏を前に、木々の
緑が色濃くなつてしまいまし
た。今日は、入所フロアの利用
者様と一緒に行つた「外食会」
の様子を紹介したいと思いま
す。

当日は天候にも恵まれ、利
用者様も晴れやかな表情で車
に乗り込み、無事に園を出発
する事が出来ました。

普段、当園内で生活してい
る利用者様にとって、こうし
た外出をするのは貴重なひと
ときとなるようです。外食会
に参加された利用者様の一人

には、「外食会」という事
にお話を伺つたところ、「気
分転換になる。」とのお返事を
頂きました。お店
に着くま
での間、
頂ける行事を企画していきた
いと思います。

今日は、「外食会」という事
にお話を伺つたところ、「気
分転換になる。」とのお返事を
頂きました。お店
に着くま
での間、
頂ける行事を企画していきた
いと思います。



看護部 病棟紹介

C4階

師長 林 かおる

C4階病棟は脳神経外科、
整形外科、形成外科、口腔外
科の混合病棟です。日々、手
術を受ける不安や手術後の痛
みを抱える患者様の力になれ
るよう奮闘しています。

特に、脳神経外科では患者
様の持つ力を引き出し、早期
社会復帰を目指してい
くことが重要となります。そ
のため看護師だけでなく、医
師や薬剤師、リハビリテーシ
ョンスタッフ、医療相談員な
ど様々な院内スタッフと連携
をとり、個々の患者様にあつ
た社会復帰のための情報共有
をしています。

また、脳卒中リハビリテー
ション認定看護師によるスタ
ッフ教育で日進月歩する医療
をしています。

4月からは新人看護師6名
が仲間入りし、フレッシュな
風を病棟に吹き込んでくれま
した。新鮮な空気を保ちつつ、
患者様のため「みんな仲良く！
楽しく！仕事をしよう！」を
モットーに看護の炎を燃やし
ています。

にあつても最新の脳卒中ケア
を提供できるよう努力してい
ます。

ときには、ストレス発散の
ため宴会を開催することもあ
ります。和食だけでなく、洋
食や中華などおいしいお食事
(と、もちろん適度なお酒も
(^▽^))を食しつつ仕事のパワー
をつけることにしています。
最近はワインバーでの貸切宴
会もしました。

伝チーム作って走ったのもいい
思い出。研修医の時、瀬古と国
立競技場で一緒に走ったという
同僚と意気投合して、地元の駅
伝大会にてたけど、実業団チー
ムに惨敗、繰り上げスタートを
経験した。この頃フルマラソン
に初挑戦。折り返しは1時間40
分と予定通り、でも後半30Kの
壁に跳ね返され、4時間28分か
かった。ものすごく苦しく、マ
ラソンは2度としないと思って
いたけど、ここ牛久に来てから
走る仲間にも恵まれ、一昨年か
らつづばマラソンに挑戦してい
る。若い頃の走力にはほど遠く、
一昨年も昨年も5時間30分以上
かかり、30K超えると歩くよう
に苦くなる。走った直後に
はもうこんな苦しいレースはや
めたい、と思うけど、しばらく
するとまた走りたくなるのは不
思議。今年の秋は30Kの壁を克
服し、昔の記録を破って自己ペ
ースを出したいな。

Dr.趣味リレー

30Kの壁

内科部長 濑口 雅人

子供の頃からけつこう走るの
は好きだった。中学生の時、地
域の駅伝大会の選手に選ばれた
けど、大ブレイキになつてくや
しい思いをしたつ。大学の時、
国家試験の直前に6年有志で駅
伝チーム作って走ったのもいい
思い出。研修医の時、瀬古と国
立競技場で一緒に走ったとい
う同僚と意気投合して、地元の駅
伝大会にてたけど、実業団チー
ムに惨敗、繰り上げスタートを
経験した。この頃フルマラソン
に初挑戦。折り返しは1時間40
分と予定通り、でも後半30Kの
壁に跳ね返され、4時間28分か
かった。ものすごく苦しく、マ
ラソンは2度としないと思って
いたけど、ここ牛久に来てから
走る仲間にも恵まれ、一昨年か
らつづばマラソンに挑戦してい
る。若い頃の走力にはほど遠く、
一昨年も昨年も5時間30分以上
かかり、30K超えると歩くよう
に苦くなる。走った直後に
はもうこんな苦しいレースはや
めたい、と思うけど、しばらく
するとまた走りたくなるのは不
思議。今年の秋は30Kの壁を克
服し、昔の記録を破って自己ペ
ースを出したいな。

遠足

5/24
5/24

5月24日(日)「高崎自然の森」へ親子で遠足に行きました。歩け歩けグループは、森の中の小道を歩き蝶々を見つけたり、鳥

(スポーツリラックス 大山恵子)

六斗では、おにぎりと味噌汁を手作りし、疲れた身体に栄養補給。皆で握ったおにぎりはとても美味でした。新緑と心地良い風と素晴らしい仲間との一日。又、来年に向けてトレーニングに励んで行きましょう!!

爽やかな五月晴れの五月十日に毎年恒例のウォーキング大会を行ないました。病院から高崎の森を経由し、六斗の森までの往復約12kmの道のり。皆様の健脚ぶりにスタッフもビックリ!!日頃のトレーニングの賜物ですね。



ウォーキング大会 in 「六斗の森」

5/10

出来事ピックアップ

の鳴き声を聞いたりしました。

水辺のグループは、森の中より小枝を見つけ、たこ糸にスルメを付けて、自分専用の釣竿を作りザリガニ釣りをしました。大小さまざまザリガニが釣れ、お父さん、お母さんも熱中していました。広い芝生の上でわらべ歌遊びや、しつぽ取りゲームをやりました。最後はお父さん方に協力を頂き、こいの滝のぼりをしました。走って笑って、楽しく過ごせた。遠足でした。



編集だより

もうすぐ梅雨の季節になりますね。街中に咲く紫陽花のきれいな花を観賞したり、時には蛙の鳴き声をきいてみたりと梅雨ならではの楽しみ方をみつけ過ごしてみてはいかがですか。（K・A）

(宮一明美)

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床）

施設

敷地 59,449.60m² 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

関連施設

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

