

# ふれあい

2019

## 2

No.383

牛久愛和総合病院 広報誌



## 人工甘味料の甘くないかもしれないお話

腎臓内科 竹井 尚子



健康のため、ダイエットのため、『カロリーゼロ』の飲み物をよく飲みますか？水やお茶がいいとわかっていても、どうしても甘いものを求めてしまうことがありますよね。そんなときにカロリーを多く含んだジュースのかわりにカロリーゼロの飲み物を選ぶことはよいことだと私は思っています。でも、飲みすぎはいけません。

ノンカロリー、低カロリーの飲み物、食べ物には人工甘味料が使われています。人工甘味料を摂取しても血糖値は上昇しないと言われていますが、人工甘味料の安全性や危険についてはいろいろな報告があるものの根拠がまだまだ不十分です。せっかく健康を意識して『ゼロカロリー』を手に入れているわけですから、上手にお付き合いできる

よう人工甘味料について少し勉強してみよう。

人工甘味料の良い点については皆様ご存知の通りだと思います。カロリーが抑えられる、血糖値があがらない、虫歯になりにくいなどがあります。しかし、人工甘味料を大量に常用することには注意が必要だと考えさせられる報告もあります。人工甘味料の甘みは血糖値の上昇を伴わないので脳に反応して摂食行動が促進されてむしろ太りやすくなる可能性や、人工甘味料は甘みが強いので甘みに対する感覚が鈍くなり、より甘い糖質を求めてしまう可能性があるようです。ダイエットで糖分を我慢

するつもりが、さらに糖分を欲してしまうというのはつらいですよ。そのほかには、腸内細菌が様々な健康に影響するというお話をよく聞きますが、血糖値は上昇させないとしてきた人工甘味料の摂取で腸内細菌叢のバランスが崩れ、血糖値が上昇したという興味深い報告もあります。これはマウスの実験で、11週間にわたり人間の推奨最大

量の人工甘味料をマウスの体に当てはめた分量で摂取させ続けたものです。それだけの量を食べ続けられれば、さすがに体に影響が起ころのかもしれませんが。病気の発症には個人差が大きいです。私たちが気をつけながら少し飲む程度の量ではほとんど問題がないのではないかと思います。特に糖尿病になりやすい体質だったり太りやすい体質だったりする方で人工甘味料をかなり摂っていると感じた方は、人工甘味料との付き合い方を見直してみてもどうでしょうか。栄養バランスを考慮したうえで人工甘味料をうまく活用してみてくださいね。



## ここが知りたい!

## Q &amp; A コーナー

Q 歯が悪いと心筋梗塞になるって本当ですか?

A 口の中には、健康な人でも、約300種類で2億個の微生物が住み着いており、周囲の環境に応じて悪玉あるいは、善玉に変化いたします。歯磨きをさぼると悪玉微生物が口の中で増えていき、う蝕(むし歯)や歯周病(歯槽膿漏)を引き起こします。その中で、歯周病(歯槽膿漏)を起こす歯周病菌と、心血管疾患(心筋梗塞を含む)を引き起こす原因となるアテローム性動脈硬化との関連があることが、3つ判かっています。アテローム性動脈硬化とは、動脈の内側に粥状(アテローム性)のプラーク塊が発生した状態で、動脈の内膜が肥厚し、血流が遮断されたり、血管が破裂したりする、出血や梗塞の元となる病態です。アテローム性動脈硬化と関連する1つ目は、歯周病原性細菌は、歯の周りの歯周ポケット内で繁殖し、歯肉内に侵入する事。



山崎 善純

2つ目は、歯肉内の毛細血管に侵入後、血管内を循環し、歯周病原性細菌が血管内でのアテローム性動脈硬化を促進する事。3つ目は、歯周組織での炎症反応による伝達因子(ケミカルメディエーター)は、血管内を含む全身の炎症レベルを上昇させる事です。アテローム性動脈硬化の著しい悪化が、心臓の血管で起こると、心筋梗塞を発症し、脳血管で起きると、脳卒中(脳梗塞、脳出血)が発症いたします。以上のことから、口腔清掃性が長年にわたり、著しく悪い事は、心疾患(心筋梗塞を含む)を発症する原因のひとつとなると考えられます。

(歯科・口腔外科部長…)

## DMカフェ



糖尿病・代謝内科 河邊 聡子

きびしい寒さが続いています。が、梅の花も咲きはじめ、梅祭りもはじまります。春まであと少しですね。しかし、油断はできません。インフルエンザも流行しています。手洗い、うがい、マスクでの予防をこころがけてください。

お正月後の血糖悪化や体重増加、なんとかしたいですよ。今年こそ、運動!!と考えている方も多いのではないのでしょうか?

運動初心者の方が、いきなり始めると危険なこともあります。冬は血圧が高くなりやすい季節です。寒さや部屋の温度差により血管が縮んで、血圧が高



くなり心臓への負担が大きくなります。脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなる時期です。まずは自宅での血圧測定をしてみましょう。運動を始める前に、血圧を急激に上昇させないように室内で十分に準備運動をしましょう。持病のある方は、運動してもよいかどうか、どのくらいまで運動してよいか、必ず主治医に確認してから始めましょう。

## 3月糖尿病教室のお知らせ

3月13日(水)

糖尿病について (宜保医師)

3月20日(水)

運動療法について (理学療法士)

3月27日(水)

糖尿病と薬 (薬剤師)

◆時間…14時30分

◆場所…C館1階からだ情報館  
事前予約不要、参加費無料です。  
興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

## 『第74回』

## 生活習慣病教室

テーマ

大腸がんについて

日時 平成31年3月23日(土)  
14時30分から  
約1時間

講師 消化器外科部長  
野口 岳春 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

事前予約不要、興味ある方はお誘いあわせの上、ぜひ参加下さい。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課  
☎029-873-3111(代)



## 春秋園だより

先日、3階入所フロアにて調理レクリエーションを行いました。今回の料理は「金時ティラミス」です。

利用者様にはスポンジ作り担当と、クリーム作り担当に分かれていただいていた。同時に「互いに美味しく作りましょう。」「どんな出来上がりになるのかしら。」と皆さん想像を膨らませていました。

スポンジ作り担当はカステラの生地を切り分け、その表面にお湯で溶かしたコーヒートを塗っていく作業です。クリーム作り担当はクリームチーズと生クリーム、砂糖を混ぜる作業に取り掛かって頂き



ました。どちらもなかなか簡単ではない作業ですが、そこは皆様の経験と、担当

当内で協力し合うことによって、双方とも美味しく作る事ができました。

途中「久しぶりの料理だわ。」「私もクリーム混ぜたい。」などのお声と共に、笑顔と真剣なお顔とが混ざりながらの調理風景でした。積極的にテキパキと調理をされるそのお姿に、皆様が台所に立つて料理をされている頃の様子が目に見えるようでした。

最後はスポンジにクリームを乗せ、お皿に盛り付けです。完成すると自然に利用者様達から拍手が湧き起りました。待ちきれずに手を伸ばして食べようとされたり、「まだなのー？早く食べたい」とウキウキされる姿は普段のおやつ

の時間とは違う様子でした。これからの利用者様のいろいろな表情を引き出すことができるようなレクリエーションを企画していきたいと思えます。

(春秋園入所スタッフ一同)



## 職種紹介コーナー

### 患者サービス室

患者サービス室

寺崎 光男  
渡邊 弘三

皆さんは、最初に患者サービス室と聞いて、どのような部署か思い浮かびますか。

患者サービス室は現在2名で勤務しておりますが、前職は医療関係とは全く異なる業種に従事しており、多種多様に渡る事案の対応処理に当たっております。

このような部署は他の病院にもありますが、東京都内の大学病院が始まりで、当院では平成23年から設置しております。私達は前職で培った知識と経験を最大限に活かせるように勤務していきたいと日々考えております。

患者サービス室という名前だけをみれば、各種サービスを提供する業務と思われるかもしれませんが、皆さんが想像するであろうサービスとは内容が異なるものであることを御理解頂きたいと思えます。

これを踏まえて日常の業務について簡単に説明させていただきます。

あらゆる業種において、多くの方々から意見要望や解決困難な問題が寄せられているのが現状ですが、病院も決して例外ではありません。そこで、当院職員と当院をご利用頂いている皆さんとの間で対応処理等が困難となった場合に、双方の問題解決に向けて我々が支援をさせて頂いております。その他にも、各種トラブル等の発生を未然に防止する活動を行っているのです。

どのような些細なことでも構いません。一緒になって意見要望や問題等の解決を図って行きますので、どなたでも気兼ねなく、患者サービス室まで声をお掛け下さい。

## 入職者

1月1日付

■スポーツリラックス  
スポーツインストラクター

高橋 正恵

趣味はスポーツ観戦と筋トレです。皆様に笑顔と元気を与えられるよう日々成長していきます。

### ■春秋園

ケアサービス部

介護福祉士 澤留 梢

いつも明るく元気に、利用者さん、ご家族に寄り添っていきたいです。

1月16日付

### ■看護部

看護師

栗又 哉子

本格的に職場復帰し、これからは働く母の姿も子供達に見せていきたいと思えます。

### ■事務部

総務課

水江 省吾

最近、お腹が出てきたので歩くようになりました。毎週50キロ以上が今の目標です。

### ■春秋園

ケアサービス部

准看護師

桜井 やし子

一日も早く新しい職場のやり方を学び、初めてのことにチャレンジしていきたいと思えます。

## 《出来事ピックアップ》

## 第58回院内研究発表会

12/6・7

昨年12月6日、7日の2日間に渡り第58回院内研究発表会が開催され、各部署より計12題の発表がありました。どの演題もそれぞれ優秀つけ難く審査員を悩ませる内容の発表ばかりでした。次回の発表も多くの演題が出され盛り上がることを期待したいと思います。



(医療ガス委員会)

招きし、『医療ガスの安全な取扱い方』について、講習会を行いました。合計357人の参加人数となり、講義後、液体窒素を使用しして薔薇を凍らすなどの実験を披露し、とても盛り上がりしました。医療ガスは、正しい取り扱いをしないと大きな医療事故につながりますので、医療ガスの正しい管理を職員一人一人が改めて認識ができた講習会となりました。

## 《優秀演題》

・眼科 金久保 由佳

『緑内障における人間ドック及び検診後の眼科受診調査』

・看護部外来 曾我 朝子

『自宅で創部処置の必要な患者への指導に関する検討』

(院内教育委員会)

## 医療ガス講習会

12/18

昨年12月18日、講師にイワタニ東京ガスセンター(株)大岡先生をお

## 編集だより

2月と言えば、節分、バレンタインデー、花粉症、と出てくる位有名になった花粉症ですが、治療薬は症状がでる前に使い始めるのが効果的です。早めの対策をして下さい。

(S・S)



## 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 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



## 診療科目

## 【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

## 【専門外来】

内科 (禁煙外来)  
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)  
小児科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)  
皮膚科 (レーザー外来)  
外科 (下肢静脈瘤外来)  
ストーマ外来  
そけいヘルニア専門外来  
透析外来  
内視鏡検査  
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

救急 24時間



## 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  
人工透析センター  
地域リハ・ステーション  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100  
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

