

ふれあい

2023

7

No.436

牛久愛和総合病院 広報誌



脳卒中予防と食の安全：食品添加物や加工食品の危険性に向き合う必要性

脳神経外科 部長 新田 雅之



2023年4月より、前任の伊藤要先生の後任として脳神経外科に赴任いたしました、新田雅之です。前回、2019年4月〜2020年3月まで1年間お世話になりましたが、今回3年ぶりに戻ってまいりました。より医療の質を高め、患者さんのために貢献できるよう頑張つて参ります。

さて、今日は脳卒中予防と食の安全についてお話をさせていただきます。ただきたいと思います。

脳梗塞、脳出血などの脳卒中は、近年治療法が進歩してはいませんが、一度発症すると麻痺や失語など重い後遺症に苦しめられることが多く、世界中で深刻な健康問題となっています。その発症率が増加する一方で、私たち医療機関の役割は単なる治療だけでなく、予防にも重点を置くことが求められています。食事は私たちが日々摂取する重要な要素であり、適切な食習慣の確立は脳卒中予防において不可欠です。

まず、食品の安全性について考える必要があります。近年、食品安全に関する問題が度々報道されており、消費者はその信頼性を失いつつあります。実は日本では農薬の基準値が海外よりも高く設定されていることが多く、国産の野菜であっても多くの農薬が使用されている可能性があります。次に、食品添加物の安全性について考える必要があります。一部の食品添加物は、石油成分を含んでいるものがあり、摂取量や長期的な影響によって健康に悪影響を及ぼす可能性があります。したがって、食品添加物の使用には科学的根拠と安全性の評価が求められます。

また、加工食品についても注意が必要です。現代の生活様式の変化に伴い、多くの人が加工食品に頼る傾向があります。しかし、多くの加工食品は糖質が非常に多く、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、高塩分といった、健康に悪影響を及ぼす成分を含んでいます。これらの成分は、高血圧や高コレステロールといったリスク要因を増加させ、脳卒中の発症リスクを高めてしま

います。したがって、私たちは加工食品の摂取を適度に制限し、バランスの取れた食事を心掛ける必要があります。脳卒中予防のためには、食事の中で、糖質の多い食品（特に小麦）や、加工食品、食品添加物の摂取をできるだけ抑え、野菜や全粒穀物、果物、魚、豆類中心の食事にシフトすべきです。これらの食品には抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、オメガ-3脂肪酸などが豊富に含まれており、脳卒中リスクの低下に寄与するとされています。また、食事だけでなく、適度な運動、禁煙、適切な体重管理も重要です。これらは、脳卒中だけでなく、糖尿病や心筋梗塞などの様々な疾患の予防にもつながります。

食事は私たちの健康と密接に関連しています。脳卒中予防のためには、食品の安全性に対する意識を高め、糖質や食品添加物の加工食品の摂取を適切に管理する必要があります。私たち医療機関は、予防の重要性を啓発し、健康な食習慣の普及に努めることで、脳卒中の発症率を減少させる役割を果たすことができます。健康な社会を築くために、皆で食の安全と脳卒中予防に真摯に取り組んでいきましょう。



「オーラルフレイル」——口からはじまる心身の衰え——

歯科口腔外科 部長 河地 誉



「フレイル」とは、加齢により精神のおよび身体的に老い衰えた状態（虚脱・老衰）のことを意味します。身体的な要素に着目したサルコ

ペニアやロコモティブシンドローム、精神心理的な認知症、社会問題である孤立など、高齢者の問題に関する概念を集約したものです。

加齢に伴う心身の変化により徐々に起こるとされ、放置しておくことで健康な状態から要介護状態へ進行し、健康寿命を失うきっかけとなります。

一方で、早期発見され予防的な処置を行い、適切な支援をうけることで生活機能の維持向上が可能

な状態と考えられています。フレイル対策は、栄養（食事・口腔機能）・体力（習慣的な運動）・社会参加（活発な外出、地域活動への参加）などがあり、元気に自立して日常

生活を送ることができ健康寿命を延ばすために、自身の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の衰えを意味し、口のフレイル」という造語です。症状としては、滑舌が悪くなる、口から食べ物をこぼす、わずかなむせ、か

めのない食品が増える、口の乾燥などがあります。高齢者の日常生活においては時折ある症状であるため、フレイルの

症状としては見逃しやすく、気が付きにくい特徴があります。これらの症状が進行してしまうと食生活に支障を及ぼし、人や社会との関わり合い

の減少を招き、フレイル進行の前兆と考えられています。いつまでもおいしく口から食べ続けるために、口腔機能の低下の予兆であるオーラルフレイルに早期に気付き対応す

ることが重要です。加齢により筋力の低下や歯の喪失を起こすと、それまでの噛んでいたものが噛めなくなることがあります。そのため

自然と食べやすい軟らかいものを選択するようになり、その後、軟らかいものを食べる

ことが習慣となります。そのため噛むための筋肉を使わなくなり、噛む機能が低下しま

す。噛むための機能が低下することで軟らかいものを選択するようになり更に噛めなくなる、という「負の連鎖」を引き起こします。徐々に

口腔機能の低下が進行し、食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じることで心身機能の低下に繋がります。

オーラルフレイルを放置すると、2年以内に身体的フレイルが発症する確率が2.4倍増加し、4年以内に死亡するリスクが約2倍増加する

と報告されており、口腔機能の低下の兆候を見逃してはいけません。

口腔機能の変化を早期に見出すためには、定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、歯科医師・歯科衛生士の診察を受ける必要があります。何らかの疾患があった場合は早期に治療し、口腔機能を維持・管理しておくことが大切です。オーラルフレイルはフレイルの初期症状の1つと言われ、多くの疾患との関連が明らかになっていきます。オーラルフレイル対策はフレイル対策の中核というだけでなく、生活習慣病等の疾病予防・重症化予防、就労・社会参加支援にも繋がるため、健康長寿を達成するためには必要な取り組みであると考えられます。

Dr 趣味リレー

歯科口腔外科 杉浦 貴則

趣味というほどではありませんが箏と三味線の演奏が好きなので、きっかけについて書かせていただきます。私が在学していた中学、高校には「日本文化部」という部活がありました。活動内容は箏、三味線の演奏で、男子校ということもあり部員は5、6人と少数でした。入部の経緯は、中学3年生の時に仲の良い友人が部に所属しており、遊びに行った際に顧問の先生に入部を勧められ、気づいたら入部していました。箏と三味線に触れ、日本にいながらあまり聞くことのない音に魅了され、最終的には高校卒業まで続け、大学でも箏曲サークルに参加していました。まさか何の気なしに遊びに行ったことがこんな影響を与え、とは思いませんでしたが、今となっては友人に感謝です。最近では弾くこともあまりしなくなりましたが、これをきっかけにまた弾きたいと思います。この文章を読んでいる方の中にも久しぶりに好きなことを再開してくれる人がいれば嬉しく思います。

春秋園だより



本格的な夏を迎えようとしています。皆様いかがお過ごしでしょうか。ご利用者の皆様は、季節の移り変わりを感じながら、太陽の日差しを、気持ちよく感じ過ごされているようです。ご利用者の体調管理に十分気を付け、今月も楽しく過ごすお手伝いをしたいと思います。

ユニットでは、毎日のレクリエーションの他に、毎月行事を行っています。

今回は、先日行いました「男子会」をご紹介したいと思います。ユニットをご利用中の男性の皆様一堂にお集まりいただき、午後のひと時をお過ごし

ただきました。ラジオ体操、そして、お口の体操を行ったあと、本番のカラオケをしました。会の前は、「男性ばかりだと話さないから盛り上がりませんか？」とおっしゃるご利用者もいましたが、いえいえ、皆様声をかけ合い盛り上げてくださいました。曲を選ぶ際は、「あの歌は難しいよ」「その歌は大丈夫だ、歌いやすい」とお互いアドバイスをしたり、「あの歌手だったらなんでも歌えるんだけどな」と、楽しんで参加していらっしゃる様子がかがえました。カラオケの後は、喉を潤していたいただきました。つくねや枝豆をおかずにかルピスやノンアルコールビールをお召し上がりいただきました。カラオケの後の冷たいお飲み物はおいしそうですね。

まだご家族と自由にお会い頂ける環境ではございませんが、毎月の非日常的な行事も取り入れながらご利用者の皆様が楽しく健康に過ごせるように職員一同力を合わせてまいります。また、ご利用者の皆様の近況をご報告させていただきます。

(入所ユニット職員一同)

部署紹介

HCU

看護師長

海老根 美佳

こんにちは。今回はHCUの部署紹介をさせていただきます。

HCUとは、Highcare unit（ハイケアユニット）の頭文字をとった略称で、一般病棟より手厚い体制を整えている治療室で診療及び看護を提供しています。当院はICUを設けていないため、重症患者様はHCUで対応させていただいております。入室される患者様の多くが手術後に全身管理が必要な方、緊急入院または入院中に容体が変わり緊急で治療が必要となる患者様です。

病床数は10床で、現在22名の看護師が在籍し日々患者様のケアや治療の介助を行っています。HCUの看護師というところか冷静で怖いイメージがあるかと思いますが、私たちは常に明るく温かな雰囲気です。ママナースが多く（約半数が

絶賛子育て中です）、年代も幅広いですが、コミュニケーションを密にとり、チームワークを大切にしています。それは急な入院により不安や緊張の中でHCUに入室される患者様に対し、できるだけその想いに寄り添い、万全の状態での治療に臨んでいただ

けるようお手伝いしたいという想いからです。医師やコメディカルを含めたチームで協力しHCU独特の緊張感や雰囲気、試行錯誤しながら頑張っています。HCU入室中に心配なことでもスタッフへ是非お知らせ下さい。



入職者

6月1日付

■経理課

事務 田村 功

地域医療を担う病院に一員として自覚をもって、日々の業務に努めてまいります。

6月16日付

■医事情報部

事務 白井 友里香

私の長所は、誰とでも明るく接する事です。誰に対しても明るく優しく接していきたいです。

事務 秋山 由佳

日々成長しながら地域医療に貢献するお手伝いができたら嬉しいです。

■看護部

保健師 鈴木 小夏

少しでも早く業務を覚え、患者様やスタッフの皆様のお役に立てるよう努めてまいります。



DMカフェ

糖尿病・代謝内科
岩崎 祐子



今回は認知症と糖尿病についてです。「認知症」とは、脳の病気により記憶、判断力などが低下して、社会生活が難しくなった状態をいいます。糖尿病のある人は認知症になりやすいと言われています。血糖コントロールが悪いといろいろな合併症が起こり、脳にも悪い影響があります。その結果、認知症になるリスクも高まると考えられています。認知症になるリスクを減らすことで、認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができます。糖尿病のコントロールを良くすることが、認知症予防のためにも大切です。認知症予防には、

- ① 血糖、血圧、脂質の管理
- ② 体重管理（中期の肥満や高齢者のやせに注意）
- ③ 運動や身体活動
- ④ 健康的な食事、過度な飲酒を避ける
- ⑤ 心の健康、良い睡眠
- ⑥ 社会活動

⑦ 禁煙

⑧ 聴力低下に対するケア

などが効果的と言われています。まずは糖尿病治療の基本「食事・運動」、そして生活習慣全体を見直してみるのはいかがでしょうか。

編集だより

今年も半年が経過し、梅雨が明けると本格的な夏の到来です。空は眩しく、蝉の声も聞こえだす季節ですね。日常生活も戻りつつあり、夏イベントやレジャーの予定を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。基本的な感染対策と体調管理に注意して、満喫した夏を過ごしましょう。(Y・A)



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、脳神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ・膠原病内科、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 スポーツリラククス 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
- ひたち野ステーションクリニック Tel 029-896-6200
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

