

ちよつこしいい話

木島病院報

夏号 Vol. 89

平成29年8月10日発行
発行：木島病院新聞委員会

食事、特に「脂質」についてのお話

医師 竹内 洋子



多くの人が健康に関心を持ち、食品に気を使っている昨今です。その中でも「あぶら」。不健康な食べ物のように取り扱われていますが、身体にどんな影響を与えるのでしょうか。

◆ 油脂ってどんなもの？

あぶらには、常温で液体のあぶら(油)と固体のあぶら(脂)があります。これをまとめて、油脂(ゆし)と呼んでいます。この油脂や脂肪酸、グリセリン、コレステロールなどをあわせて脂質と呼んでいます。脂肪酸は人間の体の細胞を作るために必要なもので、バランスよくとる必要があります。エネルギー源としても使われます。しかし、摂り過ぎると肥満や脂質異常症の原因となり心臓病のリスクが高まります。脂肪酸にはたくさんの種類があり、大きく分けると飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があります。



◆ トランス脂肪酸ってなんでしょう？

不飽和脂肪酸にはシス型とトランス型の二種類があります。

液体の植物油から、半固形または個形の油脂を製造する加工技術である「水素添加」によってトランス脂肪酸が生成されます。「水素添加」によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングやそれらを使ったパンやケーキ、揚げ物などにトランス脂肪酸が含まれています。またサラダ油などの精製した植物油に微量のトランス脂肪酸がふくまれています。牛肉、羊肉、牛乳や乳製品には天然のトランス脂肪酸がごく微量含まれます。

◆ トランス脂肪酸が身体に悪って本当？

脂質は三大栄養素の一つであり、摂取量が少なすぎると健康を損ないます。しかしトランス脂肪酸は摂る量が多いとLDLコレステロール(悪玉)が増え、HDLコレステロール(善玉)が減ることが報告されています。ただしどのトランス脂肪酸が健康に悪影響を及ぼすのかについては、十分な証拠がありません。WHO/FAO合同専門家会合ではトランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の1%未満とするよう勧告を出しています。トランス脂肪酸だけではなく全ての脂質の摂り過ぎに十分に注意しましょう。オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は2~4対1で採るのが良いとされています。オメガ3脂肪酸(青魚、あまに油、えごま油等)を積極的に摂り血管をキレイに保ちましょう。

第4回 木島病院学術発表会が開催されます!

第4回木島病院学術発表会実行委員長 桂 靖典

金沢でもゲリラ豪雨が起るようになってきました。皆さん、避難場所の確認はしっかりとされていますか?備え在れば憂いなしですので、一度、災害時の行動を確認しておきましょう。

さて、9月が近付き、今年も木島病院学術発表会の時期となってきました。今回の学術発表会は最近の社会情勢でも話題のストレスに関わる発表があったり、患者さんの待ち時間を少しでも短縮する試みを報告したり、高齢者に関する報告から、若年者のスポーツに関わる発表まで多種多様な演題があります。北岡医師による特別講演などもあり、様々な分野の方々に聞き応えのある学術発表会になると期待しています。学術発表会後には懇親会も用意していますので、皆さんお気軽にご参加いただくと幸いです。

本年度も院外の医療関係者の方、患者さん含め医療に携わっていない方など誰でもご自由に参加して頂けますので、お知り合いをお誘いの上、是非とも沢山の方に足を運んで頂ければ幸いです。

「元気になるための病院をめざして」をテーマに職員一同、研鑽を積んで参りますので、宜しくお願い致します。当日、皆さまにお会いできるのを楽しみにしています。

第四回 木島病院学術発表会

～ 元気になるための病院をめざして ～

日時 平成29年9月2日(土) 13:30 受付
14:30 発表開始
会場 ホテル金沢 (4F エメラルド)
参加費 無料
申込み 不要

どなたでも、是非ご参加ください



百万石祭りの踊り流しに今年も参加しました。

介護センター 北野 美雪

昨年に引き続き「きじまプリ・ケア」のチーム名で、木島病院オリジナル法被(ロゴマーク入り)を身に纏い、理念である「元気になるための病院」をPRすべく、元気いっぱい!踊ってまいりました。踊りは「いいね金沢」「ほーやね金沢」「百万石音頭」の3曲で、2時間(休憩2回)踊り続けます。今年は例年より涼しくて、気持ちよく踊ることができました。年々、たくさんの企業やグループが参加し、沿道の観光客もどんどん増えていきます。日が暮れライトアップされると、祭りはクライマックスを迎え、ますます気持ちが高鳴ります。この高揚感がたまらなく、ヤミツキになる私です。

残念ながら、今年も入賞を逃しましたが、来年に繋がる何かをつかめた感触です。来年も頑張りますので、是非、見に来てください。





石川晴菜選手 国体冬季大会 2連覇達成祝賀会 兼 激励会!!

作業療法士 桂 靖典



平成29年5月11日に、木島病院職員の石川晴菜選手の国民体育大会冬季大会2連覇達成祝賀会兼激励会を、石川県スキー連盟と木島病院の共催で開催しました。この会には石川県スキー連盟の役員の方々をはじめ、コーチ、友人や木島病院の職員など約100名が参加しました。テレビや新聞社などの報道も来ており、翌日のニュースで放映されたので、ご覧になられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

まず竹内院長の挨拶から始まり、石川県スキー連盟の山本外勝会長、石川県体育協会の向田和義専務理事、石川県県民文化スポーツ部の山下修次長、金沢市文化スポーツ局スポーツ部の吉田伸也部長からご祝辞を頂き、石川県スキー連盟の村本一則副会長に乾杯の音頭を取って頂きました。馳浩衆議院議員や石川県スキー連盟の山田憲昭顧問より祝電も頂きました。会の途中で、花岡美智子フィジカルトレーナーと、石川県スキー連盟の櫻井外郷ヘッドコーチからは石川選手の昔話も交えつつ、お祝いの言葉を頂きました。

会場には石川選手が実際に使用しているスキー板2セット(スラローム用、ジャイアントスラローム用)、ブーツ、ストック、ユニフォーム、各種プロテクターを展示し、スクリーンには石川選手のスキー映像などを放映しました。普段、リハビリ室で見かける石川選手からは想像も出来ないほどの映像を見て、出席者は驚いていました。また、石川選手(2018年の平昌オリンピックを目指し日々練習に励んでいます)への質問タイムでは、「行きたいところはどこですか?」という質問に対し「USJに行きたいです☆」と笑顔で答えるなど、石川選手のほがらかな人柄が表れた場面では会場からは笑い声が聞こえていました。

石川県出身の石川選手が平昌オリンピックに行けるよう皆様にも是非、応援して頂きたいと思えます。頑張れ、石川晴菜選手!!





金沢城リレーマラソンに 参加しました!!

理学療法士 入江 健斗

平成29年5月14日に金沢城リレーマラソンに木島病院として2チーム参加しました!!

1人2kmを11周、タスキをつなぎゴールを目指すというものです。1人1人、目標は違ったと思いますが、同じゴールを目指して全員が走り、2チームとも怪我なく無事に完走できました。

2km走り終えた後で体力的には苦しいはずが、ふと、何故全員が笑顔なんだろうと思いました。1人1人の目標が何であったかは分かりませんが、走り終えた後に笑顔であったことが全てではないかと思えます。目標が達成された為、笑顔であったのか、達成されなかったが出し切った為に笑顔であったのか、それとももっと単純に楽しかったからなのかは自分には分かりませんでした。もしくは本人にもわからないかも知れません。

一つ分かることがあるとすれば、その笑顔を見て自分自身も笑顔になったということです。笑顔は連鎖し、人を温かい気持ちにします。今回は走る事が自分たちに笑顔の連鎖を与えてくれました。今後、自分は理学療法士として患者様に笑顔を提供し、勉学に励み患者様の幸せを少しでもサポートしていける様に自分自身精進していきたいです。



回復期リハビリテーション病棟協会研究大会発表を終えて

看護師 大島 華奈子

2月10・11日の2日間にわたり、広島で開催された回復期リハビリテーション病棟協会研究大会に参加しました。この大会は、回復期リハビリに携わる医師をはじめ、看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士などのコメディカルが全国から集まり、最新の学術・技術動向、各医療機関での取り組み、成果発表を通じ、情報交換・交流できる場で、来年、30回を迎える歴史ある大会です。

今大会で、「当院回復期リハビリテーション病棟における転倒の実態調査」という演題で口演発表を行いました。発表に向け、テーマ決定から調査、まとめと一連の過程は苦痛に感じることもありましたが、病棟スタッフの協力のもと、研究成果に一区切りつけることが出来ました。日々の業務の忙しさから、知識を深め、疑問点を追及することがおろそかになりがちですが、今大会で初心に戻って学ぶことができ、膨大な情報を目の当たりにして、まだまだ勉強不足を痛感しつつ、あっという間の有意義な2日間でした。

今後、新たな気持ちで頑張っていきたいと思えます。





春の避難訓練

消防委員 柔道整復師 畑 圭祐

当院では年間2回の避難訓練を実施しており、5月31日に今年最初の避難訓練を行いました。当日は昼休みではありましたが多くの患者さんにもご協力いただきありがとうございました。

今回は夜間帯の病棟での出火を想定して、初期消火や通報、避難誘導の訓練を行いました。毎年、消防署の方にも来ていただき、訓練の様子や消火器・消火栓の使用の仕方などをご指導して頂いています。



訓練本番になると、事前に確認した時は分かっていた事が出来なくなるような場面も多々ありました。実際にはなかなか経験する事のない火災だからこそ、職員全員が手順を理解して、焦らず冷静に判断して消火活動・避難誘導が出来るように訓練する事は大切な事です。火災は起こらないのが一番良いですが、もしも起こった場合には、患者さんの安全と職員自身の身を守り、適切な対応が出来るように、今後もこのような訓練を真剣に続けていきたいと思えます。

ぜひ皆さんも自宅や職場の防火設備や消火器・消火栓の位置、避難経路などを確認してみてください。



介護センターだより

介護福祉士 山田 貴子

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして、希望者の方に「ガラスアートで風鈴作り」を6月下旬より行っています。

ガラスアートとはスタンドグラスに似たものを手軽に作る事ができるクラフトです。手順としては、透明の亚克力板などに色の付いたフィルムを貼り、フィルムの輪郭に沿って鉛でできたリード線というものを貼っていきます。ガラスアートはフォトフレームやコースターなど色々なものに应用できるのですが、今回は夏が近いこともあり、金魚やスイカのフィルムを貼って風鈴を作製しました。

リード線を曲げながら貼る作業が難しいのですが、職員が手伝いながら、皆さん一生懸命に作られています。希望者は40

名弱と多くの方に参加して頂くことができました。これからも楽しく参加して頂けるレクリエーションを提供していきたいと思っております。

風鈴の音で夏の暑さを乗り切りましょう!!



職員リレー紹介

理学療法士 **土井 康平** さん



初めまして。理学療法士の土井康平です。木島病院に勤務させて頂いて4年目になります。福井県の鯖江市出身で、金沢に来てはや3年半…。最初は右も左も分からない状態でしたが、現在は仕事も環境にもかなり慣れて、充実した毎日を送っています。趣味はお酒と音楽で、その両方を楽しめるロックフェスによく足を運んでいます。全国各地で行われるフェスに行き、お酒を飲みながら好きな音楽を聴いて、知らない人と仲良くなって輪を広げていくことが楽しみです。また、金沢の友達が少ないので、2年程前から行きつけのお店を見つけて、職場の同僚や、一人でお酒を飲むこともあり、田舎の鯖江では味わえない楽しみ

も見つけました。笑 地元も好きですが、金沢が好きで染まってきています。

木島病院の職員として、みなさんを元気に出来るように、笑顔120%で頑張っていくので、よろしくお願いします！



接骨院紹介 みんなで笑顔「木のおうち」 俵 大輔

みなさまこんにちは。今年の4月、津幡町の井上小学校前にオープンした、みんなで笑顔「木のおうち」内にある接骨院院長の俵大輔です。木島病院では竹内院長指導のもと、13年間研修させていただきました。また、木島病院で研修を修了した本明学も副院長として勤務しております。この「木のおうち」には接骨院の他、スポーツコンディショニングルーム、MaMaのパン屋さん&Café、児童発達支援・放課後等デイサービス、訪問看護リハビリステーションが併設しており、障害があってもなくても、赤ちゃんから高齢者まで誰もが集い支えあい、助け合える「居場所」となっております。見学など自由となっておりますので、近くへお越しの際はぜひお立ち寄りください!!



みんなで笑顔 木のおうち
施術日

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:30	○	○	予約のみ	○	○	休

接骨院・スポーツコンディショニング専用
住所 / 〒929-0331 石川県河北郡津幡町字中橋イ55-2
電話番号 / 076-208-7560
URL / <http://plumeria-heart.com>



編集後記

梅雨も明け、ジリジリと暑い夏になりました。毎年言われている事ですが、熱中症にかかる方が数多くいます。こまめに水分をとり、自宅にいるときも熱中症予防に努めましょう。

(新聞委員一同)

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>