

みなみかぜ

South Wind

Vol.
2021.1

132



- 年頭のご挨拶
- 心大血管疾患リハビリテーション 第3弾
食事療法について

 医療法人 信和会 **沖縄第一病院**

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城 642-1

TEL.098-888-1151 <http://www.odh.or.jp/>





令和3年丑年を迎えるにあたり

医療法人信和会 理事長
宮城 信雄



令和3年の新春を迎えるにあたり、謹んで新年のお喜びを申し上げます。

2020年は我々人類は「まさか時代」を生きる事になりました。新型コロナウイルス感染症が全世界に流行し7500万も感染し、170万人の死者を出すとは誰が予測出来たでしょうか。武漢ウイルス研究所から漏出したウイルスが武漢市で流行し、中国が隠蔽した為にこれほど多くの犠牲者を出しまだまだ拡大し続けています。

2019年末に中国内からの情報を得た台湾はSARSで多くの犠牲者を出した経験から直ちに対策を講じ、いち早く大陸からの入国者をストップしました。日本は習近平国家主席の国賓としての来日を控え国境を閉じることが遅れました。春節には多くの中国人が日本に押し寄せてきました。札幌市で爆発的に感染が拡大した要因になりました。

日本政府は2020年4月7日に7都道府県に緊急事態宣言をしました。台湾に比べ対策が後手後手に回っていることが良く解ります。

スペイン風邪やバスタの感染症のパンデミックが起きたときに世界の有りようが変化し、新しい世界に移行しました。今回の新型コロナウイルスの世界的流行はどのような変化を起こすでしょうか。コロナ感染症以前の世界に戻ることが出来ないことは確かだと思われまます。

コロナは「まさかその1」であり「まさかその2」はアメリカ大統領選だと思えます。原稿作成している2020年12月末のアメリカの現状はまだトランプ大統領の逆転勝利の道が残されています。トランプになるかバイデンになるかは今後世界の有り方に大きな影響を与えるでしょう。

日本では通算3,188日在任日数の安倍政権が退陣し菅義偉政権に移行しました。安倍晋三氏は外交面について一定の評価は出来ませんが、菅義偉総理には一本の強い信念がどうも見られません。コロナ禍で落ち込んだ日本の経済の立て直しやアメリカや中国との対応に不安があります。日本医師会との関係も会長交代に伴い微妙に変化してきています。コロナ禍で大きな影響を受けた医療機関の運営はますます厳しくなると予測されます。

日本政府と対峙している玉城県政は基地問題に特化しており、県民の生活が置き去りにされて行く懸念があります。

沖縄第一病院は発熱外来を設置しコロナ感染者を80人程診断してきました。職員でコロナ陽性者は4人出ましたが家族内感染や友人からの感染でした。職員間や職員から患者さんへの感染もなく院内感染を防ぐことが出来ています。これも緊張の中、感染防御に取り組んでいる職員のおかげだと感謝しています。感染収束の光はまだ見えてきていません。感染収束まで気を緩めず頑張っていきましょう。

医療法人信和会沖縄第一病院、おおごと信和苑、有料老人ホーム「そよかぜ」、ふれあい訪問看護ステーション、通所リハビリテーション・通所介護センターが患者さんや利用者から喜んでもらえるよう職員一同力を合わせて努力致す所存です。皆様方より一層のご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



年頭のご挨拶

沖縄第一病院 院長
石川 直樹



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年はCOVID-19いわゆる新型コロナによって私達の世界は大きな影響を受けました。特に医療界は直接・間接的にこの見えない敵と戦わざるを得ない状況に立たされました。

この新型コロナは比較的感染力が強く死亡率が低いため、感染が急速に拡大しました。初めて遭遇する感染者への対応も手探り状態で、見えない敵と対峙して知らぬ間に感染している医療人もいました。救急病院を中心に医療は逼迫し、労力が削られる割に病院の収入にはならず、経営状態は悪化しました。本来の医療が行えず、感染拡大の対応に終始し、体も心も疲弊していきます。当院では、新型コロナ患者さんの受け入れはしていませんが、発熱外来を中心に診療体制を組み、病院の入口で対応して、他の患者さんとは分けた状態で診療しております。幸い院内の感染拡大はなく、安全な医療を提供出来ています。

感染症は目に見えないがために、誰が感染しているかわからない不安、感染した場合の生命の危機や仕事や日常生活の破綻、そのような内面に迫る恐怖が、正しい判断を鈍らせてしまうことがあります。人は目に見えない敵に遭遇した場合、目に見えるものを標的にして恐怖から逃げようとします。感染者への偏見・差別がその典型例です。今回のコロナ禍では、医療従事者に対する偏見や差別まで起こり、それは自分の命を守る砦を自ら破壊するかのような行為であり、当事者としては、逆にその行為に恐怖を感じました。幸い、ここ沖縄ではあからさまな差別は見られず、最近では、医療従事者に対する支援、激励の言葉を受けることが多く、この場を借りて皆様に感謝の意を表したいと思います。

このウイルスは地上から消滅させることは出来ないといわれています。これからも With corona で共存しながらの生活になります。視点を変えてみましょう。ウイルスそのものは悪でも善でもありません。人間の活動に影響を与えているだけです。そして結果的に良い影響を与えている点もあります。例えば、感染を防止するための私達の行動が、コロナ以外の感染症に罹りにくくしています。実際、手洗い、マスク、三密回避の習慣が広まると、かぜ、インフルエンザが影を潜めました。病気を身近なものとして捉え、健康の大切さを再認識し、人生の優先順位の中に、健康という文字を入れて頂けると、さらに豊かな人生が送れるものと確信しています。当たり前であったことが、実はありがたいことなのだ気づかされたことも多いと思います。私も日々の歩みの中で、身近な人との何気ない時間を共有し、それが幸せな時間だと気づかされて、今日無事に過ごせたことに感謝しています。

最後になりましたが、皆様におかれましては、心身のみならず、経済的にも苦しい状況があるものと察します。そのような時だからこそ、お互い様、一緒に頑張ろう、という沖縄の「ゆいまーる」の精神を今一度思い起こして、これからもできることをしっかりとやって、一緒に頑張っていきましょう。

心大血管疾患リハビリテーション

リハビリテーション科 比嘉祐樹（理学療法士 / 呼吸療法認定士）

第3弾

■今回は食事療法について

大まかに、食事療法を行う理由としては、食べ過ぎによるエネルギーの摂り過ぎを減らし、肥満を是正し減量することで血圧が下がり、血糖や血清脂質をコントロールします。

心臓リハビリテーションの対象となる疾患において食事療法の内容は、高血圧や動脈硬化、弁疾患などにより心臓が収縮時に血液を送り出すことができない「うっ血性心不全」と冠動脈が動脈硬化により閉塞や狭窄を生じて血流量が不足する事によって起こる「虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）」に大別できます。

うっ血性心不全

- 消化の良い食事
- 浮腫を防ぐための食塩制限(Na制限)
- 水分制限

心拍出量の低下により、腎循環血量も低下する、この時食塩の摂取が多いとNaが体に貯留し浮腫の原因となる。

虚血性心疾患

- 総摂取エネルギーの適正化
- 栄養バランスの良い食事(栄養素配分の適正化)
- 食物繊維の積極的摂取
- アルコールを控える
- 塩分を控える

虚血性心疾患は動脈硬化がもとになっているため、食事療法は動脈硬化を予防するためのものである。

●適正エネルギーとは

人が適正な体重を維持するために摂取すべき1日のエネルギーを「適正エネルギー」と言います。適正エネルギーよりも多くエネルギーを摂取すれば太り、少なければ痩せていきます。

【適正エネルギー＝標準体重×身体活動量】 【標準体重＝身長m×身長m×22】

例)身長165cmの人は $1.65 \times 1.65 \times 22$ 標準体重は約59kg 活動指数は

軽労作 (デスクワークが主な人)	普通 (立ち仕事が多い職業)	中労作 (力仕事の多い職業)	重労作 (激しいトレーニング)
25~30kcal/kg	30~35kcal/kg	35~40kcal/kg	40~kcal/kg

例)身長165cm 普通の労作の場合は

標準体重59kg×活動指数30~35=1770kcal~2065kcal/1日となります。

肥満の方は、まず体重を標準に近づけましょう。ただし急激な減量はリバウンドを引き起こす可能性がありますので1か月に1kg~2kgを目安に体重を落としていきましょう。

●脂質の話し

脂肪エネルギーの摂取量は総**エネルギーの20～25%**とされています。脂肪は食品によって主成分がことなるので動脈硬化を防ぐためには脂肪の量だけでなく質を考えて摂取しましょう。

飽和脂肪酸

●肉の脂身 ●豚脂 ●牛脂 ●ヤシ脂 ●牛乳 ●バター ●チーズ ●マーガリン

※飽和脂肪酸はとりすぎるとコレステロールを増やし、太りやすくなります。

※トランス脂肪酸は特に注意。(マーガリン、ショートニング、ファットスプレット など)

農林水産省のHPより「トランス脂肪酸は食品から摂取する必要がないと考えられており、むしろ、とりすぎた場合の健康への悪影響が注目されています。日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には少ない場合と比較して**心臓病のリスクが高まる**事が示されています。(更新日2020年4月27日)

多価不飽和脂肪酸

ω-6系 ●ひまわり油 ●コーン油 ●綿実油 ●米ぬか油

ω-3系 ●青魚 ●大豆油 ●なたね油 ●シンの実油

※多価不飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を下げる作用を持っています。

多価不飽和脂肪酸の多い植物油やDHA・EPAを多く含む青魚などを積極的に摂取しましょう。

●塩分制限について

10g/日未満(高血圧合併時は6g/日未満)

(高血圧予防では男性9g/日 女性7.5g/日未満となっています。)

減塩の一番の近道は塩分の多い食品を減らす事です。加工食品には多くの塩分が含まれています。味噌汁やスープなどの汁物は1日1杯程度にし、そば、うどん、ラーメンなどの麺類は1日1杯として塩分の多い汁は飲まないようにしましょう。

塩分控えめではおいしくないと言う人は少なくありませんが、ちょっと工夫することでおいしく減塩する事ができます。うま味、酸味、辛みや焼きの香ばしさを活用することで塩分が少なくても味に深みやアクセントをつけることができます。(レモン・酢・七味・ハーブ・スパイス など)

調味料は塩分の少なめなものを選び、「かけるのではなくつける」と量を減らすことができます。また、お醤油など液体なものはスプレーボトルに移し替える事により適量を定量化できるようになります。

※注意 薄味でも食べ過ぎれば塩分の取り過ぎになるので気をつけましょう。

日本高血圧学会HPIにも詳しい情報が載っていますので参考にしても良いかと思われます。



●食物繊維を取りましょう(海藻、きのこ類、豆類、野菜)

食物繊維は胆汁酸やコレステロールを吸着して体外へ排泄します。さらに、腸での糖質の吸収も抑制し、その結果肝臓でのコレステロールや中性脂肪の合成を低下させます。

野菜には体の中の余分なナトリウムを体の外へ排出する働きがあるカリウムがたくさん含まれており、血圧を下げる効果があります。

※ただし、血中カリウムが高くなりすぎると不整脈の原因となるため、心臓病、腎臓病、糖尿病などの場合にはカリウム摂取に制限がある場合もあります。



●使用薬剤に関しての摂取に注意を要する食品(基本的に禁止)

カルシウム拮抗薬：グレープフルーツジュース

抗血液凝固薬：納豆、クロレラ、青汁

●管理栄養士に相談する

予防の観点からも、栄養の専門である管理栄養士へ相談し、食生活の是正を図ることも重要です。当院では心臓リハビリを受けられる患者様は定期的に管理栄養士から栄養指導を受けています。



最後に…

「心大血管リハについて」「運動療法」に続き今回は簡単ではありますが「食事療法」について記載させて頂きました。食事は毎日行うもので継続的に食生活の改善が健康保持へ繋がります。食う寝る遊ぶ=食事・睡眠・運動=適切な食生活・睡眠環境の改善・適度な運動を心がける事が大事です。

発症した病気の治療だけでなく、再発予防を意識した生活習慣の是正が重要になってきます。

COVID-19 が一刻も早く終息する事を願います。

2020年12月

参考文献

- 1) 中外医学社 上月正博、伊藤修：編集「患者さんのための心臓リハビリ入門」
- 2) 日本心臓リハビリテーション学会「心臓リハビリテーション必携」
- 3) MC出版 後藤葉一：著「(国循)心臓リハビリテーション実践マニュアル」

おすすめメニュー

明けましておめでとうございます。皆さんいかがお過ごしでしょうか？
 今回のおすすめ食材は田芋。水田の中で育つ水芋の一種で、親芋の周りに小さな子芋がたくさんできることから、子孫繁栄の縁起物として、沖縄の盆・正月や清明祭などで欠かせない食材です。でんぷんが豊富な芋で、独特の粘りと甘みが特徴です。田芋のでんぷんは優れたエネルギー源になり、体力や胃腸の低下にも優しく作用します。ほかにも、ビタミンA、C、鉄分やカリウムなどが比較的多く含まれています。

今回はそんな田芋を使ったポタージュを紹介します。お正月でごちそう続きの体にも優しい一品です。
 (栄養科:比嘉 愛)



田芋のポタージュ



(1人分) エネルギー：131kcal 塩分：0.4g

材料5人分

田芋……………300g
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 バター……………大さじ1(12g)
 水……………3と1/4カップ(650ml)
 コンソメキューブ……………1つ
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 牛乳……………1と1/2カップ(300ml)
 (お好みで)
 乾燥パセリ
 クラッカー



作り方

- 田芋は皮をむき、1cmほどの幅の輪切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。
- 鍋でスライスした玉ねぎをバターでしんなりするまで炒め、
 - の田芋と水、コンソメキューブを加えて弱火で15分ほど軟らかく煮る。
- ②をミキサーにかけ、滑らかにする。
- 鍋に③を戻し、牛乳を加えて弱火で温め、塩、こしょうで味を調える。
- お好みでパセリやクラッカーを添える。



実績報告

令和2年11月

1	月間外来	延べ患者数	8,432人
		新患者数	521人
2	月間入院	延べ患者数	3,946人
		新入院数	69人
		退院数	78人

3	平均在院日数	一般病棟	20日
		療養病棟	1,417日
4	ベッド利用率	一般病棟	81.9%
		療養病棟	94.0%
		特殊疾患病棟	81.0%

表紙写真

始皇帝陵兵馬俑博物院

撮影：宮城昌子



外来診療表

令和3年1月1日～

月 火 水 木 金 土

内科	午前	9時～12時	石川 直樹(循環器) 新川 勉 當山 真人(呼吸器) 山里 正演(筑) 星野 訓一 (疏:肝臓内科)	渡久山 博也 新城 哲治 比嘉 基(呼吸器) 石垣 清子(循環器)	大城 元 照屋 尚 新川 勉 洲鎌 郁子(循環器)	宮城 信雄 新川 勉 比嘉 基(呼吸器) 洲鎌 郁子(循環器) 猪谷 尚子	石川 直樹(循環器) 大城 元 照屋 尚 渡嘉敷 かおり (腎臓内科)	石川 直樹(循環器) 大城 元 新城 哲治 當山 真人(呼吸器)
	午後	2時～5時	大城 元 渡嘉敷 かおり (腎臓内科) 洲鎌 郁子(循環器)	新川 勉 當山 真人(呼吸器) 財岡 智士(循環器)	石川 直樹(循環器) 比嘉 基(呼吸器) 中村 義人(第2,第4) (循環器)	渡久山 博也 當山 真人 (睡眠時無呼吸症候群) 崎原 みち代(糖尿病)	新川 勉 洲鎌 郁子(循環器)	
	午後	3時～6時	大見謝 秀巨(消化器)	大城 元			比嘉 基(呼吸器)	
小児科	午前	9時～12時	下地 圭 南風原 宣子(10時～12時)	下地 圭 南風原 宣子(10時～12時)	下地 圭	下地 邦明	下地 圭 比嘉 修江	下地 邦明
	午後	2時～6時	下地 圭 <small>(夜間急患のみ2時～5時)</small>	下地 圭	比嘉 修江(2時～5時)		下地 圭	
外科	午前	9時～12時	藤谷 健二	平良 博史	手術	藤谷 健二	平良 博史 (甲状腺外来)	平良 博史
	午後	2時～5時	手術	藤谷 健二	平良 博史	中村 陽二(筑)		
心臓 血管 外科	午前	9時～12時		手術		沖山 光則	手術	
	午後	2時～5時	沖山 光則	沖山 光則		仲栄真 盛保(第2,第4) (疏:末梢血管外科)		
整形外科	午前	9時～12時	神谷 武志(筑) <small>(9時半～12時)※完全予約制</small>	琉大派遣医	臣良 哲也(第2,第4)			琉大派遣医
	午後	2時～5時						
泌尿 器科	午前	9時～12時	大城 清	大城 清	大城 清		大城 清	琉大派遣医
	午後	2時～5時						
外科 腫瘍 科	午前	9時～12時						宮城 智央
	午後	2時～5時						
咽喉科	午前	9時～12時	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	比嘉 輝之(筑)
	午後	2時～5時	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	鈴木 幹男(筑) ※(第3)2時～4時半

☆土曜日の午後は、耳鼻咽喉科を除き休診となります。☆急遽変更することがあります。ご了承ください。 ☆(疏)…琉大派遣医師

医療法人 信和会「理念」

1. 安心して、生命をあずけられる病院を目指す。
2. 地域の一翼に励み、他の医療機関との連携を進める病院、病気の予防からハビリまでを追求した病院を目指す。
3. 快活な医療環境を備えた病院を目指す。
4. 職員一人一人が楽しく生きがいを持って働ける病院を目指す。

沖縄第一病院行動方針

1. 患者中心の医療
私たちは患者の権利を尊重し、思いやりのある医療を実践します。
2. 高度で安全な医療
私たちは患者の安全を確保し、いつでも受診できる体制を整え、心の通った高度な医療の提供に努めます。
3. 医療機関との連携
私たちは地域の医療機関との連携を強め一貫性のある医療の提供に努めます。
4. 医療人としての研鑽
私たちは医療人として、医療技術の向上に日々努め、患者が満足する医療が提供できるように自己研鑽に努めます。

患者様の権利と責務

沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利と責務があると認識し、医療を展開していきます。

患者様の権利

1. 誰であれ、ひとりの人間として個人の尊厳を守られる権利があります。
2. 平等で、良質な医療を受ける権利があります。
3. 治療、検査、危険性などについて、わかるまで説明を受ける権利があります。また、医療診療録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明を受けたうえで、自らの意思によって、どうするかを選択する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、守られる権利があります。
6. 医療のどの段階においても、別の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。

患者様の責務

1. 診療にあたって正しい情報を提供する責務があります。
2. 医療へ積極的に参加する責務があります。
3. 規則を遵守して他の患者様に対して迷惑をかけない責務があります。



駐 車 場 / 大型駐車場があります。
交通機関 / 那覇バス(スターミナルから沖縄バス(39・40・41・109番) 東陽バス(30・37・38番) 兼城十字路から徒歩3分
発行所: 医療法人信和会沖縄第一病院 〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1 TEL,098-888-1151(代) FAX,098-835-6165 発行責任者: 宮城 信雄

診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・小児科・整形外科・泌尿器科・肛門外科・脳神経外科・放射線科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人間ドック・人工透析内科・麻酔科・心臓血管外科

- 介護保険対応事業(沖縄第一病院)
- 介護保険対応事業(おおぞと信和苑)
- ・通所リハビリテーション
- ・介護老人保健施設(おおぞと信和苑)
- ・通所リハビリテーション
- ・通所介護
- ・ふれあい訪問看護ステーション
- ・おおぞと信和苑指定居宅介護支援事業所
- ・沖縄第一病院訪問介護サービス
- 住宅型有料老人ホームそよかぜ
- ・訪問リハビリテーション
- ・訪問リハビリテーション
- ・沖縄第一病院指定居宅介護支援事業所

医療法人 信和会 沖縄第一病院

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1

TEL,098-888-1151(代) FAX,098-835-6165

URL:<http://www.odh.or.jp/>