



# みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会  
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

## NEO!! つぼ健康法 (10)

東洋医学科 鍼灸師 神谷陽歩

みなみやま読者のみなさまこんにちは。

今年も梅雨になりました。この時期は、湿気の影響で身体に余分な水分が蓄積するため、身体が重だるくなり気分も憂鬱になります。また、蒸し暑さによる熱中症への注意も必要で体調管理が難しい季節です。

前回のテーマ、頭痛のつぼ健康法はいかがでしたか。長時間の会議やパソコン作業などで痛みを感じた時は、ぜひお試しください。

今回のつぼ健康法のテーマは、夜間頻尿です。

夜中に何回もトイレに起きて熟睡できず困っている方はいませんか。何度も起きると十分な睡眠が得られず、健康にも悪い影響が出ます。また、起きるのが嫌だからと水分を控えると脱水になる場合もあるので注意が必要です。夜間頻尿はさまざまな原因で起こりますので、まずは専門医を受診することをお勧めします。特に大きな原因がない場合は、つぼ健康法を試してみてください。

東洋医学で夜間頻尿は、親から受け継いだエネルギーが不足した状態、腎虚が原因と考えます。そこでつぼ健康法は、腎の働きを高め、余分な水分をスムーズに排泄し、エネルギーの巡りを良くするようにします。

へそから上で親指の横幅1本分にある「水分」は、老廃物の排泄を促す効果があります。

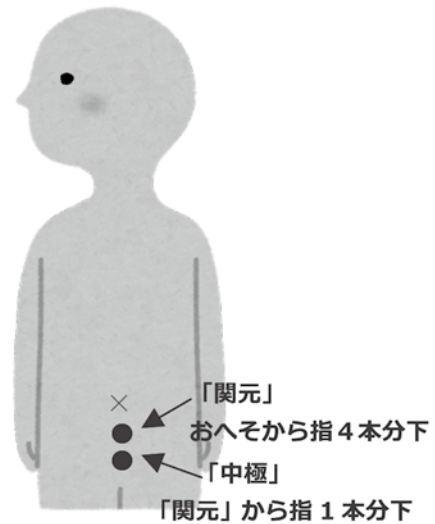
くるぶしから指3本分上にある「復溜」は体内の水分を調節する作用があり、冷えなどにも効果があります。また、へそから下で指4本分にある「関元」やその下指1本分に



ある「中極」も膀胱に関係があり、機能を高める効果があります。

これらのつぼを軽く指圧したりお灸などで温めたりすると良いでしょう。

その他にも身体を冷やさないようにし、特に就寝前に水分を摂取するときは、冷たいものは避けて白湯などの温かいものを飲み、お腹や足元などを温かくするように心がけて下さい。



## みんなの健康レシピ



栄養科 管理栄養士 畑 朱美

### ～夏バテ予防簡単レシピ～

#### (メニュー)

豚肉のカラフルソース

#### (材料)

豚ロース薄切肉 70g、塩・こしょう 少々、小麦粉 5g、油 3 g、

〈カラフルソース〉

玉ねぎ 10g、パプリカ (赤) 10g、パプリカ (黄) 10g、きゅうり 10g、パセリ小さじ 1 弱

酢 8g、砂糖 2g、しょうゆ 2g、オリーブオイル 3g

#### (作り方)

①豚肉に塩こしょうし、小麦粉を薄くつける。

②温めたフライパンに油をひき、豚肉を焼く。

③ソースの材料はすべてみじん切りにして、調味料と混ぜておく。

※ ソースはあらかじめ作っておくと、野菜に味がなじみます。

④焼いた豚肉の上にカラフルソースをかける。

#### (ひとこと)

疲労物質の蓄積を予防するビタミン B1 を多く含む豚肉に、B1 の吸収を助ける硫化アリルを含む玉ねぎやビタミン C が多いパプリカを摂取することで猛暑に負けないからだを作りましょう。

※ 肉が苦手な方は、魚にかけてもおいしく食べられます。

# AHIからのお知らせ

## 国際研修中のボランティア募集中！

毎年9,10月に、愛知国際病院の隣にあるアジア保健研修所（AHI）にアジア各国から研修生がやってきます。今年はインド・インドネシア・タイ・ネパール・パキスタン・バングラデシュ・フィリピン7か国から14名。彼らの日本での思い出作りをお手伝いください！

### (1)ホームステイ

2016年9月17日（土）～18日（日）の  
一泊二日

### (2)おでかけボランティア

- ① 2016年9月11日（日）
- ② 2016年10月2日（日）
- ③ 2016年10月9日（日）

### (3)お料理ボランティア

研修期間中（9/4～10/10）の研修生と関係者約20人分の昼食または夕食の調理をお願いします。研修生との会話は英語ですが、英語が母語ではない人がほとんどです。ハプニングも楽しんでいただける方、ご応募お待ちしております。

詳しくは、担当（マクレナン陽子）まで、お問合せください。

公益財団法人アジア保健研修所（AHI）

TEL：0561-73-1950

FAX：0561-73-1990

E-mail：info@ahi-japan.jp



## 賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実（施設環境、造園、園芸）、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。（ご入会いただいた方には年1回の「ホスピスだより」と年4回の「みなみやま」をお送りいたします。）

**入会  
方法**

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口1000円（おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。）

# 初穂の言いたい放題

## 「食べ方の習慣」

小児科 井手 初穂

私は、少し前からバンコクにあるスラムの幼稚園と関わりを持っています。その幼稚園には、ずいぶん前から、夫の海外赴任などでバンコクに暮らす日本人女性たちがボランティアで関わっています。給食サービスがあり、食後の歯磨きもして、ペットボトルなどのリサイクル仕事を教えてもらったり、紙芝居で大切なことを習ったり。日本の幼稚園さながらの清潔できちんとした生活をしています。

この園の給食は、非常に量が少ないです。それは、この園が貧しいからというわけではなく、別の理由があるということを知り驚きました。実は、このスラムには、親が生きていくために仕事することで手一杯だったり、麻薬中毒患者で子どもの世話をちゃんとしていないという育児放棄のケースがかなりあるということです。面倒臭いからと3歳になっても赤ちゃん用の粉ミルクしか飲んだことのない子。お菓子しか食べさせてもらったことがない子。そんな驚くような食生活をしている子がたくさんいるのです。そのために、ほとんどの子が、決まった時間に栄養バランスのとれた食事を好き嫌いなく食べるということをしたことがありません。もちろん、普段きちんとした食生活をしていないから胃が小さくなってしまっているということもあるでしょ

う。そんなわけで、バランスを考えて、いろいろなものを給食で出しても、まともなものをまとまった量食べるという食事をしたことがないので、食べられないというのです。

この園にボランティアとして関わっている日本人女性は、そのことに心を痛め、悩んでいました。先日、タイの老人施設や、中国の山岳部などで給食サービスのボランティアを長年している方の話を彼女と一緒に聞くことができました。根気よく、紙芝居などを使って、栄養とバランスの大切さを教えながら、コツコツやっていくと、大人になってからでも食習慣は変えられるのだと経験談を交えて教えていただき、今までの経験からアイデアと調理方法を伝授してくださいました。

この話を聞いていて、いつのまにか日本の子どもたちの食生活ともオーバーラップしていきました。理由には違いがありますが、朝食抜きであったり、糖質や脂質の栄養バランスが極端に偏っていたり、問題のある食生活をしている子どもは日本にもたくさんいます。そして、それは、家庭での食習慣が大きく関わっていることが多いです。かなり昔の追跡調査になるのですが、事情があって全く別の家庭で育った一卵性双生児の体型を調べる研究がありました。その2人の体



型は、生みの親のものではなく、育ての親そのものであり一卵性双生児でも育った環境でまったく違う体型になったという結果でした。つまり、肥満の原因は遺伝的素因より、食習慣であるという研究結果でした。

食べることは、やはり、育った環境で覚えていきます。味噌汁が赤味噌か白味噌というのは一番わかりやすい例ですね。串カツやおでんに味噌をつけるかどうか？も、愛知県ではよく話題になります。でも、そのような子

ども時代の食べ方の習慣は、遺伝子に組み込まれるようなものではなく、変えようと思えばいつでも変えられるということなのです。

タイのスラムで子どもたちが「食べ方」ということについて学ぶことが始まろうとしています。子どもにまでメタボが蔓延しているここ日本でも、正しい食べ方を学び、新しい食べ方の習慣を身につけられたら良いですね。



## 紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 東 のぞみ

ボランティアルームの本棚に、『わすれられないおくりもの』という絵本があります。イギリスの作家、スーザン・バーレイによるものです。年老いたアナグマが天国へと旅立ち、親しかった動物たちは悲しみにくれます。しかしやがて、生前にアナグマが別れた後でも“たからもの”となるような、知恵や工夫

を残してくれたことを思い出し、やさしかったアナグマを偲んで動物たちはお互いに助け合いながら暮らしていきます。

私たちは、いずれこの世の旅を終えます。ですが、わたしたちもまた、アナグマのように“たからもの”を贈ることができるなら、この「いのち」は永遠に続くのでしょうか。

ホスピスでのボランティアは、患者さんからそうした「たからもの」をいただく日々です。あたたかな贈り物を通して、日常の出会いの中、お互いに助け合いながら歩みたいと願いつつ、これからも活動が続けていきたいと思えます。



# 病院で行う検査紹介

## その 8

### 血液脂質検査

副院長 外科 河村 健 雄

脂質検査には、血液中の総コレステロール、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールの検査があります。

#### コレステロールとは？

体内にある脂質の一種です。肝臓で作られ細胞の膜を構成したり、腸内での脂肪の消化に役立つ胆汁酸や性ホルモンを生成したりする大事な成分です。水に溶けないため血液中では水になじみやすい蛋白質などと結合して「リポ蛋白」という形をとっています。

HDL コレステロールは HDL（高比重リポ蛋白）に含まれるコレステロールを測定しています。HDL は全身からコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあり、動脈硬化の予防に役立つことから善玉コレステロールと呼ばれています。

LDL コレステロールは LDL（低比重リポ蛋白）に含まれるコレステロールです。LDL はコレステロールを肝臓から全身に運ぶ働きをしています。多すぎると血管の壁にコレステロールがたまって動脈硬化を促進するため悪玉コレステロールとも呼ばれています。

総コレステロールは HDL や LDL などに含まれるコレステロールの総量を測定したものです。

#### 中性脂肪（トリグリセライド）とは？

コレステロールと同様、体内にある脂質の一種です。食事によって摂取される脂肪のほとんどがこの中性脂肪で、体内でエネルギー源となります。余分なものは予備用エネルギーとして脂肪組織や肝臓に貯蔵されます。

#### 脂質異常症とは？

LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪の数値が基準値から外れている状態です。自覚症状はほとんどありませんが、放置すると全身の動脈硬化が徐々に進み、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な合併症があらわれます。

#### 脂質異常症の診断基準

空腹時採血により血清脂質値

LDL コレステロール 140mg/dl 以上

HDL コレステロール 40mg/dl 未満

中性脂肪 150mg/dl 以上

脂質異常症と言われたら

##### 1. 食事の量を適切に

摂取するエネルギー量を適正にしましょう。

（標準体重 × 25 ~ 30kcal）

コレステロールを多く含む食品を控えましょう。

海藻やきのこ類など食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。

## 2. 運動の習慣を

1日に30～60分の有酸素運動を週3回以上行いましょう。

## 3. 禁煙する

たばこの煙に含まれる成分には血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。血圧が上がると血管が徐々に傷つき動脈硬化を促進します。



# 病院事務あれこれ④



総務課 太田 一道

今回のテーマは入院料についてです。

入院料は大別すると「出来高払い」と「包括払い」に分けられます。出来高払いとは一日の入院料に、行った検査や処置などの手技料を加算していく方法です。包括払いとは入院料に手技料が含まれていて、別に算定できない入院料です。

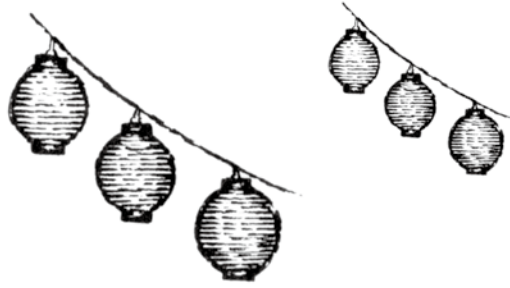
当院で算定されている入院料は①一般病棟入院基本料10：1②地域包括ケア病棟入院料③緩和ケア病棟入院料の3種類です。このうち①一般病棟入院基本料は、出来高払いの入院料なので、行った検査、処置、手術などが別に加算されます。一方、②地域包括ケア病棟入院料③緩和ケア病棟入院料は包括払いで入院中にを行った検査、処置の算定はありません。

こうした方式の中、十数年前に導入されたのがDPC（診断群分類）方式です。DPCは

包括払いと同じように診療行為の多くが入院料に含まれますが、特徴的なのは一日当たりの入院料を決める方法です。まず、入院の要因となった病名、手術の有り無しなどで1500程に分類します。それに病院ごとの係数を掛け算したものが一日当たりの入院料となります。この係数は病院が効率よく、重症度のより高い患者さんを入院させるほど高くなりやすくなっており、各病院の規模や診療体制によって異なります。

こうしたさまざまな入院料がありますが、病院にとって重要なことは、患者さん一人ひとりに合わせた医療行為を適切に判断し、それを説明、ご納得いただいたうえで、質の高い医療を提供できる体制を整えることです。時代とともに入院料も変化しているのです。

## 愛泉館からのお知らせ



### 愛泉館夏祭りのご案内

テーマ『たくさんのトキメキの花咲かせよう  
～胸をはずます心の体操～』

日時 2016年8月7日(日)  
14:00～15:30

会場 愛泉館入所棟およびデイケア棟

内容 三好太鼓の方々による演奏  
豊味澄会による演舞  
盆踊り

今年の愛泉館夏祭りは趣向を変えて、日曜日の午後、館内を会場にして、甘味の揃った出店をご用意し、みなさまをお待ちしております。恒例の三好太鼓の方々による演奏や豊味澄会の演舞、一緒に踊れる盆踊りもあります。冷房の効いた館内で天候の心配なくお楽しみいただけます。是非お立ち寄りください。

出店メニュー 杏仁豆腐 わらびもち  
和菓子 その他

愛泉館施設ケアマネジャー 浅井 真希



- ・ 中学校で習ったエルニーニョ・ラニーニャを覚えていますか？今年はラニーニャ現象が発生したこともあり、地球の気候が乱れ、特に日本では夏が異常に暑く、冬は厳冬で雪が多くなるそうです。暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすい季節だということですね。
- ・ バングラディッシュで痛ましい事件がおきました。憎しみの連鎖は、どこかで止まることがあるのでしょうか。尊い志を持ちながら凶行に倒れた無念さは想像もできず、ただ遺族の方々の平安を祈るばかりです。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。  
今後ともよろしく願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部

電子メールの場合、アドレスは [m.kondo@aisen-kai.jp](mailto:m.kondo@aisen-kai.jp) です。お待ちいたしております。

編集長 近藤 正嗣