

# 西山堂慶和病院

## 食生活でのコレステロール制限は必要ない?! 副院長 荷見尚志 (循環器内科)

<とある日の外来診察室での会話>

患者A:「そういえば昨日テレビで‘今年からコレステロールはいくら摂取しても大丈夫’と言っていたけど…。私、以前から悪玉コレステロールが高めだったので大好きな卵や脂っぽいお肉を我慢してきたけれどこれからはいくらでも食べられるわ!! うれしいわ~!!!」

医師B:「……………」



2015年2月米国農務省「食生活ガイドライン諮問委員会」より「食事中コレステロール摂取量と血中コレステロール値に明らかな相関を示す根拠がないことからこれまで推奨してきたコレステロール摂取制限をなくす」とのレポートが発表されました。また2015年5月には我が国の厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年度版」でも同様の見解が発表されました。今までは動脈硬化性疾患予防のためにコレステロール摂取量は200mg/日に抑えましょうといわれてきましたがこの突然の方針転換、一体何が起きたのでしょうか?

体内のコレステロールの80%は主に肝臓等で合成され食事由来のものは20%程度とされています。また食事からのコレステロール吸収率は20~80%と個人差が大きいことが指摘されておりそのため食事由来のコレステロール量と体内のコレステロール量の相関を示す根拠が不十分となり結果食生活でのコレステロール制限は必要ないとなるわけです。また近年米国における積極的なコレステロール等脂質制限キャンペーンの結果相対的に糖質摂取量が増加したため肥満者が減少せず糖尿病患者の増加も認められたため今回の発表はその現状打開のためという意味合いもあるようです。

これに対して日本動脈硬化学会ではこれらの考え方はあくまで健康者を対象とするものであり動脈硬化性疾患の発症リスクが高い人に関しては高LDL(悪玉)コレステロール血症による動脈硬化性疾患(脳卒中や心筋梗塞など)の発症リスク抑制の観点から従来通りコレステロール摂取量200mg/日に加えてコレステロール摂取のみを制限しても改善はほとんど期待できないため他に飽和脂肪酸4.5%以上7%未満、



トランス脂肪酸を減らす、またコレステロールの吸収を抑制するn-3系多価不飽和脂肪酸やコレステロール排泄を促す未精製穀類、海藻、きのこ、野菜等摂取比率を増やす食事療法が推奨されています。

結論的には健康な人のコレステロール摂取量は今までほど気にしなくてもよいがLDL(悪玉)コレステロールが高い、肥満、糖尿病、高血圧等を持っている人は引き続き食事療法は薬物療法に先立って、また薬物療法と併用して必要になるということです。

募集中です!!

「せせらぎ友の会」に入会しませんか?

皆様は糖尿病協会をご存知ですか?糖尿病協会は患者さま、医師、医療スタッフ、企業などで組織されている公益法人で多くの活動を行っております。その活動の一環として、当院の貞心会グループでは、糖尿病患者さまの会「せせらぎ友の会」の活動を行っております。当会は糖尿病の療養生活を健やかに送って頂ける様に、糖尿病協会主催で行われるイベントや、貞心会グループで行う勉強会などを行っている会で、お食事をしながらの講話やウォークラリー、専門医や医療スタッフ同行の観光地巡りなどを行っております。「せせらぎ友の会」では、随時会員さまの受入れを行っておりますので、ご興味がある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

【観光地巡り】



【講話とお食事】



# 西山堂病院

## ケアプランセンターからのお知らせ

## ケアマネージャー増員！

- ・ケアプランセンター ウィズ西山のケアマネージャーが3人になりました。  
これからもご利用者のために、精一杯がんばりますのでよろしくお願いいたします。
- ・ウィズ西山に直通電話が入りました。【TEL 0294-85-6600】
  - \* 日曜・祝日・夜間は、ウィズ西山の携帯電話に自動転送されます。
  - \* 今まで通り、西山堂病院の電話(0294-72-5121)も使用可能です。

### ＜ショートステイのご利用を検討中の皆さまへ＞

介護保険負担限度額申請はお済ですか？  
ショートステイのご利用や介護保険施設入所の際に負担する食費及び部屋代の助成を受けるためには申請が必要です。  
申請にはご利用者さま本人の預金等、資産に係る書類の写しが必要になります。  
詳しくは市役所高齢福祉課介護保険係にお問い合わせください。



### ＜介護保険についてのご相談は無料です＞

- \* 介護保険を使いたいけれど、どうすれば良いのかなあ？
- \* 寝たきり(高齢者)の家族を自宅で看ているけど、今後どうしたら良いのかなあ？
- \* 退院してからのことが心配なんだけど、これからどうしたら良いのかなあ？

**安心できる自宅での生活プランを一緒に考えていきましょう！！**

## リハビリテーション科

## 転倒予防教室を開催しました。

平成27年11月30日、西山堂病院リハビリ室にて転倒予防教室を開催しました。  
今回で予防教室は4回目でしたが、過去最多の14名のご参加を頂き、皆さまと一緒に転倒の原因やその予防法について楽しく学ぶことができました。

参加された方は、足腰が弱くなくても転ぶ危険があることに驚かれたようで、一つひとつ熱心に取り組んでいらっしゃいました。

講義の後の体操は5種類でしたが、それぞれが自宅でもできるように無理のないように行うことができ大変好評でした。その中でも特に認知力を高める体操では、思うようにならない自分の頭と身体に驚きながらも、それがかえて楽しく「上手いかないのもまた楽しいんだよね！」との言葉を頂き、改めて楽しみながら取り組むことが長続きの秘訣だと皆が実感できたようでした。

当院リハビリテーション科では、皆さまから頂いたアンケートの結果や運動に関わる最新の情報をもとに、今後も地域の皆さまの健康維持・増進のため様々な予防教室等に取り組んで参ります。  
リハビリや予防教室に関する事など、どうぞお気軽にご相談ください。



# 介護老人保健施設 はすみ敬愛

## 卓越したサービス

## 心に寄り添ったサービスを目指して！

12月3日に貞心会グループの研究発表会がありました。この機会に様々な面から『卓越したサービス』について全職員で考えてみました。

コミュニケーションの勉強会・優しさを伝えるケア技術・車椅子による疑似体験。それらをもとにグループワークをし、実際の業務に活かす為、指摘し合いながら意見交換をしました。

施設全体で取り組んだ結果、心に寄り添ったサービスを行おうとする意識は高まり、職員の対応が改善していきました。利用者様にも変化がみられ、同時に家族様より感謝の手紙をいただきました。

今回の取り組みで一番変化した点は、丁寧で優しい言葉遣いや傾聴・共感の受容などで、やるべきことが明確になり職員間で注意しあえる環境が出来ました。

利用者様や家族様の希望や訴えに耳を傾け、共感し、希望に添えるよう努力する姿勢こそが『あなたを大切に想っています』というメッセージになり、卓越したサービスにつながると感じました。

今後も職員全員で取り組んだ達成感を忘れず思いやりのある優しい施設を目指していきます。



## 通所リハビリテーション

## かかし祭りに行ってきました！

秋の外出～里美かかし祭り～

今年は少し足を延ばし里美で行われているかかし祭りの会場へ行ってきました。

いつもより少し長い道中は、しりとりなどをしながら賑やかに向かい、会場に着くと今年話題になったラグビー五郎丸選手のポーズを真似たり、作った方達の思いや様子を想像しながら、楽しい時間を過ごしました。

『今の時代、藁が無いのにこんなにたくさんの藁をどこにしまっておくのだろうね～。』など作品に対する疑問も見られました。なによりお天気に恵まれ、良い思い出になりました。



## リハビリスタッフご挨拶

みなさんこんにちは！

私は理学療法士の磯山裕美と申します。

今までは那珂市の西山堂慶和病院に5年程勤務していましたが、今年の7月から当施設に異動して参りました。

毎日1時間かけて笠間から通勤しています。

いままでリハビリのスタッフは男性しかいませんでしたが、女性ならではの視点で利用者の皆様やご家族の皆様に笑顔と元気をおすそ分けできるよう努めて参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

趣味は、工作でいろいろな物を作るのが好きです。



## 栄養課行事食

### 行事食

12月19日 ケーキバイキング  
12月25日 お楽しみお菓子  
12月31日 年越しそば

### 通所リハビリ行事食

11月 かご御膳  
12月 あったか麺



医療法人 西山会

# 私たちの中央クリニック

## ノロウイルスが大流行？

## 新型のウイルスが出現してます！

今年の夏にノロウイルスに集団感染したというニュースが続き、先日も日立市の保育園で130人を超える集団感染がありました。

ノロウイルスは過去にも変異型のウイルスが出現し、しばしば流行を繰り返していましたが、最近には主に「GⅡ. 4」というウイルスが流行していたため、免疫ができた人が増え大流行になることはありませんでした。

それが今年に入って「GⅡ. 17」というウイルスが出現し、今ではほぼこの新型の「GⅡ. 17」ウイルスに置き換わってきました。

新型に変異したノロウイルスは、今まで以上に凶暴な存在になりました。

その分、今まで以上に徹底した予防を行っておく必要があります。

感染確率も今までより確実に上がってきますので、万が一感染した場合や予防についてのポイントを知っておきましょう。



ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間です。

主に吐き気、嘔吐、下痢で、軽い発熱を伴うこともあります。

非常に感染力の強いウイルスですので、手洗い(石鹸等を使い指先まで入念に)、うがいの徹底はもちろん、外出する時はマスクを着用し、なるべく人ごみを避けた方がよいでしょう。

万が一家族等が感染してしまった場合は、感染者とのタオル等の共有を避け、嘔吐物の処理の際には使い捨てのエプロン、手袋、マスクを使用し嘔吐物をペーパータオル等で拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム(下記参照)で床を浸すように拭き取ってから水拭きをしてください。

なお、処理に使ったエプロンは手袋などは、表面に触れないようにビニール袋に入れて口を閉じて処分してください。

また、嘔吐物が付着した衣類やタオルは85度のお湯で1分以上煮沸消毒するか、次亜塩素酸ナトリウム液に30分間浸した後、他の衣類とは別に洗濯するようにしてください。

### 《ノロウイルスに効果のある次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方》

2リッターペットボトルに水を入れ、塩素系漂白剤のハイター(ワイドハイター等の塩素系ではない漂白剤は不可)をキャップ2杯入れてまぜます。500mlペットボトルの場合はキャップ半分です。

出来上がった消毒液でドアノブや日用品を拭いたり、スプレー容器に移し替えて噴霧すると消毒効果が得られます。

## 乾燥注意報発令！

## しっかり予防して感染症対策を！

秋、冬の時期になると空気が乾燥してきて喉の乾燥も気になります。

喉の粘膜は乾燥すると傷つきやすくなり、細菌や異物を遮断する働きが低下し、様々な疾患や異常を引き起こしやすくなります。

空気の乾燥を感じたら、室内であれば加湿器を利用したり、洗濯物を室内に干すだけでも違いますし、外であればマスクをつけたり唾液の分泌を促進させる為に飴を舂めたり、水分を補給するなどの対策を講じた方がよいでしょう。



冬の乾燥した時期といえばインフルエンザです。

インフルエンザの感染には湿度や温度が大きく関わってきます。

室温21～24度で湿度20%に保った時の6時間後のウイルス生存率は60%に対して、同温度で湿度を50%以上に保った時の生存率は3～5%になると言われています。

もちろん、乾燥対策の他に、余計な細菌やウイルスを寄せ付けない為にも「うがい・手洗い」も大変重要です。

これらの事に気を付けながら、寒い冬を健康で乗り切りましょう。