

かきつばた

2017年8月

第57号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成29年8月1日発行

50代からの健康セミナー

畑理事長が講演

6月17日にスギ薬局が名古屋国際会議

場で開催した50代からの健康セミナー

inあいちで『華麗なる最期を迎えるた

めにー今できること』というテーマで

講演しました。今月はそ

の要旨を紹介しします。講

演のスライドおよび詳細

はホームページに掲載し

ていますが、かきつばた

にも連載いたします。

講演の内容は簡単に言

えば自分が望む死に方を

するためにはこれからど

んな生き方をすればいい

のかという話です。

望む死に方とは、何処で

何が原因でどのように死



にたいか、ということです。

国の統計では自宅で最期を迎えたい

という人が半数以上いますが、実際に

自宅で亡くなる方は12%にすぎません。

最近「健康寿命を

延ばそう」と言わ

れています。何歳

まで人の助けを受

けないで生きられ

るかということ

で、平均寿命との差が

10年あると言われ

ています。つまり

平均10年は人の世

話になって生きる

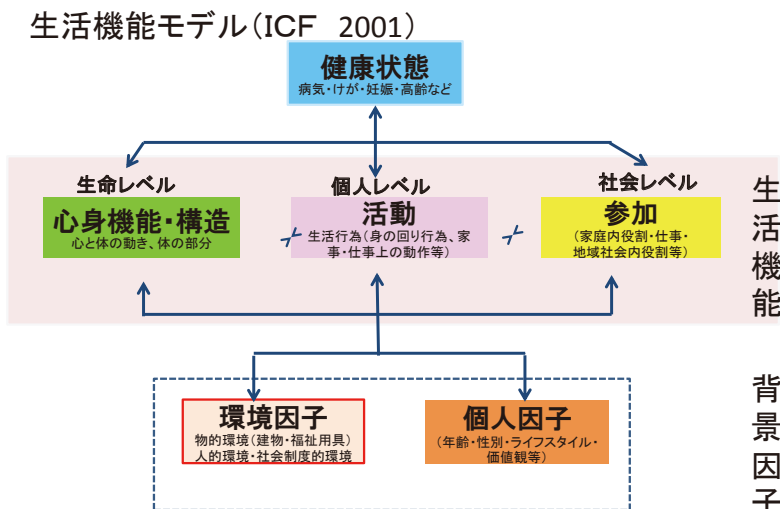
ということ

です。自宅で死ぬこ

ともかなわない、10

生活機能

背景因子



は人の世話になって生きなければいけな
い。そんな今の時代に満足できる死に方
がしたければ、今からそのための生き方
をしましょうということ

この図は国際生活機能分類の中で示さ
れている生活機能モデルです。生活機能
がベストの状態と言えれば五体満足で心
迷いがなく、身の周りのことなどが自立
し、家庭の内外を問わずに役割があるこ

とですが、そこに病気がな
どの健康状態や、物質的、人的、
社会制度的環境因子や、その人
の価値観などの個人因子が複雑
に絡まってくることを示してい
ます。

高齢になると様々な原因でこ
の活動と参加がしにくくなりま
す。しにくいからしないとい
うことでさらにその機能が低下し
ていく状態を生活不活発病と言
います。

85歳を過ぎると「老衰」で死
亡する方が増加しますが、この
老衰の多くは実は生活不活発病
です。日本の高齢者は他国と比
較してとびぬけて不活発な生活
をしていると思われれます。都会

の生活は便利で何もなくても生活に困
りません。そのことに甘えていると寝た
きりになり不自由な生活を強いられるこ
とになります。今からでも遅くありませ
ん役割を持って活動しましょう。

あいち診療会では定年後地域で社会貢
献活動に従事することを提唱し、定年後
の高齢者の雇用を積極的に進めていま
す。ご相談下さい。

あなたとともに

健康生活と

セルフメディケーション

介護支援専門員 石栗 葉子

第二回 高血圧

高血圧とは

最高血圧が140 mmHg以上、あるいは最低血圧90 mmHg以上である状態をいいます。日本人の高血圧の患者は3000万人以上にも及ぶとされており、代表的な生活習慣病の一つになっています。罹患率は年齢とともに上昇し、心血管病の主要な危険因子となり、生命予後に大きな影響を与えます。



あいち診療所における実践例

1、症例紹介

第1回目の症例は「私」です。私は更年期とストレスから急激に太り、血圧は200 mmHgを超えていました。薬の量も多く、体重増加から膝も痛めたため、ダイエットすることを決意しました。

2、具体的対応策

① レコーディングダイエット

ある著書に感銘を受け、毎日の体重、食事、摂取カロリーを全て記録し、更に摂取するカロリーの上限を決めてから1日の食事内容を決めるという方法を試しました。カロリー計算に慣れれば、気軽に継続することができ、1年後には以前の体重に戻りました。しかし、血圧が正常値まで下がることはありませんでした。

② 運動

こちらの職員になる以前、縁あってあいち診療所を受診し、当院の「生活習慣病自己管理センター」へ通うこととなりました。もともと運動嫌いでしたので、そこで専門の看護師がプログラムした運動をこなし、更に家庭での自主練習も指導された結果、血圧への効果は抜群で、現在も正常値を維持できています。

3、まとめ

生活習慣の改善は、自分で出来るハードルの低い物からはじめて継続することがコツです。入所や入院して、カロリーや塩分を制限するだけで血圧が良くなる例もあります。今回はこのように私の体験談として高血圧を取り上げましたが、長年この街で様々な病気に向き合ってきた我々の経験や皆様と共に取り組んできた実践例を、お伝えしていきたいと思えます。

生活習慣病自己管理センターの

ご紹介

「生活習慣病自己管理センター」は、診療所野並の3階にあります。各種運動機器を揃え、専従のスタッフを配置しております。生活習慣病は、毎週外来へ通う必要はないですが、毎日の生活を改めなければ、病状のコントロールはできません。「自分の体は自分で守る」というセルフメディケーションに取り組みたい方は、お気軽に当院のスタッフへご相談ください。私も実践したダイエットから運動、栄養や食事に至るまで、医療の専門家がアドバイスをし、『あなたとともに』健康生活を支えていきたいと思えます。



イベント紹介

野並通所り八

藤井君には負けてられない!



フルーツ寒天づくりをしました



彩りも固まり具合も
いい感じのひんやり
おやつができました



憩いの庄



京都では、暑気払いの意味がある水無月を食べて、無病息災を祈願したとのこと。その風習に習っておやつに水無月を作りました。



あじさいカード作り



憩いの学校

自分たちで作った魚で魚釣りをしました。勝負事はどの子も真剣です!



願いごと
叶うといいな・・・



織姫様彦星様になったよ!



夏の冷え症

内臓冷え対策



適度な運動
・ストレッチ



食事は
温かいものを



湯船で芯から
ポカポカに

手足は温かいのにおなかをさわると冷たいのが「内臓型冷え症」です。冷たい物の食べ過ぎやエアコンなどで内臓が冷えると、血行や代謝が悪くなり頭痛、倦怠感、食欲不振、免疫力低下などの原因に。消化酵素の働きが衰えると便秘や下痢などの症状がでます。たんぱく質が不足すると身体が冷えやすくなります。毎食、肉や魚などのたんぱく源を食べて温かい汁物やお茶を飲み、運動で血行を良くして筋肉を活性化して身体を中から温めましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池 二丁目三〇ー二
(052) 895-6637
担当 近藤 (眞)

なかなか答え合わせは進みませんでしたが、言葉のおもしろさをあらためて感じさせて頂くことができました。そして、ユーモアたっぷりの利用者様たちに笑わせていただいた楽しい脱線でした。

なかなか答え合わせは進みませんでしたが、言葉のおもしろさをあらためて感じさせて頂くことができました。そして、ユーモアたっぷりの利用者様たちに笑わせていただいた楽しい脱線でした。

なかなか答え合わせは進みませんでしたが、言葉のおもしろさをあらためて感じさせて頂くことができました。そして、ユーモアたっぷりの利用者様たちに笑わせていただいた楽しい脱線でした。

なかなか答え合わせは進みませんでしたが、言葉のおもしろさをあらためて感じさせて頂くことができました。そして、ユーモアたっぷりの利用者様たちに笑わせていただいた楽しい脱線でした。

なかなか答え合わせは進みませんでしたが、言葉のおもしろさをあらためて感じさせて頂くことができました。そして、ユーモアたっぷりの利用者様たちに笑わせていただいた楽しい脱線でした。

脱線

近藤 眞理子