

小林病院 広報誌

まきょう



第64号
令和3年1月1日
発行責任者
渡邊 治



contents

- ・新年のご挨拶
- ・タンパク質のお話し
- ・タンパク質と運動
- ・手軽にタンパク質を補える料理の紹介
- ・関連施設紹介
- ・年男年女新年の抱負
- ・新入職員のご挨拶
- ・レクリエーション活動
- ・地域貢献活動

基本理念 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

小林病院

方針

- ・患者様の権利とプライバシーを尊重します。
- ・地域の皆さまのニーズに応え、信頼され愛される病院を目指します。
- ・職員は自己研鑽に努め、良質で安全な医療を提供します。
- ・医療機能の整備と、経営の安定に努めます。

診療表

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師 …第2, 4週は渡辺医師

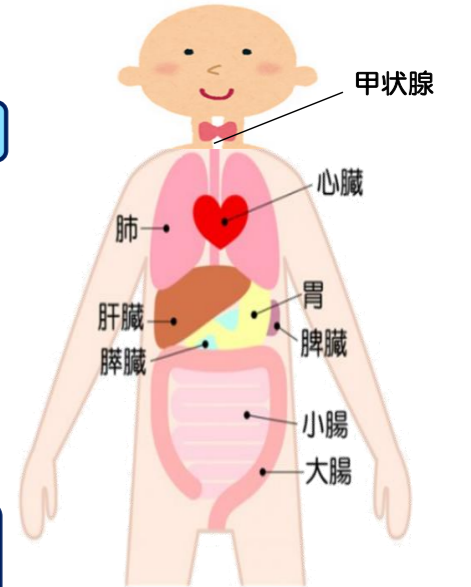
診療科	診療時間	内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科				
		月	火	水	木	金
外来	午前 8:30~12:30	坂口	※1	渡辺	坂口	渡辺
	午後 13:30~17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	坂口
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1, 3, 5週 火曜 渡辺		第2, 4週 火曜 坂口		

- ・リハビリ時間は、下記となります。
8:40~12:00, 13:40~17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

各種検査のご案内

検査項目	
レントゲン	単純骨密度CT (頭部・胸部・腹部) 胃透視 大腸透視
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診
内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
糖尿病検査	血糖 糖負荷試験

※ **検査は予約が必要になります。**
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel. 0964-28-2025



こばやし医療・福祉グループ

医療法人 小林会

小林病院
居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、
通所リハビリ、ショートステイ、健診
熊本市南区城南町隈庄574
☎ : 0964-28-2025

介護老人保健施設 桔梗苑
通所リハビリ (デイケア)
ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1481
☎ : 0964-28-6811

社会福祉法人 恵春会

障害者支援施設 くまむた荘
相談支援センター絆、ショートステイ
デイサービスセンター春秋館
熊本市南区城南町沈目1502
☎ : 0964-28-4680

指定介護老人福祉施設 祥麟館
居宅介護支援、通所介護 (デイサービス)、ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1513
☎ : 0964-28-7711
サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう
小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう
訪問・通い・宿泊
熊本市南区城南町下宮地722番地6
☎ : 0964-46-6000



編集後記

明けましておめでとうございます。みなさん今年の目標はお決まりですか？年齢を重ねるごとに1年が経つのが早く感じるものですね。新年に目標をたて、今年1年充実した日々を過ごしましょう。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

広報委員：網田・橘・島田・松田み・秦・伊藤

当院の年男年女 新年の抱負

入職して3年が経ちました。まだまだ看護師として知識やケアなど未熟なので、より良いケアを提供できるようスキルアップを目指します！積極性・探求心が欠けていると自分自身感じるので、初心に戻り頑張っていきます！

1病棟 准看護師
尾崎 果林

牛の男 深水です。牛のようにゆっくり前を進み、何かあれば闘牛のようにつっこんでいきます！良い年にしましょう！

2病棟 介護支援専門員
深水 大祐（介護福祉士）

年齢を重ね、いろんな意味で硬くなってきているので、体も頭も「しなやかに」行きます！

居宅介護支援事業所 介護支援専門員
大井 美子

日々、心に余裕を持ち、健康で明るく楽しく日常生活を送りたいと思います。

売店 塔/上 恵

新入職員ご挨拶

昨年の10月19日より2病棟で勤務しております。何かとご迷惑をおかけするかとありますが、一日でも早く仕事に慣れたいと思います。よろしくお願いします。

2病棟 介護士
上地由里

昨年の10月よりお世話になっております。ご迷惑おかけすることがあると思いますが、よろしく申し上げます。

1病棟 准看護師
奥村真寿美

9月16日より小林病院に入職しました佐藤です。わんぱくな男の子2人の母で慌ただしく過ごしています。わからない事もありますが、精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

2病棟 准看護師
佐藤千尋

2病棟で働くこととなりました、津田と申します。手先を動かすことが好きで、折り紙やパッチワーク、脳トレなどを取り入れ、頭の体操をして過ごしています。コミュニケーションや話すことが苦手な面もありますが、社会人として自己管理が大切と考えており、体力を付け無理をせず健康維持し、仕事を頑張っていきたいと思っております。

2病棟 介護福祉士
津田直美

新年のご挨拶



院長 渡邊 治

「メメント・モリ」

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

「目出度さも ちう位なり おらが春」 小林一茶
「門松や 冥土の旅の 一里塚 めでたくもあり めでたくもなし」 一休宗純

さて、昨年より続いております新型コロナウイルス感染症は終息する兆しを見せていません。世界の感染者数は6500万人超、死亡者数150万人超（2020年12月初）に上っています。早くワクチンの臨床使用が始まることを待ち望むばかりです。

医療の歴史は感染症との闘いと言っても過言ではありません。14世紀には黒死病（ペスト）の大流行でヨーロッパの人口の3分の1が死亡したと推計されています。約100年前の第一次世界大戦中に流行したスペイン風邪（インフルエンザ）では、4000万人が死亡したと記録されています。天然痘は人類が撲滅した唯一の感染症です（1980年 WHOが世界根絶宣言）。

「メメント・モリ」とは、中世のキリスト教でよく言われたことですが、西洋に古くから伝わるラテン語の格言で、「必ず死ぬことを忘れな」という意味です。スティーブ・ジョブズがスタンフォード大学での講演で「人生を左右する分かれ道を選ぶとき、一番頼りになるのは、いつかは死ぬ身だと知っていることだと思います」と言っています。

古代ギリシアのプラトンは「本当の哲学は、死と死にゆくことを追求する」『パイドン』、古代ローマのセネカは、繰り返し「死を思え」と言っている。しかも忘れていけないのは、他人の死でなく、自分の死です。フロイトは「無意識のうちに、誰しも自分自身の死があることを信じていない」と言っています。

仏教では、私たちがいつ死ぬかもわからないのに、そのことに全く驚かない鈍感さを、「無常」をもって教えを説いています。永遠不変なる自分を夢見て、自分が死ぬとは毛頭思えないのが私たちの姿なのです。「無常」を見つめなさい、「死を自分のことと思いなさい」と繰り返し、教えられているのです。死は人生最大の問題だからです。そこで仏教では、死という現実をありのままに見つめ、それを解決することを教えられているのです。それは、死を自覚したほうが、充実した生き方ができるという程度ではありません。

死の問題を解決して変わらない幸せになることを教えられているのが仏教なのです。新型コロナ感染症に対する死の不安・恐怖が、差別や偏見を生みハラスメントを引き起こしているのです。ハラスメントによる二次被害も報告されています。正しく理解し、ハラスメントのない社会でありたいものです。

正月に相応しくない話題で申し訳ありませんが、人生の最重要なテーマであると考えています。

タンパク質と運動

①筋肉の回復

運動後に起こる筋損傷の回復に対する役割でタンパク質が有効です。運動すると、筋肉をたくさん使うため、筋肉にキズが入るような状態になります(筋肉痛)。キズを負うと、そこから人の身体は回復するように働きます。その回復する時に、筋肉の材料となるタンパク質が必要です。

～筋肉の長回復のゴールデンタイム～

(1)トレーニング後の45分以内 (2)トレーニング後の食事 (3)就寝前

②筋力トレーニングの効果を引き出す

継続的な筋力トレーニングは筋タンパク質の合成と分解の差をプラスにすることで、筋肥大(筋肉が大きくなること)を引き起こします。しかし、筋力トレーニングは筋タンパク質合成を高めますが、同時に筋タンパク質の分解も高めます。その為、トレーニング後の栄養摂取がないと、プラスになりません。運動後のタンパク質摂取はトレーニング効果を発揮する為には欠かせません。

③エネルギー源としての役割

運動中の主要なエネルギー源は糖質と脂質ですが、タンパク質の構成成分であるアミノ酸も運動中のエネルギー源として使われます。エネルギー消費量全体に対するアミノ酸由来のエネルギー割合は、他の栄養素の摂取状況や運動強度などに応じて異なりますが、4～10%になると言われています。その為、運動量が多い持久運動などは運動中にアミノ酸がエネルギーとして多く使われ、アミノ酸消失量が多くなります。これらの理由により、運動後の十分なタンパク質摂取が不可欠です。

リハビリの効果を上げるためにも、
たんぱく質を摂取しましょう！！

手軽にタンパク質を補える料理の紹介

豆腐オムレツ

＜材料＞ 2人分

木綿豆腐	200g
鶏挽肉	30g
玉ねぎ(みじん切り)	30g
油	適量
塩コショウ	適量
トマトケチャップ	大さじ2
卵	2個
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ2



＜作り方＞

- 1.豆腐を水切りし、細かく崩す。
- 2.フライパンに油をひき、鶏挽肉と玉ねぎを炒める。豆腐を加えてさらに炒める。
- 3.塩コショウ・トマトケチャップを加えて均一に炒め、器に盛る。
- 4.卵に砂糖と牛乳を加えてよく溶き、薄焼き卵を作る。
- 5.3に被せる。

栄養補助食品について

栄養補助食品は、少量で高カロリー・高たんぱく・豊富なビタミンやミネラルが含まれております。食欲が出ないときなどにお勧めです。当院の売店にて販売しております。ご購入の際はご相談ください。

～たんぱく質のお話し～

たんぱく質のはなし～たんぱく質と聞いて何を連想しますか??

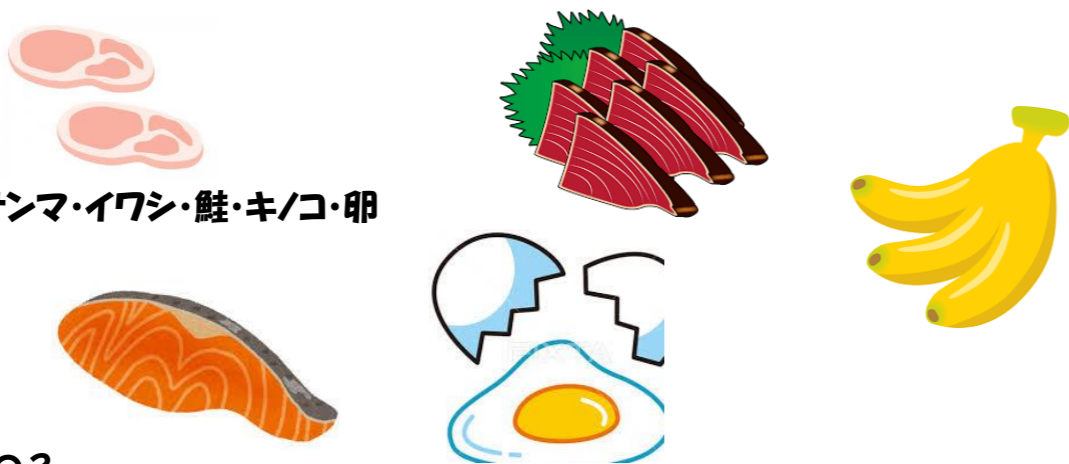
ほんの少し、たんぱく質の事を知るだけで毎日の食事がきっと楽しくなります。私達の体を造っているのは数十兆個の細胞、その細胞は主にたんぱく質で出来ています。人間の体は約6割は水分残りはおよそ半分、2割はたんぱく質で出来ています。たんぱく質はアミノ酸で出来ています。

アミノ酸は筋肉をはじめ内臓・血液などの体の組織を作ったり体を維持・調整するホルモン・酵素・抗体な材料になったり体を動かすエネルギー源になったり、たんぱく質は体内で大活躍、脳と心の働きにも関わります。

1日に必要なたんぱく質の目安は体重1Kgにつき1.2g必要です。1食あたり20g程度(体重50Kgなら60g・60Kgなら72g)です、献立をたてる時に参考にして下さい、又たんぱく質の効果を高めるものにビタミンB群はたんぱく質のエネルギー代謝に欠かせずビタミンDはたんぱく質を活性化します。

ビタミンB群→カツオ・豚肉・マグロ・バナナ・レバー・鯖など

ビタミンD群→サンマ・イワシ・鮭・キノコ・卵



不足するとどうなるの?

加齢により心身の能力が低下し健康障害を起こしやすくなりますし、筋力低下していくサルコペニアにもたんぱく質は必要です。

- ① 痩せにくく太りやすい体になります。
- ② 慢性疲労や冷え性、むくみの原因になります。
- ③ メンタルの不調につながったり喜びをもたらしたいという精神に深くかかっている。神経伝達物質もアミノ酸でできているため、毎日の食事をバランスよく摂取することが大切です。

<手ばかり栄養法>

主菜・1食あたり指を除くてのひらに乗る分 : 魚の切り身 1切れ(80g)
: 豚のうす切り 3~4枚

主食・1食あたりこぶしひとつ分 : ごはん軽く茶碗1杯
: ロールパン 1個

副菜・1日トータル両手いっぱい : 緑黄野菜・淡色野菜合わせて1日の目標350g



レクリエーション活動

今年のクリスマスは、お菓子の家をイメージして、ツリー制作を行いました。お菓子も飾りの一部とし、好きな時に壁から取って食べていただこうと思いましたが、勝手にお取りになる方はいらっしゃいませんでした(笑) 装飾などを眺めて季節感を感じ、楽しんでいただけたと思います。



地域貢献活動

今回は、豊田地区のコミュニティセンターにて、体力測定や運動のアドバイスなどを行わせていただきました。コロナ禍の影響もあり、いつもよりは参加者は少なかったですが、比較的ゆったりとした雰囲気を進める事ができました。

今後も、地域の場で、皆様のお役に立てるような活動をご提供していきたいと思っております。なお、次回のご要望により、さらに詳しい内容で体力測定などを実施していきたいと思っております。

