

# 陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Winter & Spring 2008 NO.1 創刊号



連載エッセイ  
遥かな道の途中で  
第一回  
富士に見守られて

山本記念病院 理事長  
山本百合子

早朝、桜の葉を通して陽光が院内に射し込んでくる。まだ誰もいない外来の廊下に光が踊っている。すでに病棟では入院の患者さんたちの一日の営みが始まっている。

そんな時間に院内を歩くのが好きだ。今日一日が良い一日であるように祈りながら歩く。そうして十六年が過ぎようとしている。私は自分に課せられた役割を果たしているのだろうか。

この山本記念病院は昭和五十九年五月に、開設者である前理事長の熱い想いをもって生まれた。「自分が患者として治療を受けたいと思う、入院したいと思う病院を創りたい」そうして、その想いを常に心に記して念じるという意味で、山本記念病院と名付けた。

開設後数年で急逝した前理事長から引き継いだ役割、それは「生命を尊び守ること」「生命の素晴らしさを伝えること」そして「自分も患者であることを忘れないこと」——。大きな大きな課題に向かって歩いていっているだろうか。道はまだ遙かに続いている。

この病院からは富士山が見える。富士に見守られ、多くの患者さんに育てられながら今を歩いている。この瞬間、皆で生きていくしあわせを想う。

## Healthy Topics

### アンチエイジングを確実に実現——

### アクシダーム

最先端のテクノロジーで しわ・たるみが見事に改善

アクシダームは、バイオテクノロジーの最先端技術を応用した、イタリア生まれの美容治療機器——。電流を利用して角質層にすぎまをつくり、肌の奥深くまで有効成分を浸透させます。針を使わないうえ、一度に広範囲に導入できるというメリットがあり、たとえば、肌細胞が生まれる真皮層にコラーゲンなどの美容成分を注入すると、細胞の回復力が上がり、若々しい肌がよみがえります。

肌に導入する成分は植物由来のもので、し、ヨーロッパやアメリカでは多くの実績があり、安全性でも高い評価を受けています。アンチエイジングを医学・科学両面から実現した理想的な美容治療といえるでしょう。ぜひ一度おためしください。



お問合せは総合診療部まで  
ほうれい線が目立たなくなるなど、美白や小顔効果もばつぐん

### 日々の健康管理と病気の早期発見のために健康診断をおすすめします。

健康診断は病気を早期に発見し、治療するだけでなく、現在の健康状態を把握し、日々の健康管理に役立てることができます。料金は医師による診察と各種検査、および診断書1通を含めて8,000円～13,000円程度です。詳細は検査する項目によって異なりますので、当院の受付、またはお電話にてお問合せください。

■実施時間■月曜～金曜の午前(9:00～11:45)、午後(14:00～16:45)

◎横浜市在住の方には下記のお得な制度があります(平成20.3.31まで)

- ① 横浜市に住民票がある方
  - ② 40歳以上の方
  - ③ 過去12ヶ月以内に健康診断を受けていない方
- 上記3つの条件を満たす方は、下記のお得な料金で健康診断を受けることができます。
- ◎40歳～69歳の方 1,200円(税込み)
  - ◎70歳以上の方 無料
- ※70歳以上の方は年齢を確認できる健康保険証などをお持ちください。

陽だまりの丘 創刊第1号 2008年1月15日発行

発行 医療法人山本記念会 山本記念病院  
広報委員会  
〒224-0024 神奈川県横浜市都筑区東山田町1552  
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト ■ 橋本洋美  
制作・編集 ■ BREATH √ PRESS  
デザイン ■ 楠イオック  
本文イラスト ■ 井上秀一  
撮 影 ■ 空乃万夏

「陽だまりの丘」第2号は5月15日刊行予定です。どうぞご期待ください。

### 山本記念会 基本理念

「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
- 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
- 3 地域の皆様、他の医療機関と福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
- 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。



# 生活習慣病の元凶

## 肥満を解消しよう！

肥満とは…？

肥満とは、つまり、体内脂肪が多すぎる状態。日本肥満学会によると、BMI 25以上（下記参照）を指します。この肥満と深い関係にあるのが、糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病。近ごろ話題の「メタボリック・シンドローム」も、肥満とこれらの生活習慣病のいくつかが合併した状態をいいます。

メタボリック・シンドロームはなぜかわいのか？  
それは、この状態が動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞など生命に関わる病気を発症させる危険度が非常に高いからです。  
たかが肥満とあなどるなかれ。健康で長生きするためには、肥満予防・解消の自己管理が必須なのです。

手軽にできる

### 3つの肥満解消法

肥満の3大原因は、「食べすぎ」「運動不足」「ストレス」。この3つに注目した肥満解消のヒントをご紹介します。

## 香りの力でストレス解消

肥満の最大の原因は食べすぎですが、ストレスは脳内の食欲中枢を麻痺させ、食べすぎを増長します。ストレスを解消する手軽な方法として、アロマセラピーはいかがでしょう。

★アロマセラピー（芳香療法）は、嗅覚神経から直接脳に作用し、生体がバランスを回復するように働きかけます。

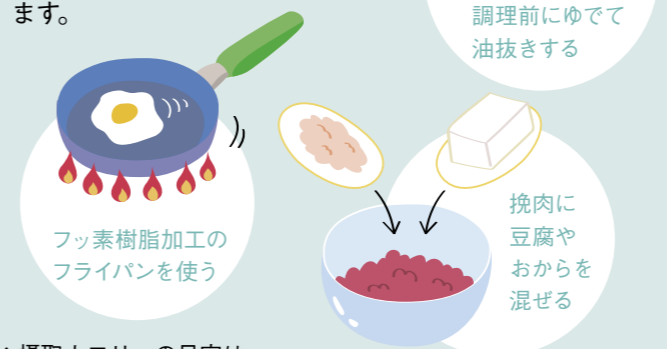
肥満に対してのおすすめ精油

- ◆ペパーミント ◆ゼラニウム
- ◆ローズマリー ◆フェンネル
- ◆ラベンダー

アロマセラピーとマッサージを組み合わせたアロママッサージは、エッセンシャルオイルを体全体や一部にマッサージすることにより、心身ともに癒すマッサージ。今、ストレスから身体を壊す方が増えています。アロママッサージで身体と心を元気にしてみませんか？  
■お問合せは総合診療部まで

## カロリーを減らす調理のコツ

カロリー、とくに脂肪分のとりすぎこそ、肥満の元凶。同じ食材でもカロリーを抑える調理法があります。



\*摂取カロリーの目安は【標準体重(身長(m)×身長(m)×22)×25~30Kcal】となります。  
(例)身長160cmなら—  
1.6×1.6×22=56kg 56kg×30Kcal=1,700Kcal

## 運動不足には

カロリー消費のために、運動は最も有効な手段。忙しい時間が取れない方でもできる、簡単で効果的な体操をご紹介します。

※各体操とも1日5~10回程度

### かんたん腕立て体操



1

1 腕を肩幅に開いて床に手をつき、ひざもつける

2 ひじをゆっくり深く曲げて、もとにもどす

### 5くらく腹筋体操



2

1 あお向けに寝て、ひざを立てて、両腕を胸で交差させる

2 おなかに力を入れて、あごを胸に近づけ、上体を少し起こして1~2秒止める

### 足のひきしめ体操



3

1 床に足をのばして座り、背すじをのばす

2 片ひざを両手で抱え、もう片方の足を前にのばして、両足を遠ざけあう  
※左右交互に行う

モデル リハビリテーション科 理学療法士 ●二宮 和美さん

## BMI 値の求めかた

BMI 値は下の計算式で算出する  
体重(kg) ÷ 身長<sup>2</sup>(m)

肥満の判定基準 (日本肥満学会)

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	普通
25 以上	肥満

### りんご型(内臓脂肪型)

内臓の周囲に脂肪がつく。男性、更年期以降の女性に多い。メタボリックの因子となっているのはこちらといわれる。

### 洋なし型(皮下脂肪型)

主に腰回りから太ももに皮下脂肪がつく。若い女性に多い。

## メタボリック・シンドロームと診断される場合

左の表の条件がそろえば、あなたも「メタボ」の仲間入り。そうなる前に、健康診断で健康状態を把握しておきましょう。

## メタボリック・シンドロームの基準 (日本人の場合)

<b>内臓脂肪型肥満</b> おへその高さの腹囲が 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	<b>糖代謝異常</b> 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上	<b>脂質代謝異常</b> 中性脂肪値 150mg/dl 以上 HDL コレステロール値 40mg/dl 未満の一方または両方	<b>血圧高値</b> 収縮期血圧 130mmHg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上の一方または両方
--	--	---	--

このうち 2つ以上が内臓脂肪型肥満にプラスされた状態をメタボリック・シンドロームといいます。

## 「専門医からのアドバイス」



山本記念病院 院長  
森下 哲也 先生

肥満が身体に負担をかけているのはまちがいありません。だからこそ、病氣治療の第一歩として減量をすすめることは多いですね。  
BMIで22を理想体重とい、その辺りの数値の人が最も長命だといわれています。  
体重を落とすには、やはり食べる量を減らすことが効果的です。女性なら間食を控えましょう。それだけで、摂取カロリーがかなり減少します。  
運動するのはいいことなのですが、急に激しい運動を始めるのと逆効果になる場合がありますから、肥満度の高い人、病気を抱えている人は医師に相談することをおすすめします。