

えがお

EGAO

11 2011 November
Volume 19



- 塩分は控えめにネ！
糖尿病内科医と朝ちゃんぽん・・・・・・・・・・・・・・・・長谷部 晋士
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ
若さを保つためとは「尻」ませんでした・・・・・・・・・・此上 武典
- お知らせ
外来診療担当医一覧、認定看護師 2 号誕生、新入医師紹介 etc

食事療法は必須です。

私は糖尿病を専門としている内科医です。糖尿病の方は日々の生活で、運動・食事療法が必須です。脳梗塞や心筋梗塞等で身体を思うように動かせず、運動療法が困難である方にとって、食事療法は極めて重要となります。野菜をふんだんに使い、揚げ物



や脂の滴り落ちるような魚・肉を避け、おかずとともにしかるべき量のごはん・パンを、規則正しく3食摂取して頂くということです。外食

は御法度ではありませんが、野菜、魚・肉、炭水化物のバランスが良い食事を見つけることはなかなか難しいと思います。



塩分は控えめにネ！

そんな中で、たっぷりの野菜と一緒に魚介類や肉が炒められ、お店で普通に出てくるラーメンやうどんのように、栄養が麺だけに偏らない八幡浜ちゃんぽんは、外食にうってつけのメニューと言えます。もちろん、肉の脂身は避けて下さいとか、高血圧・心臓病等を合併している方はスープを極力飲まないで下さい（高血圧の方には1日塩分6gの制限を指導しますが、ちゃんぽんは野菜を炒める時に加え、麺そのものも塩を含んでいるため、どんなに気をつけてスープを飲まなくても、1食あたり最低3gは塩分摂取を覚悟しなければいけません！）とか、気を付けるべきことがあります。でも糖尿病の方が



八幡浜ちゃんぽん

外食で健常な方と同じメニューを安心して注文できること、一緒に美味しいものを味わえることは素晴らしいと思います。

八幡浜では「何でも科」です。

4年半前に当地に赴任してから、私は「内科」医としてオールラウンドな診療を求められる立場となりました。消化器内科医不在下での肺炎診療、呼吸器内科医不在下での肺炎診療、脳神経外科医一時不在下での脳梗塞診療。特に御高齢の方が多き当地では、肺炎が致命的になることもしばしばです。治



内科 長谷部晋士

皆様、こんにちは。内科の長谷部です。以前インフルエンザネタのときはマスクで顔をお見せ出来ませんでしたが、今回はじっくりとご覧になってください。

- 職業 医師
- 座右の銘 強い意思
- コレクション 美しい石

療の甲斐なく容体が急変し、病院からのコールでまだ暗いうちに医師住宅からダッシュしたことも1度や2度ではありません。・・専門の先生がいらっしゃったら、この患者様は助かっていたかもしれない。無念さと、自分の非力さとにさいなまれながら、すっかり空は白んできます。

落ち込んでる暇はありません。

お迎えの車が消えるまで最敬礼でお見送りさせて頂き、医局で白衣を脱ぐと、私はTシャツ1枚でまっしぐらに県庁舎の方へと歩きます。落ち込んでいる暇はありません。たっぷりの野菜にかまぼこや油揚げの乗った太い麺のちゃんぽんと、きつめの酢が効いた大きないなりずしで、来るべき外来患者様と救急車に備えるのです。気持ちがへこんでしまっている時は、どーや市場に直行です。威勢の良い市場の人たちに交じってイカやエビの味が染みたちちゃんぽんをかつ込み、患者様に情けない顔を見せないよう、元気をもらうのです。醤油とダシがし



診療の合間にちゃんぽんをかつ込む

っかり効いた、優しい甘さのちゃんぽんに会いに、空にほのかな明かりが射し始めた中を、王子の森へ向かって歩くのも悪くありません。

夜は控えめにネ。

ぜひ夕食を腹7分目くらいに抑えて、夜更かししてお腹が減る前に眠ってみて下さい。目覚めと共に、朝食が待ち遠しくって仕方無くなっていることでしょう。朝からちゃんぽん1杯くらいかんたんに入ってしまうような、この心地良い空腹こそ、糖尿病医がお勧めする食事療法の極意なのです！

若さを保つためには「尻」ませんでした。

★公認指導員の手取り足取りエクササイズ★

メリハリボディをゲットしよう！

ハ～イ、皆さんこんにちは。トレーニングされてますか？以前は「やせたい」とか「細くなりたい」とかの要望が多かった「手取り足取りエクササイズ」コーナーでしたが、最近の傾向では「若さを保ちたい、メリハリをつけたい」という言葉をよく耳にします。そこで、今回はより「若さとメリハリを保つ為」のポイントをご紹介します。

ずばりそれは「お尻」を鍛えることです。お尻には太ももにつながる「大殿筋」という大きな筋肉があります。社会人になり運動をする機会が減り、また加齢とともに特にこの部位が衰えてきます。「大殿筋」をトレーニングするには脊柱起立筋下部や大腿筋群も同時に働くのでメリハリのあるミッドセクションを作り上げ、若々しい身体を保てるのです。へ～、「尻」ませんでした！ナ～んちゃって。



グするには脊柱起立筋下部や大腿筋群も同時に働くのでメリハリのあるミッドセクションを作り上げ、若々しい身体を保てるのです。へ～、「尻」ませんでした！ナ～んちゃって。

レッグ・ランジ



モデル 臨床検査技師 河野早紀

さて、ウォーミングアップを済ませたら、レッグ・ランジという運動から入りましょう。レッグ・ランジという種目は脚を前へ大きく踏み出しながら体を落とす動作です。大腿4頭筋(太ももの表側)だけでなく、大腿2頭筋(太ももの裏側)や、大殿筋にも有効なエクササイズです。人間の体でもっとも大きな太ももやお尻の筋肉を鍛えることで、基礎代謝を上げることができます。ゆっくり息を吸いながら片足を大きく踏み出し腰を落とします。立ち上がりながら息を吐き、元の位置に戻ります。目標は左右交互に10～15回×2～3セットです。セットを重ねるごとに筋肉の張りを感じられればOKです。

フローン・レッグレイズ



さあ、みなさんどうですか？太ももやお尻が張ってきたような気がしませんか。

それでは続いてフローン・レッグレイズというエクササイズに入ります。うつ伏せの状態からももを後ろへ反らせるだけの簡単な動作です。脊柱起立筋や大腿二頭筋にも効果があります。目標回数 10～20回×2～3セットです。

ヒップ・リフト



3種目はヒップ・リフトです。読んで字のごとく、お尻を上げるという簡単なエクササイズです。仰向けに寝そべり、写真の様に

お尻の筋肉を意識して、ゆっくりと腰を持ち上げます。ヒップ・リフトの動作の目的はあくまでも大殿筋を収縮させることなので、必要以上に体を反る必要はありません。目標回数 10～20回×2～3セットです。

効率的に鍛えましょう。

いかがでしたか。これらのエクササイズを週2～3回行ってください。毎日やってはだめですよ～！

以前にもお話したように、筋肉は疲労をしますので休養と、栄養が必要になります。それともう一点、なれ(体が負荷に適応する)を防ぐためにも、体をだますことが必要です。また一度に無理をしてオーバーワークにならないよう、疲労の回復をねらい継続していくことが最も大切です。



臨床病理科 此上武典

運動することを習慣づけましょう。Offは必要ですよ～。継続してくださいネ。お友達と一緒にやって「お尻会い」になってください。

- 職業 臨床検査技師
ボディビルダー
- チャームポイント 上腕三頭筋
- 趣味 原付いじり

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金		
	午前	午後							
内科	8:30 ~ 11:00	科 によ つて 曜日 、時 間が 異な りま す	二宮・仙波・長谷部	仙波・酒井	上村・酒井・二宮	酒井・長谷部・二宮	長谷部・酒井・仙波		
循環器科			鈴木	鈴木・上村(奇数週)	上村	榎本・上村	榎本(奇数週)		
整形外科			温泉川・吉塚	堀田・温泉川	温泉川・吉塚・堀田	吉塚・白石	白石・堀田		
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田		
泌尿器科			武田	柳垣	武田	柳原/西田	柳垣		
産婦人科			月岡	愛大非常勤医※	月岡・産後健診	月岡	愛大非常勤医※		
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
歯科口腔外科			住田	休診	中城	休診	浜川		
小児科			8:30 ~ 11:30	なし	鈴木・日野	渡部・慢性(予約制)	渡部・健診(予約制) ・予防(予約制)	日野・渡部	日野・鈴木
外科			11:30		的場・藤村	的場・国吉	藤村・来嶋	的場・来嶋	藤村・国吉
脳神経外科	8:30 ~ 11:00	河内	休診		河内	休診	田川/重川		
眼科	11:00		依光	依光	依光	休診	休診		

※産婦人科火曜日と金曜日は9:00~11:00の受付となります。

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://ycgh.jp/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。



認定看護師2号が誕生しました！



看護師 浅井美香

- 趣味 オートバイ
- 特技 バasketボール

皮膚・排泄ケア認定看護師の浅井美香です。「皮膚・排泄ケア」とは、ストーマ(人口肛門など)、創傷、褥瘡、失禁に関する看護のことを言います。これらを保有する患者様とご家族の皆様に対して、個々の状態に応じた看護の提供と相談窓口になれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

新入医師紹介



小児科 日野香織

- 趣味 読書、アロマ
- 性格 サツパリ塩味

「水の都はるみ」西条からやってまいりました小児科の日野です。山と海がとても近いのには驚いています。これ以外は私の地元によく似ています。八幡浜も水は沢山ありますし、塩分が入っているか無いかの違いだけですネ。まだまだ未熟者の私ですが、これから勉強して、地域の小児医療に少しでもお役に立つよう「えがお」で頑張りますので、よろしくお願いいたします。

当院へのACCESS



〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院
TEL: 0894-22-3211
FAX: 0894-24-2563

