

# NEWS LETTER

医療法人横浜柏堤会 奥沢病院  
平成27年12月号 Vol.221



病院理念：  
私たちは、患者様の意思とプライバシーを  
尊重し、心のこもった質の高い医療サービスを  
提供します。



## 医師のコラム 内科 橋本 善弘

《メタボリックシンドロームとサルコペニア》

## 各部署のコラム

地域医療連携課 長野 邦正  
《地域医療連携課について》

## トピックス

地域医療連携室 清水 吉美  
《第7回 地域公開講座》

奥沢病院の職員一同は患者さま（クライアント）のご意思とプライバシーを尊重します。

- 患者様の意思とプライバシーを尊重した医療
- 苦痛・恐れ・不安の解消に最大限の努力をする事
- 24時間365日の二次救急医療体制
- 周辺の医療機関との密接な医療連携
- 総合診療と特色のある専門外来

# メタボリックシンドロームとサルコペニア

内科 橋本 善弘

寒くなり、厚着で体型を隠せる季節になりましたが、油断していると美容以上に生活習慣病に直結しかねません。最近では定着した感もあるメタボリックシンドローム、いわゆるメタボですが、腹回りが大きければメタボなのではありません。腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）はあくまで前提条件であって、なおかつ糖尿病、高血圧、高脂血症のいずれか2つ以上が該当するものという診断基準があります。生活習慣改善での腹囲減少は高血圧、糖尿病、高脂血症の改善にも大きく反映しますが、ではやせていれば問題ないかといえ、そうではありません。

最近サルコペニアという概念もメディアでとりあげられることが多くなりました。これはギリシャ語で筋肉を指す「サルコ」と、減少・消失を示す「ペニア」をあわせた造語です。人は30歳代（早ければ20歳代）をピークに、何も運動習慣がなければ年間1%以上ずつ筋肉量が減少するといわれ、70歳代になると筋肉量はピーク時の半分になってしまうといわれています。

特に食事のみのダイエットは脂肪のみならず筋肉も減少させるため、拍車をかけかねません。「若いときと変わらない体重」といっている中高年の方で、運動習慣のない方は、少なからずこの状態に陥っている可能性があります。筋肉量が減れば、転倒・骨折の危険が高くなり、その結果高齢者は寝たきりになりやすくなります。また内科的にも糖を消費し、心臓のポンプ機能の手助けにもなる筋肉の量の低下は高血圧、糖尿病の悪化につながります。

サルコペニアの原因には、一次性といわれる加齢、二次性の、行動・疾患・栄養があげられます。加齢と疾患は避けることはできませんが、行動、栄養は自分で改善できる余地があります。「栄養」としては適切な量のたんぱく質・アミノ酸の摂取です。とりすぎると腎障害の原因となりますし、少なければ筋肉の分解に再生が追いつきません。

はやりの糖質制限は学会でも諸説あり、長期・極端な糖質制限はお勧めしかねます。「行動」としては運動習慣がやはり重要です。昔から言われているような有酸素運動としてウォーキングは有用ですが十分ではありません。年齢、運動習慣のキャリアにあわせて筋トレを取り入れることが筋力の維持には必要です。維持のためには最低週1回、筋力のアップのためには2-3回が必要といわれています。ある程度高齢でもトレーニングによる筋力アップは充分可能です。

むしろ問題なのは、負荷を適切にすることです。若い時に部活などでハードな運動をしていた方は、昔の自分のつもりでいきなり負荷を上げがちですが、数年運動習慣がなければもはや別物です。その結果、関節障害や腱断裂を招き、日常生活そのものに影響が出かねません。また女性で「筋肉質になりたくない」との理由で筋トレをさける人もいますが、プロスポーツ選手並みにやらない限り、女性ホルモンの関係上、女性は筋肉質にはなりえません。むしろバスト・ヒップアップや肩こりの改善になります。

適切な運動習慣を取り入れることで、できるだけ健康寿命を引き伸ばしたいものです。



## 各部署のコラム

### 地域医療連携課について

地域医療連携課 長野 邦正

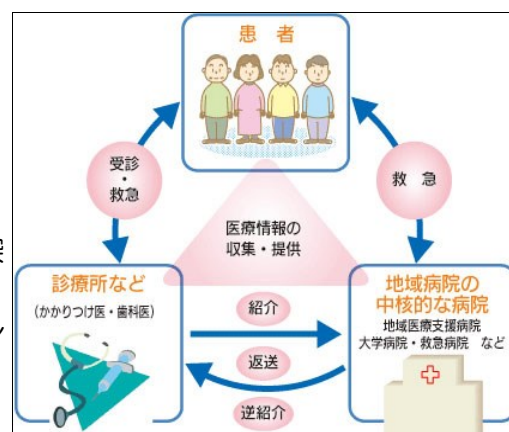
当院では、病院・診療所等と役割分担することによって患者様の治療を地域で一体的に実現するという国の施策を実現すべく、病院・診療所等との相互連携を強化し、地域に密着した質の高い医療サービスの提供を目指しております。地域医療連携課では、このような目的を達成するため、各医療機関との積極的な連携を促進する役割を担っております。

地域医療連携課では、主に下記の業務を取り組んでおります。

- ・近隣医療機関からの外来受診依頼・入院依頼・検査依頼等の窓口
- ・近隣医療機関・施設への訪問。他施設の医療連携会等への参加など、広報活動

また、紹介の流れとしましては、下記のようにしております（例）

- ①医療機関より電話での受診依頼
- ②診療情報提供書等をFAXでいただく
- ③当院医師への診察確認
- ④紹介いただいた医療機関へ受入れの可否について連絡
- ⑤患者様来院（受付にお声掛け下さい）



地域医療連携課では、これからも近隣医療機関との連携を深め、患者様のスムーズな受入れに努めてまいります。

当院につきましてご不明な点・ご意見、ご要望等ございましたら、お気軽にご相談ください。

## トピックス

### 第7回 地域公開講座を開催しました

医療福祉科 清水吉美

10月31日、奥沢区民センターにて、『入院したらどうなるの？～入院前から始まる退院支援～』というテーマの地域公開講座を開催致しました。

#### 【内容について】

- \*ソーシャルワーカーが病院でどのようなことを行っているか
- \*入院から退院までソーシャルワーカーの関わりや支援について
- \*自宅以外の退院先にはどのようなところがあるのか（療養型病院や施設の説明）
- \*2つの事例を通して、どのような退院先がよいかを考えて選ぶ

退院後の選択肢の多さや、療養先、介護施設の種類や内容がよくわかったなどのご意見・ご感想を頂き、ソーシャルワーカーの存在や役割について、理解を深めて頂けたと思います。

『人は一生成長し続ける』という言葉にもあるように、当日は、30名の参加者の方々が真剣な表情で学ばれていました。



# 『12月』外来担当医表

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	菅田 彰	石井 翔 (膠原病)	伊平 慶三	井出 宏嗣 (膠原病)	菅田 彰	大西 司 (呼吸器内科)	菅田 彰	橋本 善弘	橋本 善弘	越智 明德 (循環器内科)	菅田 彰
	伊平 慶三	辻田 裕昭 (循環器内科)	市川 博雄 (神経内科)	橋本 善弘	磯島 咲子 (膠原病)	吉本 彩子 (糖尿病)	二村 明德 (神経内科)		伊平 慶三	新村 京子 (糖尿病)	伊平(9:00~10:30) 橋本(10:30~12:30)
外科	鈴木 恵史	伊達 淳	小山 広人 (肝・胆・膵)	小山 広人 (肝・胆・膵)	梅田 耕明	-	加藤 貴史	尾本 正 (心臓血管外科)	鈴木 恵史	飯島 忠 (4,18日) 神山 剛一 (11,25日)	鈴木 恵史 (5,19日) 伊達 淳 (12,26日)
整形外科	菊地 健	-	神 與市 (脊椎・青髄)	菊地 健	柳澤 和裕	白子 香菜	菊地 健	第1週のみ 稲垣 克記 15:00~ (予約制)	定方 博史 受付 初診 12:15まで 再診 12:30まで	柳澤 和裕	柳澤 和裕
小児科	常見 享久	常見 享久	常見 享久	今井 孝成	常見 享久	常見 享久	-	常見 享久	常見 享久	常見 享久	常見 享久
皮膚科	-	-	-	-	-	-	-	北島 真理子	-	-	-

## お知らせ

- ※ 毎週火曜日小児科の午前の診療受付時間は  
**12:00**までとなります。
- ※ 小児科の月曜日～金曜日の午後は予防接種と乳幼児  
検診の予約があります。一般診察は予約の方が  
終了次第(15:00頃)開始となります。受付は  
13:30から行っております。
- ※ 当院は**24時間救急体制で診療を行っております。**  
曜日により診療科目が異なります。

## 小児科の夜間診療も行っております

月曜日と金曜日は18:30までの  
受付となります。



## 医療法人横浜柏堤会 奥沢病院

奥沢病院は戸田中央医科グループのグループ病院です。



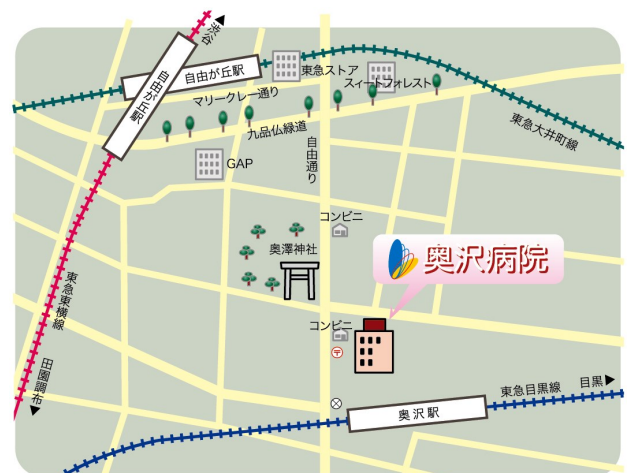
〒158-0083 東京都世田谷区奥沢2-11-11  
TEL:03-5701-7788 FAX:03-5701-2922  
ホームページ<http://www.okusawahp.jp/>

### 診療科目

内科・外科・小児科・整形外科・放射線科・麻酔科

### 診療時間

平日 9:00~13:00(受付8:30~12:30まで)  
14:00~17:00(受付13:30~16:30まで)  
土曜 9:00~13:00(受付8:30~12:30まで)  
休診 土曜午後・日曜日



### 周囲の医療機関との密接な医療連携

奥沢病院アテンディング・ドクター  
昭和大学病院・都立荏原病院・都立広尾病院・日赤医療  
センター・東京高輪病院・国立東京医療センター・他

### 戸田中央医科グループ近隣施設

田園調布中央病院・松井病院・世田谷神経内科病院