



Paulo Letter

パウロレター

春号

広報誌

ご自由にお持ちください

<発 行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編 集> 広報委員会

<発行日> 平成31年4月10日 (Vol.91)

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com／メール paulo@byo-in.com

「患者さんの目線で」優しい医療を

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・基本方針> ①良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



医療法人中山会 新札幌パウロ病院



姿勢改善が、 腰痛予防の第一歩。

リハビリテーション科

人が二本足で歩くようになってから、人類の歴史は腰痛の歴史と言っていいほど、人は腰痛に悩まされ続けてきました。

それは現代においても変わるものではなく、高齢者からスポーツ選手まで男女を問わず、すべての人々に腰痛の危険があると言えます。

スポーツ選手の中でも無駄なゼイ肉のないサッカー選手やマラソン選手、無駄なゼイ肉ばかりに見える相撲取りやプロレスラー、筋肉ムキムキのボディビルダーの方々もみんな腰痛があります。

最近の医学の中では単純な筋力低下が腰痛の原因でないことが解明されつつあります。

今回のお話は、腰痛の原因ではなく、腰痛にならない、悪化させない、そんな生活上の注意として良い姿勢で生活することの大切さをご紹介いたします。

夕暮れ時や黄昏時、向こうから誰かが歩いてきます。顔は見えず髪型もはっきりしませんが、おそらく60歳後半の女性。皆さんが私たちのような運動の専門家でなくともなんとなく年齢は目星をつけられます。何を手掛かりにしたのでしょうか？

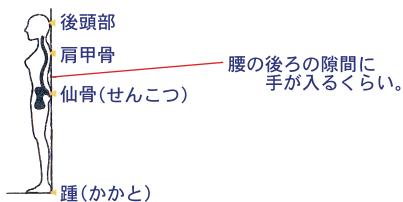
"足取りはしっかりしていて歩く速さも遅くないが、やや背中が丸くなっているように感じる"。ところがお話を伺ってびっくり！85歳！なぜ読み間違ってしまったのでしょうか？それは、年齢から考えるよりも背筋がシャッキリと伸びていたからです。

良い姿勢は体への負担も小さくすることができ、転倒予防にも効果的です。もともと人体は良好な姿勢を基本として、手足が動かしやすいように付いているのですから。

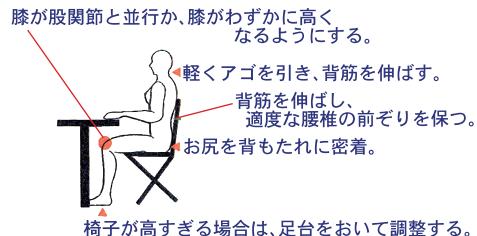
姿勢が見た目の印象に与える影響は非常に大きいと言えます。

皆さんもシルエット年齢の若返り・姿勢改善に挑戦してみてはいかがでしょうか。

立ち姿勢の基本ポジション



椅子に座るときの姿勢



重い物の持ち方



春はメンタルの乱れに要注意！

通所リハビリテーションふる里／主任・理学療法士 東出 龍太

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。



心のバランスを整えるには

生活のリズムを整える ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心かけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

栄養バランスのよい食事をとる ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心かけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシunjギクが効果的と言われています。

休養をとる 休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

体温調節をしっかりと 気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

糖尿病は、いつ頃、発見されたのでしょうか？

諸説ありますが、遡ること紀元前16世紀、古代エジプト人は、パピルスに「尿が余りにもたくさん出る病気」として記録、これが糖尿病の最古の文献となっています。また、紀元前1世紀、カッパドキアの医師アレタエウスは、とめどなく口が渴き、頻尿、多尿となるこの疾患を「肉体と手足が尿中に溶出する病気」と考え、栄養物を利用できない患者のからだは、まるでサイフォン（ギリシャ語でdiabetes）の様だと記述しています。

1670年代、奇病と言われていた多尿病の研究をしていたDr.トーマス
ウイリスは熱心な研究の余り、尿を舐めてしまった。尿の甘さに気づい
た彼をヨーロッパでは、糖尿病の発見者としています。

「diabetes mellitus」（糖尿病）は、
絶え間無く、サイフォン（ギリシャ語でdiabetes）の様に、
栄養が蜜の様に甘い（ラテン語でMellitus）尿となって
出て行くことを語源としています。



「砂糖の様に甘い。
しかし、いくらか塩辛く
ちょっと舌を刺激する
様な感じだ…」

では、糖尿病は、どんな病気だろうか？

糖尿病は、ドロドロした血液（血液が、高濃度のブドウ糖を含んだ状態＝高血糖）によって
引き起こされる血管の病気と考えられます。



血糖とは？

血液中のブドウ糖のことです。ブドウ糖は、脳を動かせたり、体を動かす為の大変なエネルギー源です。
ブドウ糖は、ご飯、パン、麺類等の炭水化物の食事から摂取されます。

インスリンとは？

すい臓で作られる血糖を下げる唯一のホルモン。
細胞のドアを開き、大事なエネルギーであるブドウ糖を細胞内へ届ける働きを持っています。
血糖は、脳で約半分、後の分を筋肉等の細胞・臓器で消費されます。

症状から見る糖尿病

日本最初の糖尿病患者は、藤原道長（966～1027）と言われています。
道長は、「この世をば、我が世とぞ思う望月の欠けたることも無し」と詠んだことで有名で、光源氏のモデルの一人とも言われ、栄華を極めた人物です。



同時代の公卿 藤原実資
の日記「小右記」の中では
50歳代で喉の渴きを訴え
失明し、胸を痛み、敗血症
のため62歳で死亡と記さ
れています。

宮中雑談を書き留めた日記には…

「昼夜なく水を飲みたくなる。口が渴いて脱力感がある。しかし食欲は以前と変わりはない。」
⇒高血糖（ドロドロとした血液）の状態になると脳は脱水と認識し血糖を下げようと激しい喉の渴きを訴え、多量の飲水による頻尿・多尿を作り出します。栄養・エネルギー源の血糖も尿へ逃げ、食欲はあるが、だるいと糖尿病の典型的な初期症状を示します。

「近寄らなければ、汝の顔が見えない」「暗い時も白昼でも見えない」

⇒高血糖（ドロドロとした血液）の状態に長い間晒されていると目の毛細血管は、栄養物・酸素が十分に供給されないために、もろい血管となり出血しやすい。視野をつかさどる網膜黄斑部への出血を繰り返す糖尿病性網膜症が進行し失明したと考えられます。

「背中に何度もおできが出来た」

⇒栄養が不十分な為、免疫力が低下し、おできも出来やすい。おできのところに強力なバイ菌が入り敗血症になったのかな？などと読み解いていくのも面白いかも知れません。

次回は「インスリン」のお話です。

教えて、介護。

要介護認定について

介護保険サービスを利用するためには、まず要介護認定を受ける必要があります。この認定制度の疑問についてお答えします。

Q 要介護認定の手続き方法とは？

A 介護の必要が生じて、要介護認定を受けようとする被保険者は、居住地にある市町村に対し、要介護認定に関する申請書に被保険者証を添付し申請します。

Q 被保険者が申請するにあたり、身体上の理由等により直接役所へ行くことができない場合は、どうすれば良いか？

A この場合、お住いの地域を担当している「地域包括支援センター」か「指定居宅介護支援事業所」に申請の代行を依頼すれば、被保険者に代わって申請の手続きを行ってくれます。

Q 要介護認定の仕組みとは？

A 要介護認定は、市町村の認定調査員が、要介護認定を受ける本人の心身の状況をチェックし、かかりつけの医師による身体の状況（病状や治療内容など）の“意見書”をもとに、結果をコンピュータで判断し、その後医師の専門家で形成される「介護認定審査会」で決定されます。要介護状態と判定された場合、要支援（1～2）、要介護（1～5）の7段階のいずれかの「介護度」が認定されることになります。

Q 以前に認定を受けた介護度よりも、介護状態が重度化もしくは軽度化した場合はどうすれば良いの？

A 居住地の市町村に対し「区分変更申請」を行うことにより、改めて認定調査が行われ、状態に応じた介護度へ変更されます。

ご不明な点、お困りごとがございましたら、お気軽にお電話ください。

新札幌パウロ病院 居宅介護支援事業所

☎ 011-897-5400

参加者大募集！

厚別西・東地区

介護予防教室のご案内



◇ 小野幌会館 (厚別東4条4丁目9番3号)

時間：10：30～11：30 ※ 4/23・5/7・5/14 のスマイル体操研修会は13:30～15:30 開催予定です。

日程(予定)	内容(予定)
4月23日(火)	サッポロスマイル体操研修会 1回目(全3回)
4月24日(水)	「株式会社明治」の栄養士による講話『ヨーグルトのひみつ』
5月7日(火)	サッポロスマイル体操研修会 2回目(全3回)
5月14日(金)	サッポロスマイル体操研修会 3回目(全3回)
6月26日(金)	これだけは知っておきたい! 『高齢者のための成年後見制度・任意後見制度』 ～自分らしく生きるために～

◇ 厚別西会館 (厚別西2条3丁目8番31号)

時間：10：30～11：30 ※ 5/10・5/24・5/31 のスマイル体操研修会は13:30～15:30 開催予定です。

日程(予定)	内容(予定)
5月10日(金)	サッポロスマイル体操研修会 1回目(全3回)
5月24日(金)	サッポロスマイル体操研修会 2回目(全3回)
5月31日(金)	サッポロスマイル体操研修会 3回目(全3回)
7月9日(金)	正しい姿勢で健康教室

◇ パークハウスマンション西四番街コミュニティーホール (厚別北3条5丁目1番2号)

時間：10：30～11：30

日程(予定)	内容(予定)
6月10日(月)	3B体操～音楽に合わせて楽しく体を動かそう～

※ 実施予定のため、日程等が変更になる場合があります。

参加ご希望の方はお申し込みが必要となりますので、事前に介護予防センター厚別西東まで、お問合せ、ご確認の上お申し込みください。(内容により参加費がかかる場合があります。)

※ 掲載スケジュールは、7月10日までの内容です。

それ以降のスケジュールは、7月10日発行のパウロレターをご確認いただくか、直接「介護予防センター厚別西東」までお問い合わせください。

お問合せ・お申込み先：札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

☎004-0069 厚別区厚別町山本750番地6

📞 011・896・5019

※ 介護予防センターは、「札幌市の委託事業」です。

新札幌パウロ病院も当活動に参加しています。

2013年12月4日にユネスコの、「無形文化遺産」に登録された『和食』。

「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

さて、『日本の食文化』とはどういうものでしょうか。

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。

年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。



- ~ 自然の美しさの表現 ~
- ~ 年中行事との関わり ~
- ~ バランスが良く健康的な食生活 ~
- ~ 多種多様で新鮮な食材 ~
- ~ 素材の味わいを活用する ~

あなたは、どこまで知っている?

「日本人の伝統的な食文化」

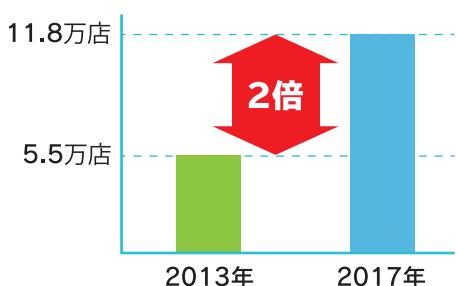
知識チェック ↓

- 日本の行事を3つ以上挙げられる。
- 地元の郷土料理を知っている。
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある。
- 地元の旬の食材や特産物を知っている。
- 一汁三菜がどのようなものか知っている。

「無形文化遺産」への登録から2018年で5年が経ちました。

この間に和食文化を取り巻く環境の変化を農林水産省が調査しています。

◆ 海外の日本食レストランの件数



◆ 農林水産省・食品の輸入額



グラフが表すように、世界的に『和食』に関心が高まっていることがわかります。

パウロにつこりクラブ

講座内容

「高額療養費と 限度額認定証のお話し」

講 師：医事課 副主任 藤澤 秀一

高額療養費とは、“同一月（一日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度”です。

医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、「限度額適用認定証」を申請し、提示すると便利！

今回の講座では、みなさんが知っているようで知らない「高額療養費と限度額認定証」についてお話しします。

とき：平成31年4月24日(水)
14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1階 礼拝堂

公開講座のご案内

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄新さっぽろ駅	8:50	新札幌	9:00
北辰病院前アーケード発	10:20	パウロ病院着	10:30
○13:15			13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
パウロ病院発 (病院裏駐車場)	15:00		15:20
	19:30		19:50

乗り場が変わりました



交通事情などにより、到着時間が変動する場合がございます。
ご利用の際は、あらかじめご了承願います。