

- 皆様と共に 質の高い医療を目指します
1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
 2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
 3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zenshukai.com>

発行 善衆会病院【広報委員会】 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室) E-mail/mail@zenshukai.com

季節の花
10月



無花果 イチジク

イチジクは実の方が一般的で、花のことはあまり知られていませんが、実の中には無数の白い花を咲かせます。実には便通を整える作用があり、乳液には蛋白質分解酵素が含まれている薬効植物です。花言葉は「子宝」「実りある恋」等。

秋からはじめる健康管理 基礎代謝について

暑い日が長く続きましたが、暦の上では秋になりました。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など浮かびますね。今回はより健康に元気でいて頂くために“基礎代謝”についてお話ししたいと思います。

基礎代謝って言葉は聞いたことあるけど、何の事だろうと思う方も多いと思います。何もせずじっとしている時でも、体は生命活動を維持するために、心拍や呼吸・体温の維持などを行っています。基礎代謝量(単に基礎代謝ともいいます)はこれらの活動で消費される必要最小限のエネルギー量のことです。

基礎代謝量は年齢・性別が同じであれば体の表面積にほぼ比例しますが、体表面積を測定することは難しいため近似値として、体重当たりの基準値が広く用いられています。

基礎代謝量は通常10代をピークに加齢とともに低下します。また体の組成すなわち筋肉と脂肪の比率も基礎代謝量に大きく影響します。



男女では、筋肉の量が異なり男性の方が基礎代謝が高い傾向にあります。

基礎代謝量を臓器別に見ると、筋肉・心臓・脳がほぼ2割ずつを消費しており、筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。一般に男性に比べ女性の基礎代謝量が低いのはこのためです。

基礎代謝量の求め方

【計算式】
体重 (kg) × 基礎代謝基準値 (kcal/kg) = 基礎代謝量 (kcal/kg)

(例) 男性 / 38歳・体重65kgの場合
65 (kg) × 22.3 (kcal/kg) = 1449.5 (kcal/kg)

年齢階層別	年齢(歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)		基礎代謝量 (kcal/日)	
		男性	女性	男性	女性
1~2	1~2	61.0	59.7	700	700
3~5	3~5	54.8	52.2	900	860
6~8	6~8	44.3	41.9	1090	1000
9~11	9~11	37.4	34.8	1290	1180
12~14	12~14	31.0	29.6	1480	1340
15~17	15~17	27.0	25.3	1610	1300
18~29	18~29	24.0	23.6	1550	1210
30~49	30~49	22.3	21.7	1500	1170
50~60	50~60	21.5	20.7	1350	1110
70以上	70以上	21.5	20.7	1220	1010

基礎代謝量計測付き体重計などで、ご自分の基礎代謝量分かる場合、体重1kgあたりの基礎代謝量(kcal)の値を使い、同年代の平均的な値と比較して基礎代謝量が多いのか少ないのか分かります。
【基礎代謝量が1800kcalの場合】
1800(kcal) ÷ 65(kg) = 27.7(kcal/kg)
この27.7(kcal/kg)の値を下表30~49歳の基礎代謝基準値「22.3」と比較すると高いので、同年齢層より基礎代謝は高いことが分かります。

中面のリハビリコラムでは、基礎代謝を上げるメリットとコツをご紹介します。

乳幼児から小学生くらいのお子さんをお持ちのお父さん・お母さんを対象にした講座開催のお知らせ



目には見えない“バイ菌”を魔法のライトで見つけて、“バイ菌”をきちんとやっつける必殺技(手洗い方法)を親子で一緒に学びましょう!

日時 平成26年10月25日(日) 13:30-14:30
講師 善衆会病院 看護師
会場 城南公民館 2F造形創作室 (前橋市二之宮町1320)

お申込み 善衆会病院 企画広報課 TEL.027-268-3321 (月~金/9:00~17:00)

外来担当医表

平成26年10月1日~

			月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	一般	関 伊東	柳澤 片山	関 面高	片山 橋本	恩田 生越	中川 橋本 山口(蔵)(第1) 関 中川 (第2) 柳澤 面高 大澤 (第3) 関 生越 (第4) 関 面高 (第5)
		専門			門田【足関節】			
	午後	一般	生越	恩田 橋本	中川 鈴木	片山	関 面高	
		専門			恩田 ※【脊椎】		恩田 ※【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 ※【予約制】 生越	木村 ※【予約制】 中川	中川 橋本	木村 ※【予約制】 柳澤	伊東 面高	柳澤 片山 (第1) 生越 片山 (第2) 中川 橋本 (第3) 片山 面高 (第4) 柳澤 橋本 (第5)
		専門						群大医師【肩】(第1) 高岸【肩】(第3)
	午後	専門			柳澤 ※【ESWT】		木村 (第1・3)14:00-16:00 ※【統合医療】	
		一般	真下 井上	篠崎 斉藤	岡村 宮澤	真下 岡村	上原	真下 井上 (10:00~)
泌尿器科	午後	一般	岡村	上原	真下 宮澤	井上	井上	
	専門	真下 ※【化学療法】				岡村 ※【特殊】		
内科	午前	一般	谷田部 林	生方 林	生方	谷田部 小川	谷田部 生方	林 (9:30~) 櫻井 (第1・3・5) 富澤 (第2・4)
	午後	専門	中島【循環器】					
外科	午前	一般	福島	遠藤【消化器外科】	福島 荻原	遠藤	福島【消化器外科】	荻原
	専門			荻原 ※【NST】			小櫃【血管外科】(10:00~)	
麻酔科	午前		河野	人見	河野	人見	河野	
皮膚科	午後				太田 (第1・3・5)			

木村病院長の診察及び特殊外来の一部は予約制(※印)です。
午後の整形外科外来は完全予約制です。
整形外科外来の初診受付は午前11:30までです。

急な変更がございますので、お問合せください。

受付時間	午前	全診療科 8:30~12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00~16:00 整形外科 15:00~17:00

医療法人 社団 善衆会
善衆会病院 <http://www.zenshukai.com>
〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381
TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室)



7 【電気ショック】
周囲の人や自分が疾病者に触れないように注意喚起し、充電完了のメッセージが流れたらショックボタンを押して電気ショックを行います。

可能であれば、プライバシーにも配慮



AEDパッドを貼ってから上着などを掛けたり、人手がある場合は人壁を作るなどして、プライバシーを保護する方法もあります。



8 【心配蘇生法の再開】
電気ショックの後は、ただちに心肺蘇生を再開します。

心肺蘇生法を中止するタイミング

- ①救急隊に引き継いだ時
 - ②疾病者に呼吸や嫌がるなどの仕草が認められた場合
- ※ただし、気道確保が必要になる場合もあるため、慎重に疾病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。

AEDと救急対応 その2

先月は「救急の日」および「救急医療週間」をご案内しながら、「正しい救命処置の対応方法」と「城南地区AED設置箇所MAP」をご紹介しました。今月は、より具体的に「AEDを使用した救命処置の手順」を写真入りでご紹介いたします。

AEDを使用した一次救命

倒れた人が心肺停止状態の場合、1分経過するごとに7~10%ずつ救命率が低下すると言われています。救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人がAEDを使い、適切な心臓マッサージを行う事が高い救命率につながります。救命処置を不安なく積極的に行うには、実際に講習を受ける事をおすすめします。機会があればぜひ、各種団体が行う救命講習などを受けて知識を身につけましょう！



【意識(反応)を確認】
疾病者の耳元で「大丈夫ですか」と大声で呼びかけても意識が無ければ応援を呼び、119番とAEDの手配をお願いします。
※協力者が誰もいない場合には、まず自分で119番通報することを優先します。

2 【呼吸を確認(心停止の判断)】
胸と腹部の動きを素早く(10秒以内)見ます

呼吸が無ければ...

呼吸があれば、回復体位にして見守り、救急車を待ちます。



3 【胸骨圧迫(心臓マッサージ)】
AED到着までの間、心臓マッサージを行います。ポイントは、胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫すること。



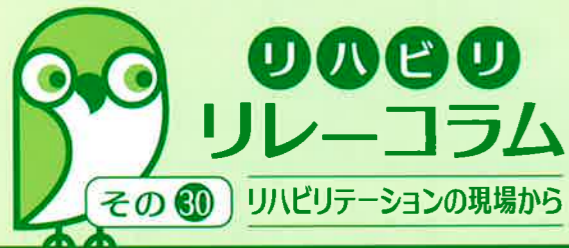
4 【AEDの準備】
AEDが到着したら、電源ボタンを押します。(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります)電源を入れたら、以降は音声メッセージをランプに従って操作します。



5 【電極パッドを装着】
電極パッドを胸にしっかりと貼ります。(貼付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください)

6 【AEDによる自動解析】
AEDが心電図を自動的に解析し、電気ショックが必要である場合は、「ショックが必要です」とメッセージが流れ充電を開始します。

次ページの へつづく



基礎代謝を上げるメリット

基礎代謝が高いということはエネルギーを消費しやすいということです。同じ食量と運動量であれば基礎代謝の高い方が太りにくいということになります。また、代謝が高いと血のめぐりが良くなり、体温も上がるため、冷え性が改善されることも期待できます。そして、血流が良くなることによって肩こりや腰痛が改善されることもあります。さらに、免疫細胞の動きがよくなり抵抗力が付き、風邪を引きにくくなります。

基礎代謝を上げるポイント

体温を上げる

運動によって筋肉をつける
(次号で詳しく紹介します)

◎体を温めて、体温を上げる「入浴法」

体が冷えていると、基礎代謝が少なくなり、脂肪が燃焼しにくい状態です。お風呂で体を温めて血行を良くすることで基礎代謝を高め、冷えの予防に繋がります。また、お風呂は半身浴が良いと言われていますが、半身浴をする前に、コーヒーを飲むとさらに発汗が良くなり、代謝を促します。コーヒーは、ブラックかミルク入りが良いですが、苦手な人はカフェオレでもOKです。

お風呂の温度は、心身ともにリラックスできる、ぬるめの37~40℃以下が最適です。熱いお風呂が好きという人もいるかもしれませんが、40℃以上の熱いお風呂での半身浴は、基礎代謝を高めすぎてしまい、エネルギーを消費しすぎることによって体に負担がかかり、気分が悪くなったり、疲れやだるさが出てくる可能性があります。適度に基礎代謝を上げるという観点から考える特に、高血圧の人は、熱いお風呂は危険なので医師に相談して下さい。

◎体を温める「食事」

寒い場所で採れるあんずやくるみ、りんごには体を温める効果があります。その他に土の中で採れるたまねぎやにんじん、かぼちゃやレンコン、ごぼうなど水分が少なく硬いものが良いようです。色が濃くて黒っぽいレバーや黒砂糖も良いと言われています。ショウガも冷え性対策として注目されている野菜です。飲み物では、体を温める効果のあるのは紅茶やほうじ茶、プーアル茶、ルイボスティなどが効果的と言われています。

運動と併せて食事にも気を使う事で基礎代謝を上げ、太りにくい体を作り、元気に毎日過ごしていただければ幸いです。

次号のリハビリリレーコラムでは、運動や正しい姿勢によって「基礎代謝」を上げる方法について詳しくご紹介します。