

はあとほっとステーションしまだ

2003.5

Vol.6

重症急性呼吸器症候群(SARS)について



島田病院

アジアを中心に、怖い感染性の肺炎が広がっています。ウイルスが原因と言われながら、有効な対策がない状況でしたが、少し明るい兆しが見えつつあるようです。しかしイラク戦争の影響で、打撃を受けていた航空会社や旅行業界はダブルパンチとなりました。株価も下がったままです。先が見えない不安と不況は行き詰まる閉塞感を強調します。喜んでるのはマスクの製造会社だけという報道もありました。

さて今回、この肺炎によって「感染」の恐ろしさを再確認した方も多いのではないかと思います。滅菌や消毒の考え方が広まるまでは、感染性の病気は猛威をふるっていました。ヨーロッパの人口を変化させた「黒死病(ペスト)」、コロンブスが持ち帰ったと揶揄される「梅毒」、日本でも明治から第二次世界大戦の敗戦まで国民病と恐れられた「結核」があります。

20世紀になって、衛生の概念が広まり、栄養状態も改善されるとともに、発病しても抗生物質のおかげで死に至ることは少なくなってきました。その結果、こうした細菌などによる感染性の病気は怖いものではないというように受け止められるようになってきました。

今回のSARSの流行は、こうした風潮に対する細菌たちの反発のように思えてなりません。「俺たちをなめるなよ」というところでしょうか。

感染は感染源である細菌やウイルスのヒッチハイクで広がっていきます。ある人から次の人へ、乗り物を乗り継ぐように伝えられて、感染範囲が拡大していくのです。全世界に航空網の発達した現代では、アジアから北米やヨーロッパに広がるのに、一日もかかりません。対策はきわめて単

純です。その経路を絶てばよいのです。したがって「手洗い」は重要な処置となります。

中世において、お産は一大事でした。生まれてくるベビーだけではなく、母親も危険に晒されていました。1847年ウィーン総合病院産科のゼンメルワイス医師は、塩素水での手洗いの効果に気づき、すべての医師、学生、看護婦に手洗いの励行を迫ります。それによって、産褥熱による死亡は激減しました。しかし、こうした成果を上げたにもかかわらず、彼の功績が理解されるのは30年後です。パスツールによって微生物が発見されるまで、ゼンメルワイスは変人扱いされたのです。

細菌たちの復讐に立ち向かう方法は、この原則に立ち返ることでしょう。食事の前後、排泄の後、外出から帰ってきたときに手を洗い、風邪の症状があればマスクをし、診察を受けるという手段が自分自身だけではなく、周囲の人たちを守るのです。

何でも、専門家に任せるというのではなく、自分ができることをきちんと実行することの大切さを、この機会に学ばべきだと感じています。

先日、WHOのチームとして香港に調査で行かれていた、国立感染症研究所の先生がご講演の最後に医療従事者へ言われました。

「ひるむことなく、感染症に立ち向かいましょう」と。

島田病院 院長 島田 永和

< 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき職員全員による患者さま本位のヘルスケアサービスを通し地域の積極的な健康づくりに関与する病院を目指します

< 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

< 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

看護部

● 5月10日(土)看護の日のイベントを行います。

看護師による健康相談を行い、血圧測定や検尿検査、体脂肪測定などを計画しています。

その他にも、看護師になりたい方の進路相談や一日看護体験も企画しております。

詳細は、掲示ポスターをご覧ください。



小さなプレゼントや飲み物も用意しておりますので、ぜひおこしください。

参加費は無料です。お待ちしております。

<一日看護師さん募集!>

高校生以上の方ならどなたでもかまいません。

ご希望の方は、外来マネジャーまたは看護師へおたずね下さい。

「少し触れてみてください、看護の心に」

看護部理念

看護部職員は 常に知識・技術を磨き 豊かな感性を育み

専門職としての誇りと責任を持って

地域の方々から信頼される質の高い看護サービスを効率的に提供します

診療技術部

● 地域リハビリテーション講習会

○5月31日(土) 15:00~16:00

テーマ 『変形性股関節症のリハビリテーションについて』

担当 理学療法士 澤田光一

お申し込み—— 島田病院 リハビリテーション科 第2訓練室受付まで。

地域サービス部

● ミニスポーツセミナー

○6月21日(土) 16:00~18:00

テーマ 『夏バテ防止と水分摂取』

担当 管理栄養士 角野章子

お申し込み

TEL/FAX共通 0729-37-1511

島田病院 健康管理科 または 島田病院1階受付まで。

※4月17日(木)『スポーツ障害時における緊急対応』

(担当 麻酔科医師 河崎 収)

参加者19名のもと盛況に開催されました。

ご参加ありがとうございました。

● 市健診のご案内

羽曳野市・藤井寺市在籍で満40歳以上、職場等で健診を受ける機会がない方に、ご利用頂けます。

期 間 羽曳野市 4月~12月末

藤井寺市 4月~10月末

検査項目 身体測定・血液検査・尿検査・心電図・診察

費 用 無料

お問合わせ・お申し込みは

島田病院1階受付にお申し込み下さい。

島田病院は、羽曳野市と藤井寺市の市健診の委託医療機関です。

診療部

5月1日より植田医師が正木医師に替わり、

内科常勤医師として勤務することになります。

詳細は《外来診療のご案内》にてご確認ください。

ドクター紹介

植田 秀 樹 医師 平成2年大阪市立大学医学部卒

○担 当 科 内科

○専 門 糖尿病、腎臓病

○学会認定 内科専門医・糖尿病専門医

老年医学専門医・産

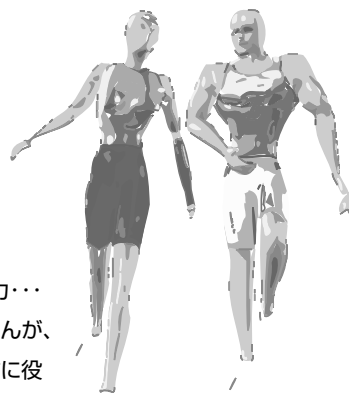
健康スポーツ認定医

○趣 味 ゴルフ○ひとこと 糖尿病を中心とした生活習慣病を専門にしています。

～ちょっとトクする話～

スポーツ栄養シリーズ ②

筋力をつけよう!!



あらゆるスポーツにおいて、筋力は重要な役割を果たします。瞬発力・持久力…すべてに関係しています。もちろん競技能力を決めるのは筋力だけではありませんが、どんなスポーツであれ筋力を強化することによって能力を高めたり、ケガの予防に役立てることができます。

そこで筋力を強化するためには、どうしたらよいのでしょうか?ウエイトトレーニングのみ行えば効果がでるかというだけでは不十分なのです。トレーニングと同時に筋肉の材料となる「たんぱく質」を摂ること、そして十分な休養をとることが大切なのです。

まず、筋肉づくりのメカニズムを知ろう!

トレーニングによって筋肉に刺激を与える。

ウエイトトレーニングのように激しい運動をすると、筋肉に微細な傷ができます。体はそれを修復するために、筋肉づくりを促す成長ホルモンを分泌します。このときトレーニングの負荷に耐えられるように、以前よりも強い筋肉をつくろうとする働きがあります。この働きによって筋肉が強化されるのです。

筋肉づくりのための栄養を補給する。

新しい筋肉をつくるためには、その材料となる「たんぱく質」が必要です。

筋肉をつくるための休養をとる。

筋肉がつくられるのは睡眠中などの休養時です。睡眠中は成長ホルモンの分泌が盛んになり、筋肉づくりのシステムが活発に活動します。また、休養時には全身のエネルギーの消費量が少なくなるため、筋肉づくりにエネルギーを集中することができます。

食事のポイントは「たんぱく質」を摂ること!!

筋肉づくりに欠かせない「たんぱく質」は、いったいどれだけ摂ればよいのでしょうか?

一般成人では体重1kgあたり1.01gが必要とされています。

筋肉づくりを行う場合では体重1kgあたり1.7~1.8gのたんぱく質が1日に必要となります。

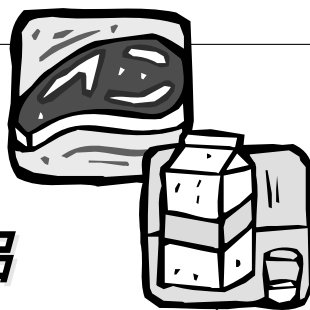
成人の1日に必要なたんぱく質量 = $70(\text{kg}) \times 1.01 = 70.7(\text{g})$

<筋肉づくりを行う場合>

1日に必要なたんぱく質量 = $70(\text{kg}) \times 1.7 \sim 1.8 = 119 \sim 126(\text{g})$

はあとふるの 台 所

「たんぱく質」を 多く含む食品



「たんぱく質」といえば、肉や魚・卵などを思い浮かべる方が多いかと思いますが、実は牛肉を100g食べたからといって100gの「たんぱく質」が摂れたかというそうではありません。肉や魚・卵には「たんぱく質」のほかに脂質などほかの栄養素も含まれているのです。なるべく脂肪の少ない「たんぱく質」を摂るようにしましょう。

食品名	目安量	たんぱく質量(g)	脂質量(g)
牛ヒレ肉	100g	21.3	9.8
豚もも肉	100g	20.5	10.2
とりむね肉	100g	19.5	11.6
とりささみ	100g	23.0	0.8
まぐろ赤身	100g	21.6	0.1
豆腐	1/2丁	9.9	6.3
納豆	1パック(50g)	8.3	5.0
卵	1個(50g)	6.2	5.2
牛乳	200cc	6.9	7.9

筋肉づくりを効率よく行うために

トレーニングを行う2~3時間前に食事を摂り、それが難しい場合にはエネルギーとなる糖質(おにぎり・パン・バナナなど)を補食として摂り、そしてトレーニング直後、成長ホルモンが分泌される1時間以内に筋肉の材料である「たんぱく質」と、筋肉の合成を促す「糖質」を補うための食事を摂ることが大切です。空腹の状態で行うと体内のたんぱく質が分解されてエネルギーとして使われてしまい、筋肉づくりが効率よく行えないので注意しましょう。

なるほど豆知識

~ プロテインについて ~

プロテインとは「たんぱく質サプリメント」のことです。(サプリメントとは「栄養補助食品」を意味します)スポーツをする方が必要なたんぱく質をすべて食事から摂ろうとすると食事量がかなり多くなってしまったり、食事に含まれる脂肪を余分に摂ってしまったりと不都合が生じます。そこでたんぱく質だけを効率よく摂るためにできたサプリメントがプロテインです。

いろいろな種類が出ていますが、自分の目的にあったプロテインを選ぶことが大切です。



栄養士からのアドバイス

筋肉づくりで大切なことは「トレーニング」「食事」「休養」の3つです。どれが欠けても筋肉づくりは滞ります。食事についてここでは主に「たんぱく質」をとりあげていますが、スポーツを行うときはいろいろな栄養素が必要となるわけですから食事は<主食(ごはん・パン・めん類)+主菜(肉・魚・卵など)+副菜(野菜・海藻など)+果物・乳製品など>の基本パターンをそろえることが大前提です。

どれだけトレーニングを積んでも筋力がつかないと悩んでいる方はぜひ一度食事を見直してみることをお勧めします。

(栄養管理科)

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。