

和

なごみ

11月号

健康特集

動脈硬化対策の食事

食材を賢く選べば食事は楽しめる

互いに感謝し合い、「ありがとう」と言葉にしましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

秋も深まり、すっかり日足が短くなりました。今年の夏はかなり暑かったため外出を控えていた方も多かったでしょうが、今は外を歩いて秋を感じるのも良いですよ。

さて、今回は11月にある2つの祝日の意味や由来について紹介します。

11月3日「文化の日」は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日とされています。明治天皇の誕生日であったことはご存知でしたか？また、この日は昭和21年に日本国憲法が公布された日であり、憲法において、戦争放棄という重大な宣言をし、国際的にも文化的意義を持つ重要な日でもあります。

11月23日「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。祝日法の制定前は

祭日の「新嘗祭」として休日とされており、国民の生活の中でも、新穀に感謝する日でした。制定時の報告書には、この日の「感謝」について、「国民が毎日生活を続けていられるのは、お互いがお互いを助け合っているからである。従って、ここにいう感謝というのは、すべての人がすべての生産とすべての働きとに感謝し合うのでなければならない。この感謝の心もちは、今日のような世相のかわしい時には最も必要なものであるが、世の中が落ち着いた時にも常に大切なものである」と説明されています。

お互いに「感謝」の気持ちを持って、「ありがとう」と言葉にできると良いですね。

当院は年中無休、
日祝も診療しています。

1F / 外来診療

2F / 在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：訪問看護ステーションさんわ 看護師 松井薫 撮影

動脈硬化対策の食事

食材を賢く選べば食事は楽しめる

LDLコレステロール値が高い人の食事のポイント

基本的に「LDLコレステロールを増やす食材」を控えて、「LDLコレステロールを減らす食材」を積極的に選ぶようにします。

控えたいのは、動物性脂肪やコレステロールが多く含まれ、LDLコレステロールを増やす「肉の脂」や「バター、クリーム、チーズ」「卵」などです。

ただ、肉にはたんぱく質やビタミンB群も豊富に含まれているため、極端に控えるのはよくありません。部位や調理法、量や頻度を考えて食べるようにしましょう。

一方で、「青魚」「大豆・大豆製品」「海藻・きのこ類」「緑黄色野菜」は積極的に取るようにします。

これらには、コレステロールの代謝や排出を助ける働きがあり、悪玉とされるLDLコレステロールを減らします。また、動脈硬化を促進する活性酸素の働きを抑える作用などもあります。1日1回は食べるようにしましょう。

食べる時・飲むときはこんな工夫を

● 脂身が少ない部位を選ぶ

牛肉や豚肉の「ヒレ」と「もも」は動物性脂肪が比較的少ない。ほかに、牛肉の「肩」、鶏肉は「ささ身」「むね肉」などもお勧め。

● 調理法を工夫

鶏のもも肉は、皮を剥がすと皮付きのむね肉よりも動物性脂肪が少なくなる。

牛肉や豚肉の脂身の多い「バラ肉」「ロース肉」は、なるべく脂身を取り除き、網焼きやしゃぶしゃぶなど脂が落ちる調理法を選ぶ。

● バターの代わりにオリーブ油

バターにはLDLコレステロールを増やす動物性脂肪が多いので、パンに塗るのはバターではなく、オリーブ油などの植物油にするとよい。

● 牛乳は低脂肪牛乳などにする

動物性脂肪が多く含まれている牛乳は、低脂肪や無脂肪のものに替える。

積極的にとりたい食材



中性脂肪値が高い人の食事のポイント

中性脂肪は、体内では主にエネルギー源として利用されますが、食べ過ぎたり、運動不足になると、余分な中性脂肪が体内に蓄えられ、肥満につながります。そのため、中性脂肪が高い人は、食べ過ぎに注意することが大切です。そして、中性脂肪を増やす食材は控え、減らす食材は積極的にとるようにします。

控えたいのは、糖質とお酒です。お菓子や清涼飲料水はもちろんですが、精製度の高い白米や精製された小麦を使った白いパンも糖質が多いので控えるようにしましょう。お酒は飲み過ぎに注意し、飲む場合は1日にビールなら大瓶1本まで、日本酒なら1合まで、ワインならグラス1～2杯程度までを目安にします。

逆に積極的にとりたいのが、「青魚」「海藻・きのこ類」「野菜」です。これらには、LDLコレステロールだけでなく、中性脂肪も減らす効果があるからです。また、野菜に多い食物繊維は、胃腸に長くとどまりおなかで膨れるため、食べ過ぎを防ぎます。



食べる時・飲む時はこんな工夫を

● 洋菓子より和菓子を選ぶ

洋菓子に使われるバターやクリームに比べて、和菓子に使われている小豆や寒天は比較的低エネルギーなので、適度に食べるのはよい。



● 茶色い穀物を選ぶ

精製度の低い胚芽米、玄米、胚芽やライ麦を使ったパンなどは、食物繊維が多く糖質が少ない。できるだけ茶色い穀物を使った食品を選び、無理のない範囲で食生活に取り入れるとよい。



● お酒の量の目安

1日にビールなら大瓶1本まで
日本酒なら1合まで
ワインならグラス1~2杯程度まで

● 果実は糖質の少ないもの

かんきつ類やいちご、ベリー類、キウイなど、比較的糖質が少ない果物を中心に適度に食べる。



● おつまみは低糖質のものを選ぶ

豆腐、枝豆、魚の刺身など、低エネルギーで低糖質のものを選んで食べるようにする。



積極的にとりたい食材



糖尿病・高血圧のある人の食事のポイント

脂質異常症のほかに、動脈硬化の危険因子のなかで、食生活の改善が特に重要なのは糖尿病と高血圧です。糖尿病がある人は、中性脂肪値が高い人と同様、食べ過ぎに注意し、糖質が多く含まれる食品を控えるようにします。高血圧がある人は、塩分をとり過ぎないことが何より重要です。

食生活の改善では、制限のことが気になりがちですが、工夫をすれば食べられるものはたくさんあります。日本動脈硬化学会では、動脈硬化予防に役立つ食事として、伝統的な日本食の良い点を取り入れた「The Japan Diet」を推奨しています。医師や管理栄養士と相談して行っていきましょう。

三和クリニックは管理栄養士に食事の相談ができる診療所です

火曜日(午前・午後)	竹本栄養士
水曜日(午前)	高木栄養士
土曜日(午前)	牧野栄養士 / 山部栄養士

肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・腎臓病など食事療法が必要な方に、栄養相談を行っています。(栄養相談には医師の指示が必要です)



お知らせ

●年末年始 外来診療予定

	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)
午前	○	休診			○	○
午後	×				×	○

12月31日(日)～1月2日(火)は、臨時休診いたします。

12月30日(土)、1月3日(水)は午前(9時～12時)のみ診療します。

1月4日(木)より、通常診療します。

●祝日も午前は診療しています。

11月3日(金)文化の日、11月23日(木)勤労感謝の日も

午前の外来診療をご利用ください。

祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。

往診のご依頼もできるだけ早い時間をお願いします。

土・日(祝)診療(受付)時間をご確認ください。

<土曜> 午前診察 9時～12時まで ※受付は11:30まで

午後診察 13時～16時まで ※受付は15:30まで

<日曜(祝日)> 午前診察 9時～12時まで ※受付は11:30まで

※午後診察はありません。

●静 麻理奈 医師は10月13日より、産休育休を取得しています。

●尼崎市の高齢者インフルエンザ予防接種は1月31日までです。

対象者：「満65歳以上の市民」「60歳以上の障害等級1級の尼崎市民」

費用：1,500円(原則1回接種)

※一般の方(13歳以上)は、費用3,000円(原則1回接種)。

※ワクチンの供給が終了次第、打ち切る可能性があります。





三和クリニック 地域連携部

は やま
巴山優子



出身地 岡山県

趣味・特技 ドラマを観ること

入職して感じたこと

先生方、スタッフの皆さんお一人お一人が、患者様やご家族のニーズに応えるため、一生懸命仕事に取り組まれているなと感じました。

これからの抱負

1日でも早く仕事を覚え、患者様が在宅で安心して過ごすことができるよう頑張っていきたいです。

専門外来のご案内

● 整形外科外来

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00

井内医師（第1土曜）、山岸医師（第2・4土曜）、草野医師（第3土曜）

※予約優先 電話：06-6412-9012

● 乳腺外来

第1土曜日 青木 千夏医師、第2・4土曜日 高島 祐子医師が担当します。

時間は PM 1:30 ~ 4:00 完全予約制です。予約電話：06-6412-9012

乳がん検診は平日（月～金）の予約制となります。

当院常勤医師（男性、女性医師）による乳房視触診、認定男性放射線技師によるマンモグラフィ検査、女性超音波技師による乳腺エコー検査となります。

● 古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 6:00

水曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00（第2・4週）

PM 1:00 ~ 4:00 【処置中心】



透析患者さんの患者会「NPO 法人兵庫県腎友会」の会報誌「きぼう」で豊國剛大医師の連載がはじまりました。

認知症を知る

※長尾和宏先生には29回の長年に亘り連載いただきました。ありがとうございました。引き続き豊國先生による認知症講座を連載していただけるようになりました。“認知症”に対しての不安はだれもが持っていると思います。恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。

医療法人社団裕和会
三和クリニック

とよくに たけひろ
豊國 剛大 先生



●職歴

2005年 滋賀医科大学 卒業
2005年 神戸大学医学部付属病院 初期研修医
2007年 市立加西病院 内科、神戸大学医学部附属病院 総合内科、神戸はくと病院 内科に勤務
2016年 長尾クリニック 勤務
2022年 長尾クリニック（現・三和クリニック）院長就任



第1回 認知症の周辺症状について

認知症の症状には「中核症状」と「周辺症状」と呼ばれるものがあります。

「中核症状」は、記憶障害、見当識障害、失行、失認、実行機能障害など認知機能の障害による症状で、「周辺症状（BPSD）」は、認知症の行動と心理症状のことで、不眠、幻覚、妄想、抑うつ、不安、易怒性、暴言、徘徊、介護への抵抗などの症状です。

介護者が対応に苦慮するのは中核症状よりも周辺症状のことが多いですが、周辺症状は周囲の環境や対応、性格などが影響して起こるため、行動の背景にあるものを考え、本人に寄り添った対応をすることが大切で、周辺症状に対する薬をすぐに追加するものではありません。

周辺症状の悪化の要因としては、「今飲んでる薬剤」、「身体合併症」、「家族・介護環境」が多くを占めます。

ドネペジルなどの抗認知症薬、睡眠剤、抗不安薬、一部の胃薬や頻尿の薬や感冒薬などの薬剤が原因で「周辺症状」が悪化することがあります。このような薬を減らしたり、中止するだけで症状が改善する場合もあり、かかりつけの主治医と相談してみてください。

また、認知症のある方は症状がうまく表現できず、歯痛、便秘、脱水などの「身体合併症」が、イライラ、焦燥として表現されることもありますので、本人がどうしてイライラしているのかを考えてみてください。

そして、生活習慣を見直すことも大切です。①お酒を控える、②運動をする、③カフェイン過剰摂取を控える、④睡眠環境を整える、などをしていきましょう。

アルコールを減らすだけで易怒性、認知機能、睡眠障害などがよくなったり、運動をすることで（デイサービスに行くだけでも）、うつ症状や不安症状がよくなったり、カフェイン過剰摂取を控えることで興奮症状がよくなったりすることもあります。

また、「遅寝早起き」が肝要です。65歳以上の睡眠時間はだいたい6時間程度であり、夜9時頃に寝ると夜中の3時頃に目が覚めてしまうのは当然です。朝6～7時頃にカーテンを開けて身体を起こし、夜10～11時頃まで寝させないでおくのもひとつです。

認知症の周辺症状は理由を探るのが重要です。すぐに薬で解決ではなく、かかりつけ医に相談したり、生活習慣を見直してみましよう。



地域活動のページ

当院は地域の皆様と共に学ぶクリニックです。

第5回 シン・尼から連携の会

**9月14日(木) 地域のケアマネさん、
介護職の方と学びました。**

古結英樹医師が、「在宅でよくみる皮膚疾患について～お困りでないですか？皮膚のトラブル～」とのテーマで講義しました。

在宅訪問してくれる皮膚科の医師が少ないので、みなさん、熱心に質問されていました。



大阪市健康局多職種研修会

**9月28日(木) 院長・豊國剛大医師が
『自宅や施設で最期まで過ごすために
知っておきたいこと～ACP看取りの経過
について～』とのテーマで講演しました。**

約100名の居宅支援に関わる専門職に当院の看取り事例などを共有し、ACP（人生会議）の大切さや、患者さんやご家族との信頼関係をいかに結ぶかなどともに考えていきました。



4年ぶりに、クリスマス音楽会を開催します

在宅患者さんに楽しんでもらうためのクリスマス音楽会。コロナ禍で2019年を最後に開催できていませんでした。

今年は12月16日(土)に行います。ご案内は、主治医、担当看護師が直接チラシでお知らせします。



※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。

※皮膚科外来（古結）は、火曜と水曜の午前・午後、土曜の午前（第2・4週）・午後（毎週）になります。

※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	入佐	岩橋	中内	糸永	中内	濱中	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30~)	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	濱中	豊國	【整形外科】 井内/山岸/草野 (第1) (第2,4) (第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内	—	—	—	原 (9:00~)	三浦/中村(第1,3,5) 古結(皮膚科・内科)(第2,4)	—
	5診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國 (9:30~)	松田 (9:45~)	—	糸永	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00 19:00	1診	濱中	中内	豊國	岩橋	糸永	濱中	—
	2診	糸永	豊國	古結 【皮膚科・内科】	入佐	濱中	古結 【皮膚科・内科】	—
土曜 13:00 16:00	3診	—	—	—	—	—	—	—
	5診	—	古結 【皮膚科・内科】 (18:00終了)	—	—	—	【乳腺外来】 青木(第1) 高島(第2・4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。

その際は保険診療ができず、自費となります。

乳腺外来

第1土曜日 青木医師、第2、4土曜日 高島医師（いずれも女性専門医）と女性技師によるマンモグラフィー検査を行っています。診察時間は13:00～16:00となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②乳がん検診(マンモグラフィ) ③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診 ④胃透視・注腸検査
※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑥CT検査(全身) ⑦X線一般撮影 ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図 ⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑩睡眠時無呼吸検査 ⑪特定健診 ⑫骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック