

# H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所  
医療法人社団 一洋会  
磯子区洋光台4-1-4-102  
☎ 045-831-0031  
発行人 平尾 紘一  
<https://www.hecsc.net/>

## 春の特別講演会「報告」

### テーマ「大地震！備えあれば憂いなし」

元日に発生した能登半島地震の影響により、被害に遭われた皆様によりお見舞い申し上げます

今回は、H・E・Cサイエンスクリニック患者会（一洋会・インスリンレディの会・はまっこ）合同の春の特別講演会のご報告となります。場所は、前回H・E・Cサイエンスクリニックニュースでも取り上げたヘルスエディケーション研修センターで午後2時30分より行われました。

当日は晴天に恵まれた皆さんの方々に参加いただき誠にありがとうございました。東日本大震災や元日に起きた能登半島地震といつ何時災害が起きるか予想することは極めて困難です。今回は今までの教訓をもとに、震災時の対応など再確認の意味をこめた講演会となりました。特にお薬手帳（お薬手帳アプリ）の重要性や避難所での食事の摂り方、糖尿病の悪化原因とは一見関係ないように思われる、口腔ケアグッズなどの紹介などがありました。今日からすぐに使える情報や最新の話題まで、糖尿病患者さんには盛りだくさんの内容になりました。最後は、健康運動指導士によるストレッチ体操で頭も心もすっきりしてリラックスできたと思います。今後、勉強会・講演会・糖尿病フェスタ等皆様と共に楽しく学ぶ機会も増えて来るので、是非ご参加いただきたいと思います。



ストレッチ体操「災害に備えよう」最後にみんなでいい汗をかきました。



平尾紘一理事長も元気な姿を見せてくれました



今回の講演会はパネルディスカッションで各部門の専門的な話が聞けました。

## 「糖尿病初診教室」のおしらせ

初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに受診なされた方は、是非ご参加ください。又、初心に帰って学びたい方もご参加お待ちしております。

6月7日(金) 13:20~15:00 (受付13:00~)

HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

## 診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	一般 杉山 吉本 予約 前田一(糖) 柴田(糖)	前田一 郷内(糖) 吉本(糖) ◎住田	柴田南(糖) 郷内(糖) ●加藤	柴田前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子 柴田(糖)	前田聡子 前田一 菊池(糖) (2週) 杉山 (3週) 本多
15:00~17:00	一般 前田聡子 予約 ☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 (前田一)	吉本 ☆郷内(糖) 吉本 (前田一)	北村(糖) 海老名(循) ※予約診療のみ	休診	前田聡子 前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17:00~18:30	一般・予約 休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) ※予約診療のみ		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

- ※2022年6月より、月曜日の17:00~18:30は休診となります。
- ※水曜日15時~18時30分の診療は、全て予約診療となります。予約の変更は14時~17時の間に受付します。
- ※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。
- ※◎印の火曜午前の住田医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
- ※●印の水曜日午前の加藤医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。

(2024/4 改定)

## OK教室のおしらせ

5月22日(水)「動脈硬化 予防対策」  
6月14日(金)「おたのしみに♪」

10:30~11:30 (受付10:10~)

ヘルスエディケーション研修センター1階

(\*申込制です。詳細は栄養士にお尋ねください)

## 「楽々ランチ」のおしらせ

5月8日(水)「魚」 6月5日(水)「肉」

費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

ヘルスエディケーション研修センター2階

(\*申込制です。詳細は栄養士にお尋ねください)

## 休診のおしらせ

臨時休診(電子カルテ移行準備の為)

7月28日	29日	30日	31日
日	月	火	水
休診	← 臨時休診 →		

## 夏期休診

8月12日	13日	14日	15日
月	火	水	木
休診	← 夏期休診 →		

\*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

# サルコペニアからみる運動療法の工夫5



## 股関節動作運動とチェック



右股関節動作エクササイズ



左股関節動作エクササイズ



股関節動作運動は、まず、左膝に両手をおきゆつくり右膝を外側に広げていきます。動作チェックは少しずつ早く動かしてスムーズに動くかを確認します。次に右膝に両手をおきゆつくり左膝を外側に広げていきます。動作チェックは少しずつ早く動かしてスムーズに動くかを確認します。左右の動きを確認し、動きの悪い方に関しては膝や腰にも影響があると考えられます。繰り返しゆつくりの動作を継続することで、膝や腰への負担を軽減させスムーズな動きになっていきます。

今回は以前に行っていた健康食ランチのメニューをご紹介します。バターとしょうゆのうまみを取り入れた食欲をそそる炒め物です。是非お試しください！

### 美味健康



### 豚肉とアスパラ・新じゃがのバター炒め



エネルギー (kcal)	164
たんぱく質 (g)	16.6
脂質 (g)	4.9
炭水化物 (g)	13.8
食物繊維 (g)	2.5
食塩相当量 (g)	1.2

#### おすすめの副菜

- ・豆腐のサラダ
- ・青菜の和え物等

※クリニック内のモニターや、ホームページに副菜のレシピをご紹介します。

※以前に行っていた「健康食ランチ」は4月から「楽々ランチ」としてリニューアルし、再開しております。詳細は栄養士に尋ねてください。

#### 材料【1人分】

- 豚モモスライス 60g
- 酒 小さじ1/2
- 新じゃが芋 1/2個
- アスパラガス 2本
- まいたけ 20g
- ※塩 0.2g
- しょうゆ 小さじ1
- バター 小さじ1

※塩0.2gはミニスプーン(1cc)の1/5です。ご希望の方は栄養士までお尋ねください。

#### 準備

- ①豚モモスライスは食べやすい大きさに切り、酒で下味をつける
- ②新じゃが芋 8mm角の棒切り
- ③アスパラガス 硬い部分は取り、5cm長さに切る
- ④まいたけ ぼぐす

#### 作り方

- ① フライパンにバターを熱し、②③を入れてよく炒める
- ② ①に火が通ったら④も加え、さらに炒める
- ③ 豚肉の色が変わったら、塩 しょうゆを加えて炒める

### それってなくに？



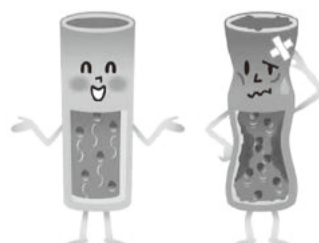
#### 動脈硬化① 動脈硬化とは？

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなり硬くなった状態です。3つにわけてみると、①細動脈硬化：脳や腎臓などのごく細い動脈で、加齢や高血圧が原因でおこります。②中膜硬化：血管の中膜にカルシウムがたまり石灰化し硬くなる状態で、手や足、頸部の動脈におこりやすいといわれています。③アテローム硬化：3つの動脈硬化の中で最も注意しなければならぬ動脈硬化です。血管の内膜に悪玉コレステロール(LDLコレステロール)などの脂肪がたまり(プラーク)、血管の内腔が狭くなります。

動脈硬化は加齢とともに進行しますが、個人差があります。その個人差を左右するのは血圧や血糖値、脂質、タバコ、肥満、ストレスなどです。動脈硬化は自覚症状がないまま進行していきま

動脈硬化という言葉をよく耳にすると思います。動脈は、心臓から全身に血液を運ぶ血管です。血液と接する内膜・血管の弾力を保つ中膜・外部から血管を守る外膜の三層から構成され、勢いよく流れる血液の圧力に耐えられるしなやかさと弾力性があります。動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなり硬くなった状態です。3つにわけてみると、①細動脈硬化：脳や腎臓などのごく細い動脈で、加齢や高血圧が原因でおこります。②中膜硬化：血管の中膜にカルシウムがたまり石灰化し硬くなる状態で、手や足、頸部の動脈におこりやすいといわれています。③アテローム硬化：3つの動脈硬化の中で最も注意しなければならぬ動脈硬化です。血管の内膜に悪玉コレステロール(LDLコレステロール)などの脂肪がたまり(プラーク)、血管の内腔が狭くなります。

動脈硬化は加齢とともに進行しますが、個人差があります。その個人差を左右するのは血圧や血糖値、脂質、タバコ、肥満、ストレスなどです。動脈硬化は自覚症状がないまま進行していきま



か？

### 生薬の紹介 その2



生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせた薬のことです。

芍薬甘草湯には文字通り「シヤクヤク」と「カンゾウ」の2つの生薬が定められた量で配合されています。「シヤクヤク」は前回紹介しましたので、「カンゾウ」について紹介します。日本では、マ

メ科のウラルカンゾウ、または同じメ科のスペインカンゾウの根、およびストロン(地上近くを這って伸びる根)をカンゾウとして使います。日本の生息はなく、輸入に頼っているのが現状です。「カンゾウ」はショ糖のおよそ150倍の甘味を有すると言われていてグリチルリチン酸を多く含む紀元前から薬として用いられています。甘味料としても大量に消費されており、多くの漢方薬に配合され苦味を和らげる作用もあるとされています。しかし、血糖値への影響はないとされており、「カンゾウ」を含む芍薬甘草湯は糖尿病をもつ患者に対して使用可能であり、急激に起こる筋肉のけいれんを伴う疼痛に用いられます。