

道しるべ

医療法人愛生会 総合上飯田第一病院
医療法人愛生会 上飯田リハビリテーション病院
医療法人愛生会 上飯田クリニック
愛生訪問看護ステーション
あいせいデイサービスセンター
愛生居宅介護支援事業所
愛生会看護専門学校
名古屋市北区東部いきいき支援センター
医療法人愛生会 本部

医療トピックス
内臓脂肪と病気
肥満があるとなぜいけないの？

病院のちょっとしたいい話
「健診センターへようこそ」

Q&A
なんでも相談室

内臓脂肪と病気

肥満があるとなぜいけないの？

平成20年度から、内臓脂肪がたまっていることに注目した健診「特定健診・特定保健指導」が始まりました。これは、内臓脂肪の蓄積が実に様々な病気を引き起こすことがあきらかになってきたためです。内臓肥満に検査値の異常を伴う人（メタボリックシンドロームのある人を含む）を健診でピックアップし、内臓脂肪を減らすための指導を行っています。

今回は内臓脂肪がたまるとどのような病気を引き起こすのか、またどのくらい減らせば病気の予防に効果があるのかという事をお話ししたいと思います。

内臓肥満が引き起こす病気

肥満に深く関係し、減量が効果的な11の疾患があります。

- 1 2型糖尿病・耐糖能障害
- 2 脂質代謝異常
- 3 高血圧
- 4 高尿酸血症・痛風
- 5 脂肪肝



- 6 蛋白尿（肥満腎症）
- 7 冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）
- 8 脳梗塞・脳血栓症・一過性脳虚血発作
- 9 睡眠時無呼吸症候群
- 10 整形外科的疾患（変形性膝関節症・腰椎症）
- 11 月経異常

（1～8は内臓脂肪に関連・9～11は内臓脂肪と皮下脂肪の両方に関連）

また一部の癌（胆道系の癌・子宮体癌・乳癌・大腸癌・前立腺癌など）は肥満に合併しやすいため減量が予防に効果的であることがわかっています。



総合上飯田第一病院
糖尿病内科 医長
山本 由紀子

軽度の肥満でも内臓脂肪の割合が多くなる日本人

日本人は欧米人に比べ皮下脂肪よりも内臓脂肪がたまりやすく、軽い肥満でも内臓脂肪の割合が多くなりやすいことがわかっています。もともと脂肪細胞は、抗糖尿病作用・抗動脈硬化作用・抗炎症作用のあるアディポネクチンという大切な物質を分泌していますが、内臓脂肪が増えるとなぜかこのアディポネクチンの分泌が減少します。また逆に血栓形成や糖・脂質の悪化をもたらすいくつかの物質の分泌が増加します。このために生活習慣病や癌などのさまざまな疾患が引き起こされると考えられています。

少しの減量で大きな効果

では、どのくらい体重を減らせばよいのでしょうか。最近の研究の結果、無理に大幅な減量をしなくても、検査値の改善が認められることがわかってきました。具体的には4〜6%の減量（70kgの人なら約3〜4kgの減量に相当します）を行うことで血糖値・脂質・血圧が有意に改善します。「数か月から半年かけて3kg減量」何だかチャレンジできそうな気がしませんか？

体重を減らす方法・継続は力なり

例えば1か月で0.5kgの減量を目指すとします。脂肪0.5kgは3500kcalに相当しますので、1日当たり120kcal摂取エネルギーを減らすか消費エネルギーを増やせばいいのです。毎日おまんじゅう1個分またはビール1缶分の摂取を控える、もしくは1日30分歩く時間を増やす、どちらかを毎日続ければ半年で3kgの減量を達成できます。

総合上飯田第一病院では、人間ドックや栄養相談・各科診療を通じて、地域の皆様が食生活を振り返り、生活に適度な運動を取り入れながら、健康で長生きするためのお手伝いができるようスタッフ一同頑張っております。いつでもお気軽にご相談ください！

数か月から半年かけて
3kg減量！



4〜6%の減量（70kgの人なら約3〜4kgの減量に相当します）を行うことで血糖値・脂質・血圧が有意に改善します。

Q&A なんてでも 相談室

Q 「バセドウ病（甲状腺機能亢進症）は薬で治るのですか？」

A バセドウ病（甲状腺機能亢進症）は、若い女性に多く発生します。前頸部に甲状腺の腫大が起こり、急によく汗をかくようになったり、食欲があるのに体重が激減したり、頻脈発作を起こしたりと、かなり特徴的な症状が現れます。治療はまずメルカゾールなど抗甲状腺薬の内服からスタートし、バセドウ病の8割の人は薬で完全に治癒します。薬にアレルギーがあったり、薬の効きが非常に悪かったり、再発を繰り返す人には手術治療をお勧めしています。いずれにせよ、確実に治る病気ですので、お早めに専門医にご相談ください。

総合上飯田第一病院 院長 加藤 万事

Q 「血液検査でヘモグロビンが少なくと言われましたが、貧血の症状はなく食事もよく食べます。詳しく調べてもらった方がいいですか？」

A 貧血の原因は材料となる鉄が不足するもの、造血機能の異常でおこるものなど様々です。症状も動悸、倦怠感、立ちくらみなど様々で、慢性的に進行した場合はかなり進行しないと症状が現れないこともまれではありません。また女性は月経による出血で貧血

傾向となります。従って体調がよければ検査しなくてもよいことはありませんので、もしかかりつけ医があればそちらで相談を、なければどこでもよいので内科に受診して相談していただくことをおすすめします。

総合上飯田第一病院 消化器内科医長 山本 剛

Q 「心筋梗塞の前兆症状はありますか？」

A 心筋梗塞の患者の約半分の方に、前兆の症状があります。狭心症と言われる状態で、数分から数十分で消失する胸部圧迫感です。じっとしてれば治まりますが、放置していると心筋梗塞を発症することがあります。胸部圧迫感を自覚した場合は、早めに循環器内科へ受診してください。

総合上飯田第一病院 循環器内科 山田 崇史

Q 「土用のうなぎは夏バテ防止に効果があるのですか？」

A うなぎには良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンが多く含まれているため、栄養補給には最適です。疲労回復の効果のあるビタミンB₁をはじめ、脂質やたんぱく質をエネルギーに変える手助けをするビタミンB₆、B₁₂、食欲不振の回復や体力増強効果のあるビタミンB₁₂などが豊富に含まれているため、土用の丑にうなぎを食べると夏バテ防止に効果があるといわれています。その他、ビタミンA、Eが免疫力を高めたり、カルシウムやビタミンDが骨粗鬆症予防になるといわれています。

総合上飯田第一病院 管理栄養士 山田 恵子

新任ドクター 紹介



総合上飯田第一病院
循環器内科
ヤマダ タカシ
山田 崇史

4月1日より総合上飯田第一病院循環器内科で勤務させていただくことになりました山田と申します。心不全・不整脈・狭心症等、かかりつけ医で診断・管理の難しい心臓の病気を担当していきます。これまでの経験を生かして、地域の皆さんの健康をかかりつけ医とともに支えていこうと考えております。よろしくお祈りします。



上飯田クリニック
院長
アオヤマ リュウヘイ
青山 龍平

平成23年4月より上飯田クリニックに赴任しました青山龍平と申します。来年度から腎センターが立ち上がる予定とのことで、腎不全治療、透析診療に頑張っていきたいと思っています。総合上飯田第一病院の腎臓内科の外来も非常勤で担当しています。今後とも宜しくお願いします。



総合上飯田第一病院
整形外科
ツチヤ サホ
土谷 早穂

4月1日より整形外科に赴任になりました土谷早穂と申します。以前は半田病院で働いておりました。スキー（モーグル）競技を行っており、仕事では整形外科一般から将来的には膝、肩を中心としたスポーツ整形を行っていきたくと考えております。まだまだ若手ですが精一杯頑張っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。



総合上飯田第一病院
臨床研修医
シバタ マサヒロ
柴田 昌志

平成23年4月より研修医として勤務させて頂くこととなりました。医療チームの一員として、微力ながら真摯に地域医療活動に従事していきたいと考えております。学ぶことばかりの毎日ですが、少しでも早く地域の皆様のお役に立てるよう、日々努力して参りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



総合上飯田第一病院
臨床研修医
ハラタ マサヒロ
原田 学

皆さんはじめまして。臨床研修医の原田学（はらたがく）です。姓名とも珍しい読み方なので、初対面ではいつも間違えられます。趣味は国内・海外旅行（お城巡りなど）やサッカー観戦等です。色々わからないことだらけで皆様にご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、一歩ずつ勉強していこうと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

地域連携コーナー

医療法人藤成会 加藤医院
外科 整形外科 内科 消化器内科

隠れた疾患を治療につなげるために

昭和51年6月に名古屋市北区山田町（当時）の国道19号線沿いに加藤医院を開設し、地域に根ざした医療を目指して診療を続けてきました。開設当初は有床診療所として入院手術も行っていました。が、時代の変化とともに外来診療のみを行うようになりました。

平成19年4月からは、手術室を内視鏡室に改築し、胃カメラ、大腸内視鏡検査、腹部・頸部超音波検査を施行し、消化器癌の早期発見、大腸ポリープの切除、炎症性腸疾患の治療、肝炎・肝硬変の治療などにも取り組んでいます。

診療所を訪れる患者さんの多くは、風邪かな？、胸が痛い、お腹

が痛い、ふらつくなど、比較的軽微な症状で来院されますが、その中に思わぬ重大な疾患が潜んでいることがあります。このような隠れた疾患を見つけ出し、治療に繋がっていきけるように診療を続けていきたいと考えています。



■病院のご案内

院長：加藤 忠雄

副院長：加藤 忠

住所：名古屋市北区山田1丁目13-77

TEL：052-915-8511

診療時間：午前9:00～13:00、午後16:00～19:00
※水曜日は院長のみの診察となります。

休診日：土曜（午後）、日曜、祝日

ナースのお仕事

Vol.10

たくさんのお母さんに
母乳育児の楽しさを味わって欲しい



7階病棟で助産師をしています。助産師は分娩介助だけでなく、産後のケアや母乳育児のサポートなどさまざまな面から母児に関わっています。

私自身、出産・育児の経験を経て、母乳育児の楽しさや大切さを感じ、IBCLC（国際ラクテーションコンサルタント）を取得しました。赤ちゃんは生まれてすぐ、本能的に自らおっぱいを探して吸いつこうとします。当院でもカンガルーケアとして、

母児の早期接触を大切にしています。お母さんの穏やかで優しい表情と赤ちゃんの一生懸命な姿に、毎回パワーをもらっています。

母乳育児は軌道にのるまで、なかなか大変なケースもあります。常にお母さんの思いに耳を傾け、少しずつ自信がもてるよう、スタッフ皆で関わっています。

まだまだ専門性の発揮に至りませんが、日々のケアや研修を積み重ね、たくさんのお母さんに母乳育児の楽しさを味わって頂けるよう頑張りたいと思います。



総合上飯田第一病院
助産師

西村 千華



健診センターへようこそ

平成20年度、厚生労働省の特定健診・特定保健指導開始を契機に、総合上飯田第一病院は北館6階に健診センターを拡充しました。

メタボリック・シンドロームといわれる生活習慣病の有病者や予備群を減らすために、健康診断を実施し、食事療法または運動療法などの保健指導を行っています。

当健診センターにおける人間ドックは疾病の早期発見・早期治療を重点におきますので、いままでの半日ドック、脳ドック、乳がん検診、婦人科検診を用意するとともに、皆様のご要望にこたえるように各種のオプションも揃えています。

乳がん検診は東海地区においても指折の専門医が診察いたします。乳房画像検査については女性の放射線技師と検査技師が対応させていただきます。

女性の方々には、気兼ねせずに安心して健診を受けられますように女性専用室を設けています。また、半日ドックでは提出いた



総合上飯田第一病院 健診センター
センター長 脇田 彬

健診センターへのお問い合わせ
電話：052-991-3111(代表)

だいた日常の食生活調査票をもとに管理栄養士が分析し、食事バランスガイドを作成し、個々の健康管理のアドバイスを行います。検査結果については、当院の各科専門医によるダブルチェックを行っています。精密検査や治療が必要となった場合には速やかに対応できるほか、ご希望により専門医療機関をご紹介します。皆さん、健診に関するご質問、ご意見は、遠慮なく健診センターにお寄せ下さい。お待ちしております。

薬剤部 訪問



総合上飯田第一病院の薬剤部は北館地下にあって、調剤室や注射室に分かれています。外来患者さんとは北館1階の処方箋発行時にしかお会いしませんが、調剤は元より注射薬のセット付け・ミキシングそして薬剤管理、薬剤情報提供、薬剤管理指導、薬剤適正使用チェック等薬に関係する事には全て関与し、患者さんに安心して薬を使用しで戴けるよう日々取り組んでいます。

また、夜間や休日に対応出来るよう24時間体制をとっています。



みなさまからの ご意見箱

総合上飯田第一病院では「みなさまの声」(アンケート)をいただき、より良い医療環境を目指していきます。

外来トイレで採尿の時にファイルがじゃまです。ドアか壁に入れられるようにしてほしい。

貴重なご意見ありがとうございます。ご不便をおかけしました。患者さんを正しく確認させていただくために、受診者の皆様にはファイルをお持ちいただきご協力をお願いしております。外来トイレの各個室の壁にファイルの入れ物を設置しましたのでご利用ください。なお、置き忘れにはお気をつけください。

入院中食事の時お茶のお代わりがあると良い。食事の時にしかお茶がなく温かいお茶が飲みたい時に困った。病棟の各階に給茶機があるといい。

貴重なご意見ありがとうございます。給茶機に関しましては管理面などから設置が難しいのが現状です。入院患者さんのお食事にはお茶が付きますが、お代わりをご希望の場合は、お手数ですが自動販売機、売店などでご購入頂くか、または、各病棟のデイルームに給湯器がございますのでご利用ください。給湯器は熱いお湯が出ますので充分お気をつけください。

外来担当医表

ホームページアドレス

<http://www.kamiida-hp.jp> TEL052-991-3111(代)

※平成23年6月10日現在の表となります。変更になることもございますのでご了承下さい。

科名	受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金	土
一般内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	☆交代制	櫻井☆交代制	☆交代制	杉田☆交代制	☆脇田☆交代制	☆交代制
循環器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	鬼頭	磯部	多湖	山田崇	磯部	磯部 (第4週のみ)
	午後 1:00~ 3:30	午後 1:30~			竹下			
消化器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	城 小田切	村居 小栗	城 山本剛	村居 小田切	小栗	☆交代制
呼吸器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	佐々木智	☆菅沼	☆犬飼	佐々木智	☆松崎	☆木村
禁煙外来	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~			佐々木智			
腎臓内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	青山				加藤悠	
	午後 1:00~ 3:30	午後 1:30~				三浦直		
神経内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	橋本(受付~11:00)	松尾	鈴木啓	濱田	橋詰	
	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~				千田		
旅行医学	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~		濱田				
糖尿病内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~		山本由	二口	山田節	山本由	交代制
	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~	二口					
外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	佐々木英 岡島	加藤万 杉浦友	山口 岡島	佐々木英 加藤万	山口 雄谷	交代制
大腸専門	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~				加藤知	加藤知	
乳腺・甲状腺外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	窪田(乳)	加藤万(乳・甲) 雄谷(乳)	窪田(乳)	加藤万(乳・甲) 窪田(乳)		
	午後 1:30~ 4:00	午後 2:00~	三浦重(乳) 【セカンドオピニオン外来】		加藤万(乳・甲) 窪田(乳)			
血管外科	午後 1:00~ 3:00	午後 1:30~					城所(完全予約制)	
整形外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	☆土谷 中島(不定期) 加藤大 国立	片岡祐 酒井(9:30~) 大野 ☆国立	良田 佐藤 松本 ☆丸山	片岡祐 ☆浦川 筑紫(9:30~) 土谷	良田 佐藤 ☆濱田 丸山	☆交代制 ☆交代制 (菅椎)
スポーツ外来	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~	大島・今釜(菅椎)			良田(1週)	大島	
皮膚科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	吉澤	吉田	竹尾	吉田	北野	
泌尿器科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	井村・郡(月1回)	井村	戸澤	林	井村	交代制
脳神経外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	水野		岡本		住友	交代制
ペインクリニック外科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~		山田満			坪井	
小児科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	☆後藤 ☆朴	☆後藤 ☆朴	☆後藤	☆後藤 ☆朴	☆早川昌 ☆朴	後藤 (ワクチン)
	午後 1:30~ 4:30	午後 2:00~	後藤		後藤 早川知 (小児発達相談)	木許 (アレルギー)	後藤	
産婦人科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	高橋	後藤真	徳橋 小澤	眞鍋て	徳橋 小澤	交代制
耳鼻いんこう科	午前 8:30~11:45 (※水曜日は11:00まで)	午前 9:00~	久野	久野	鈴木 (10:00~11:00)	久野	久野	横田(1・3・5週) 都築(2・4週)
物忘れ評価外来	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	鵜飼		鵜飼			
	午後 1:00~ 3:30	午後 2:00~	鵜飼(初診のみ)		鵜飼(初診のみ)			
眼科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	☆大曾根 ☆青柳	古川 ☆大曾根 澤	澤 ☆大橋	古川 ☆大曾根 ☆青柳	古川 ☆大曾根 ☆非常勤	交代制 (1診のみ 9:30~) ※紹介状・予約のみ

※外来担当医の変更や休診などはホームページでご確認下さい。〔ホームページのアドレス〕<http://www.kamiida-hp.jp>

※当院は予約診察を行っております。(予約診察以外の医師には、☆印が付いております。)

※上記、受付時間以外の午前診察の初診受付時間は午前11時30分までとなっております。

医療法人愛生会 名古屋市北区東部いきいき支援センター

本年1月より、「名古屋市北区東部地域包括支援センター」から「名古屋市北区東部いきいき支援センター」に名称が変更になりました。住み慣れた地域で、「生き生き」「活き活き」と日常生活を過ごしていきたい、そのような熱い思いを支援する一役を担ってほしいという市民の声が詰まった名称です。今年度は特定高齢者を中心とした介護予防支援を一次予防事業、二次予防事業と変更し、介護、認知、権利擁護など全般にわたった予防事業等を職員一同で統合的に進めていきますので、どうか宜しくお願い致します。



お知らせ

2011/7月～9月の行事

北区市民公開講座 「知っておきたい大腸癌のこと：診断と治療」	日時／平成23年7月30日(土) 14:00～16:00(開場13:30) 場所／総合上飯田第一病院南館8階 会議室 講演／総合上飯田第一病院 外科・消化器内科医師 ※詳しくは、地域医療連携室 TEL(052)991-3560	
「糖尿病教室」	日時／毎月第3木曜日 10:30～12:30 場所／総合上飯田第一病院南館8階 会議室 講演／総合上飯田第一病院医師・管理栄養士・理学療法士	内容／糖尿病について、医療面、食事面、運動面の3つの方向から考えます。
「母乳教室」	日時／毎月第4水曜日 13:30～15:00	場所／総合上飯田第一病院南館8階 会議室 講師／助産師による指導 ※詳しくは北館2階産婦人科受付まで
「マタニティヨガ教室」	日時／毎週火曜日 14:00～16:00	
「母親教室」	日時／毎月第1・3水曜日 13:30～15:30	
「ファミリークラス」	日時／毎月第1土曜日 13:30～15:30	

医療法人 愛生会

理念 信頼され愛される病院

医療法人愛生会 総合上飯田第一病院

●健診センター(人間ドック) ●各種健康診断・企業健診
 ●急患の方は24時間、随時受付いたします。
 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町2丁目70番地
 TEL(052)991-3111 FAX(052)981-6879
 地域医療連携室 FAX(052)991-3544
 ホームページ: <http://www.kamiida-hp.jp>
 E-mail: infor@kamiida-hp.jp

医療法人愛生会 上飯田リハビリテーション病院

回復期リハビリテーション病棟
 ●通所リハビリテーション ●訪問リハビリテーション
 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町3丁目57番地
 TEL(052)916-3681 FAX(052)991-3112
 ホームページ: <http://www.kami2-hp.jp>

医療法人愛生会 上飯田クリニック

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1丁目76番地
 TEL(052)914-3387 FAX(052)911-4866

愛生訪問看護ステーション

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
 TEL(052)991-3210 FAX(052)991-3210

あいせいデイサービスセンター

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル2階
 TEL(052)991-3548 FAX(052)991-3539

愛生居宅介護支援事業所

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル3階
 TEL(052)991-3546 FAX(052)991-3539

愛生会看護専門学校

〒462-0011 名古屋市北区五反田町110-1
 TEL(052)901-5101 FAX(052)901-5101
 ホームページ: <http://www.ngy.1st.ne.jp/~ai-kango>
 E-mail: ai-kango@ngy.1st.ne.jp

名古屋市北区東部いきいき支援センター

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
 TEL(052)991-5432 FAX(052)991-3501

愛生会本部

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
 TEL(052)914-7071 FAX(052)991-3543
 ホームページ: <http://www.aiseikai-hc.or.jp>
 E-mail: aiseikai@kamiida-hp.jp