

2023  
Winter

北星病院 つなぐ 架け橋

Vol.32

# いちばんほし

## INDEX

フォーカス

病気のおはなし～むくみ～

健康コラム

むくみとりのツボ

お料理

簡単調理でむくみ解消～かぼちゃのツナ和え～

冬のいちばんほし

今春から開催！メディカルフィットネス

インフォメーション

新入職員紹介 他

# むくみ - 浮腫 -

むくみは健康な人にも起こる症状ですが、原因は様々であり、重大な病気が潜んでいることがあります。今回は見逃してはいけないむくみについてご紹介します。



## ■ むくみの種類と原因

### 全身に起こるむくみ（全身性浮腫）

心臓や肝臓、腎臓の病気があると、体液が身体の中にたまることでむくみが発生します。原因となる病気によってむくみが発生する理由は異なりますが、手や顔、足など全身にむくみが発生し、重症化すると内臓にまでむくみ（肺水腫や腹水）が発生します。

### 手や足などの部分的に起こるむくみ（局所性浮腫）

腕や足の血管に血栓ができると、血液の流れが滞り、血液中の水分が皮膚や筋肉に漏れだすことでむくみが発生します（深部静脈血栓症など）。また、皮膚の感染症（蜂窩織炎）でも腫れがひどくなると腕や脚全体にむくみが生じることがあります。これらは片方の手足に症状が出るのが特徴です。他にも悪性腫瘍によるリンパ浮腫やアレルギーが原因となることがあります。



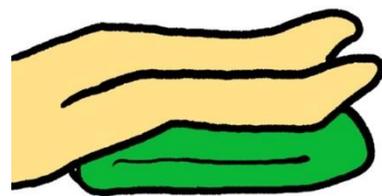
むくみのある脚  
靴下の跡が残るなどの、  
圧痕（あっこん）が見られるのはむくみの代表的なサインです。



## ■ むくみの検査と治療

まずは問診でむくみの原因となる病気が潜んでいないかを調べます。また、塩分のとりすぎや飲酒などの食事も大切な情報となります。診察ではむくみの出ている部分を確認し、むくみの程度や状態を確認します。治療は原因となる病気を特定し、状態に応じて薬物治療などを選択します。

ご家庭でもできる対処法としては、心臓より高い位置に脚を挙げておく下肢挙上やドラッグストアなどで販売しているストッキングの装着があげられます。塩分のとりすぎや飲酒・過剰な水分摂取はむくみを悪化させる恐れがあるため、適量の摂取を心がけてください。



## ■ 見逃してはいけない症状

痛みを伴うむくみは深部静脈血栓症や静脈瘤などの恐れがあります。息切れ・咳・喀血などの症状がある場合、心臓などの内臓の病気が潜んでいることがあり、早めの診断・治療が必要です。もし不安な症状がある場合は内科医師にご相談ください。



監修

松村 毅

内科医（副院長）

北海道内科学会

日本老年医学会

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

## 疲れや痛み、むくみ をとる「ツボ療法」

「ツボ療法」で疲れや痛みを溜め込まない体を作りましょう！

現代社会に暮らす私たちは、不調や疲れ、ストレスを抱えて生活しています。これらが慢性的になると肉体的・精神的に追い込まれ、普段の生活をおくるのが難しくなってきます。今号では、疲れや痛みを溜め込まない体作りができるよう、マッサージ師の川村さんに東洋医学の「ツボ療法」を教えてくださいました！



マッサージ師 川村 芳則

### 「ツボ療法」とは

東洋医学の考え方の柱である「気」。この「気」を体内に巡らせる要所にあるのが「ツボ」であり「気」の流れを調節しています。ツボ療法は指圧などの刺激を与えることで生命エネルギーの流れを整える治療法です。血行促進、体の機能や自然治癒力増強、全身の不快感をやわらげ取り除くことができるとされています。今号では以下の3種類のツボをお教えいたします。

### 三陰交

#### 女性のための万能&特効ツボ

※妊娠初期は流産の可能性があるので注意

#### 見つけ方

内くるぶしの中心に小指の端を当て、指4本分ひざ方向に上がった所を探す。すねの骨の後ろ側のキワにあるツボ。

#### 効能

生理痛、生理不順、更年期障害、不妊症などに効果的。腰痛、不眠、冷え性、太りすぎ、むくみにも効く。



## 湧泉

### 第二の心臓

※足から全身へエネルギーを送ります

#### 見つけ方

足の裏の第2指の骨をかかと側にたどって  
いくと、少しくぼんだところにあるツボ。

#### 効能

冷え性、脚のむくみ、背中  
の痛み、全身の疲労を回復  
したり血行を促す作用がある。



#### 【ココを押す】

親指の腹をツボに当てくぼ  
みのふちを足先に向かって  
押し上げる。両手の親指を  
重ねて押ししてもOK。左右同  
様に。

## 足三里

### 脚や膝によく効く健脚のツボ

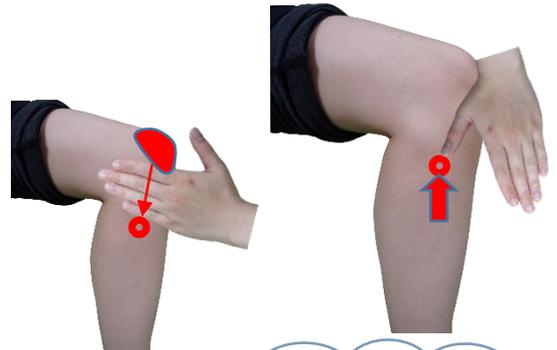
※松尾芭蕉がお灸をして旅をしたと言われるツボ

#### 見つけ方

膝の皿の下から指4本分下がりすねの中央  
の骨とその外側にある骨の中間にあるツボ

#### 効能

脚、膝、腰の不調、消化器系のトラブル、  
精神不安定などに効く。



#### 【ココを押す】

ツボに両手の親指を重ねて  
置き、膝のほうに引き寄せ  
るようにして力を入れて押  
す。左右同様に。



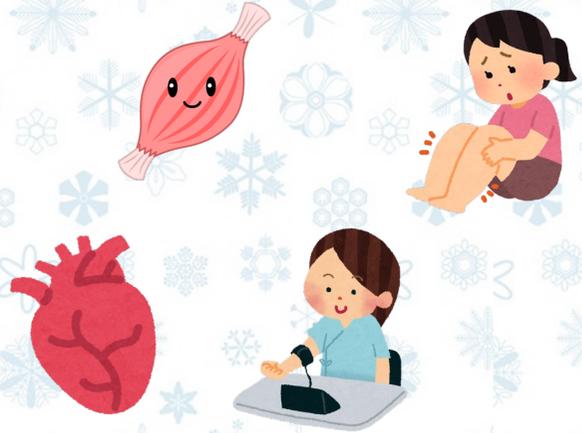
ツボ療法は何千年という長い歴史と伝統の中で培われた健康法です。人の体には全身の至る所に生命エネルギーの出入りする場所（ツボ）があります。ツボは人体の急所でもあり、ここを指圧やマッサージなどで刺激を与えることにより、気の流れを整え体の不調を改善することが出来るのです。ツボ療法で正しいツボの位置と刺激の仕方を理解し、健康な体を作りましょう。

あん摩マッサージ指圧師/きゅう師/はり師 川村芳則

# カリウム摂取で整う！！ 「むくみ」とおさらば！！

## カリウムの効果

体水分の調整や神経の伝達、心臓や筋肉の機能の調節などの働きをしています。  
また、体の塩分濃度を一定に保つ働きをしており、塩分や水分の排出を促し、血圧や手足のむくみにも影響してきます。



## カリウムの摂取

カリウムは煮たり茹でると成分が溶け出してしまいます。  
汁物に入れたり、野菜サラダや果物を食べれば効率的な摂取がしやすいです！

## カリウムを多く含む食材

カリウムは緑黄色野菜、果物、藻類や、たんぱく質の多い魚介類・肉類・豆類など、スーパーで買える身近な食材で摂取することが可能です。

### カリウムが多く含まれる食品

いも類	豆類・種実類	果実類
 <ul style="list-style-type: none"> <li>さといも 640mg</li> <li>やまいも 590mg</li> <li>さつまいも 470mg</li> <li>ながいも 430mg</li> <li>じゃがいも 410mg</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>アーモンド 770mg</li> <li>落花生(いり) 770mg</li> <li>納豆 660mg</li> <li>ゆで大豆 570mg</li> <li>ゆであずき 460mg</li> <li>ゆで栗 460mg</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>アボカド 720mg</li> <li>バナナ 360mg</li> <li>メロン 350mg</li> <li>キウイフルーツ 290mg</li> </ul>
野菜類	魚・肉類	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草 690mg</li> <li>小松菜 500mg</li> <li>ゆでたけのこ 470mg</li> <li>かぼちゃ 450mg</li> <li>カリフラワー 410mg</li> <li>ブロッコリー 360mg</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>まだい 440mg</li> <li>かつお 430mg</li> <li>鮭 380mg</li> <li>ぶり 380mg</li> <li>あじ 370mg</li> <li>豚ひれ肉 410mg</li> <li>輸入牛もも肉(皮下脂肪なし) 350mg</li> <li>鶏むね肉(皮なし) 350mg</li> <li>鶏もも肉(皮なし) 340mg</li> <li>豚ロース肉(皮下脂肪なし) 340mg</li> <li>牛かた肉(皮下脂肪なし) 330mg</li> </ul>	

KISSEI 笑顔でいきいき透析新ライフ  
<https://www.kissei.co.jp/dialysis/recipe/point.html>

# レンジで簡単♪

## ～かぼちゃのツナ和え～



冬といえばかぼちゃ！カリウムが摂れるおすすめのレシピをご紹介します♪  
ツナがかぼちゃのビタミン吸収も促進してくれます♪  
おかずにもおつまみにもオススメです！

### 材料（2人前）

- ・かぼちゃ 200g
- ・ツナ 35g
- ・いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・鶏ガラ(粉) 小さじ2/3

### 作り方

- ①かぼちゃを皮付きのまま一口大に切り、レンジで火が通るまで加熱します  
(600wで4分程度)
- ②温まったかぼちゃに調味料、ツナを入れ、味が馴染むまで和えます

完成！！

# 冬のいちばんぼし

## 今春、 メディカルフィットネス開設！



### メディカルフィットネスとは

2023年春、北星病院メディカルフィットネスの開設を予定しており、リーダーの谷内さんを筆頭に外来リハビリチームで準備を進めています。メディカルフィットネスとは、医療的要素を取り入れたフィットネスジムのことで、病院が母体となって運営することができます。生活習慣病や身体に痛みのある方に対し、予防や改善を目的として安全な運動を提供することができます。

### どんなことをするの？

当施設では主に減量に特化した介入をします。北星病院を利用される患者様には、腰痛や膝痛などを抱えている方が多く、腰や膝などの下肢の痛みは、体重を減量することで和らげることが期待できます。さらに、筋肉量を維持したまま脂肪のみを減量することで見た目が美しくなることや、健康面の改善など良い効果がたくさんあります。そのため、整形疾患や生活習慣病の予防・改善のための減量や筋力向上を目的とした運動指導や食事のアドバイスを提供します。



### 職員へモニター実施中

現在、実際に当院職員への運動指導と食事アドバイスを実施しています。中には約3か月で体重が脂肪のみで5kg減少、ウエストが16cm減少した方、股関節の痛みがなくなり走れるようになった方がいます。「最初はきつかったけどこの先も運動を続けたい」という声も聞かれており、健康への意識が高まる効果も出ています。



### 今後の展望

現在、開設に必要な資格の取得や、筋トレ・栄養に関する勉強をメンバーみんなで行っています。試験に合格すること、モニター職員の満足の得られる結果を出すことがまずは目標です。そして春に開設し、地域のみなさんへ質の高い運動指導を提供します！ご興味のある方は、北星病院外来リハビリチームへお問い合わせ下さい。



# 北星病院 メディカルフィットネス

理学療法士による  
体組成計を重視したボディメイク  
痛み・ケガのない身体作りを

## 食事指導

健康的な身体作りの第一歩は食事管理。個人にあったカロリーを算出し、たんぱく質や脂質を中心とした食事内容のアドバイスをさせていただきます。

## 運動指導

筋肉・体力をつけるには筋力トレーニングと有酸素運動が効果的です。個人の負荷に合わせた筋力トレーニングと、脈拍設定による有酸素運動を実施します。

## 毎月の測定

InbodyとCOMBITを使用し、体重・体脂肪量等を毎月測定致します。初回と最終にはウエストや腕の周径測定、筋力の測定を実施し効果を実感していただきます。

カウンセリング・説明同意



初回測定（Inbody、COMBIT、柔軟性や周径測定等）



週2回ペースで介入



1ヶ月ごとに測定

本気で変わりたいという気持ちにお応えします



# 新春☆特大クロスワード

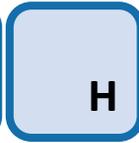
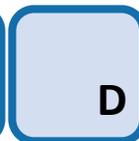
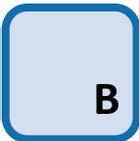
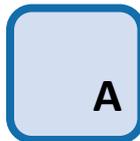


1	2	G	3	4	A
	F		5	B	
7	H				
	C		8	9	
10				D	
			12		13
14			E	15	

## ♡コタエ♡

キ	ハ	キ		キ	ハ	キ
ハ		キ	キ	ハ		
	ハ	キ		ハ	キ	キ
ハ	キ	キ	ハ		キ	
		ハ		ハ	キ	ハ
ハ	キ	キ	ハ	ハ	キ	
キ	ハ		キ	ハ	ハ	キ

「今号は寿司ネタ！」



## ヨコのカギ

1. 実はドイツ創案。裏に絵がある手紙。
4. おもちゃ。英語で？
5. 夢を買おう！〇〇〇くじ！
7. 別名、亜麻布。カラッとした風合いの布。
8. 冬の帽子や靴下、作りたくなりますね。
10. 落ち葉などを燃やすこと。リラックス効果もあるそう。
11. 「米櫃」こめ〇〇。読める？
12. 「鱈」簡単簡単！
14. 今年の〇〇〇をおみくじで占います！
15. 北海道日本ハムファイターズを応援する〇〇〇ダンス！

## タテのカギ

2. 学生が10区間で競う新年の風物詩。
3. 細川たかしさんの名曲「〇〇酒場」
4. 今年はうさぎ年！去年は〇〇年。
6. お正月に飾っていた鏡餅を食べる行事。
9. 冬はこのお鍋が美味しいね。
13. 日本のお正月の遊び。〇〇つき。

---

## 新入職員のご紹介

---

新しい職員が入職しました！これからよろしくお願ひ致します！

看護師 村上 佳子

健診事務 福田 千穂

理学療法士 當房 早織

総務課 瀬谷 梨沙

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。





医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



<b>診療科目</b>	整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
<b>健康診断</b>	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



今号が発行されるのは新しい年になってからですが、12月にこのコラムを書いている今日はワールドカップ決勝トーナメントで日本がクロアチアと激闘の末にPK戦で負けてしまいました。私は学生の頃にサッカーをやっていたこと

もあり、4年に1度のワールドカップは毎回楽しみにしています。

日本は今でこそ当然のようにワールドカップに出場していますが、以前は予選を勝ち抜くことができていませんでした。プロリーグ創設や強化策などを講じて長い年月をかけて着実に力をつけてきたように思います。また、負けるということは挑戦した結果であり、負けを勝ちに繋がる糧にしてきたのだと思います。

北星病院は今年で開院60周年を迎えます。その長い年月の間にたくさんの方々に支えられながら、着実に力をつけて挑戦を続けてきました。法人基本理念の「私たちは、清廉・親切・良質な医療と介護の提供により、ひと・地域に貢献し続けます」を体現し、100周年を目標にこれからも歩み続けていきます。

本年もこれからも北星病院と本誌いちばんぼしのご愛顧をよろしくお願ひします。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真  
Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部  
道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は  
コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)