



Letter vol.26 2024 5



南東北グループ 医療法人財団 健真会
総合東京病院広報誌

医療連携支援センター 地域連携室 TEL:03-3387-5444
編集・発行/総合東京病院 印刷/石井電算印刷株式会社



『やしょうま ー長野県の郷土料理ー』 by きなこ

特集

脂肪について

「脂肪」と聞くと多くの方が悪いイメージを持つかもしれませんが、実は脂肪は私たちの体を健康に維持するために大切な役割を担っています。脂肪の働きや、脂肪が多すぎると何が問題なのか改めて考えてみましょう。

脂肪は私たちの体にとってエネルギーの貯蔵庫であり、おおむね筋肉の倍ほどのエネルギーを蓄えることができます。つまり本来ならば適度に脂肪がつくことで体をコンパクトに形成できるようになっていますが、食べ過ぎにより本来のあるべき姿に反して脂肪が増え、肥満となってしまうのです。

適切な量の脂肪はアディポネクチンやレプチンという物質を分泌し、食欲を抑制したり、一定の病気のリスクを下げる効果を発揮しています。しかし、肥満になるとアディポネクチンが減少したりレプチンが効きづらくなるため、これらの良い効果は減少してしまいます。

適切な量の脂肪を維持するためには食欲のコントロールが重要です。食欲は脳を中心として緻密にコントロールがされています。ですが、肥満になると余計に食欲は増えてしまうので注意しなくてはなりません。

食欲を調節するシステムは人間だけでなく動物や魚にも存在し、様々な生き物が食欲とともに生きていま

す。ただし野生の動物は生態系のバランスや必要以上に食べないといったことにより肥満は少なく、人間やペットでは必要以上に食事を摂ってしまうことで肥満に陥ってしまうのです。また例えば魚などではそれを逆手に養殖の研究もされているようです。

脂肪の良い効果を維持し、健康的な生活を送るために、食事や運動に気をつけて生活していきましょう。



糖尿病・代謝内科
篠原 万由



糖尿病・代謝内科のHPIはこちら→

外来のご案内

- ▶一般の方：0570-00-3387（予約・相談ダイヤル）
- ▶医療機関の方：03-3387-5444（地域連携室）



☆当院では栄養士による栄養指導も行っています。希望がある方はかかりつけの医師へ相談してください。



施設用度課
荻原 智幸

☆今月のキラリスタッフ紹介☆

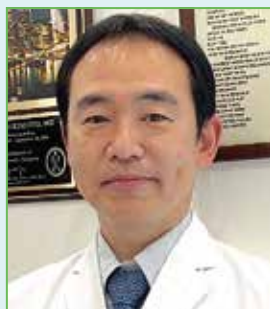
「施設用度課」は本年1月に組織された新しい部署ですが、ここでは施設担当の業務を紹介いたします。施設担当は、病院の建物や土地、電気・ガス・給排水・医療ガス・電話等のインフラ設備の保全、空調・衛生・防災の各設備や機器の保守、清掃業務・警備業務の管理、送迎車両及び駐車場の管理、廃棄物の管理、設備・機器・建物の簡易な修理や営繕、関係業者の手配、各種法定点検、関係官公庁への申請・報告等、広範な知識と技術、体力が求められる業務などに従事しています。日々発生する課題は多様ですが、施設担当全員で協力し、日々コストダウンを心掛け“縁の下の力持ち”として当院を支えています。



施設担当総出で作業する様子

イ・チ・オ・シ
街のドクター

スポーツ&整形外科中野



医療法人社団いなほ会
スポーツ&整形外科中野 院長
森本 祐介 先生

スポーツ医学では理論的な病態の解明、機能改善を目的としたリハビリテーションを中心に治療を組み立てます。治療の妨げとなる器質的变化は手術により治療し、その後もしっかりとリハビリテーションを行い機能の向上・再発予防まで行います。当院では、この様な一連の流れを初診の医師が責任をもって最後まで治療するトータルマネジメントが重要と考えており、地域に根差した整形外科診療、スポーツ整形外科に特化した専門医療、アスレチックリハビリテーションを3本柱とした『機能改善型』のクリニックとして頑張っております。



医療法人社団いなほ会 スポーツ&整形外科中野
〒164-0012
東京都中野区本町4丁目46-9 オーチャー第6ビル1階
(東京メトロ丸ノ内線新中野駅 徒歩1分 EV:エレベーターは1番線は出口1そば、2番線は出口4にあります)
TEL: 03-6382-4876
診療科: 整形外科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00-13:00(受付12:00まで) ● ● ● ● ● ● —
14:00-18:00(受付17:30まで) ● ● ● ● ● ● —
休診日: 日曜・祝日

イ・チ・オ・シ
街のドクター
歯科編

富士見台さくら歯科



富士見台さくら歯科 院長
芳賀 浩昭 先生

私が歯科医師を志したのは、小さい頃に虫歯の激痛で夜中に目が覚め、とても辛い思いをしたことがきっかけです。その後、母校の大学院で麻酔と痛みとの研究を行い、痛みとストレスが少ない歯科治療の追求を25年間続けています。

現在、弊院では乳児から高齢者の方までのむし歯と歯周病の予防を中心に、一般歯科、審美歯科、ホワイトニング、インプラント治療、訪問診療、中野区健診事業を行っております。

最近には特に訪問診療に力を入れており、総合東京病院をはじめとする地域の医療機関、介護事業所の皆様と連携を取りながら、居宅や施設、病院に毎日伺い、近隣の皆様の健康に貢献できるよう努めております。



富士見台さくら歯科
〒165-0031 東京都中野区上鷺宮3丁目10-12
西武池袋線富士見台駅 徒歩3分(千川通り沿い)
西武池袋線中村橋駅 徒歩6分
TEL: 03-5848-9373

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ● —
13:00~18:00 ● ● ● ◇ ● ● —
休診日: 日曜・祝日
◇: 祝日のある週のみ診療(18時まで)

T O P I C S

■市民公開講座を開催しました

4月15日(月)、午後2時から当院B棟STR東京ホールにおいて、「ひざの痛み 諦めていませんか? ~いつまでも歩ける ひざ関節治療~」をテーマに、整形外科医長の神津 崇医師が講演を行いました。今回の参加者は184名でした。

総合東京病院では、病気や健康維持に関わる知識を地域の皆様に広める為、市民公開講座を月に4回開催しています。参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください。



■骨盤底筋体操 (女性のためのからだケア教室)

様々な女性特有のトラブルについて学び、日々のケア方法をお伝えします。心も体もリフレッシュしましょう。

申し込み・問合せ先
リハビリテーション科
080-4739-2777
担当: 理学療法士 杉山



←開催日程や参加方法はホームページからでもお知らせしています。





市民公開講座

申込不要
参加無料

会場 当院 B棟3F STR東京ホール

※開場は開催時間の30分前です。

5月

5月18日(土)
14:00～

ドクター塚原の心臓病ティーサロン
こんな症状が出たら心臓が悪いかも…!?

講師 循環器内科部長 中野 雅嗣 医師
循環器センター長/副院長 塚原 玲子 医師

5月29日(水)
14:00～

長寿時代のスキンケア ～この「しみ・できもの」放っておいても大丈夫ですか?～

講師 形成外科・美容外科科長 佐藤 麻由子 医師

6月

6月4日(火)
14:00～

メタボリックシンドロームと健康のお話

講師 予防医学センター 齋藤 のぶ子 医師

6月10日(月)
14:00～

膵臓の病気について ～初期の段階で発見出来るように～

講師 消化器内科医長 田村 哲哉 医師

6月22日(土)
11:00～

ドクター塚原の心臓病ティーサロン
放っておけない心雑音、心臓弁膜症

講師 循環器内科医長 牧野 憲嗣 医師

6月28日(金)
14:00～

今から始める熱中症対策! 熱中症は普段の体調管理で予防できる!

講師 消化器外科科長 貫野 宏典 医師

都合により講演内容・スケジュールが変更になる場合がありますので予めご了承ください。 お問い合わせ(月～土 9:00～17:00) 080-4464-0398

PET-CTがんドック

○全身のがんを一度にチェック

○こんな方におすすめです。

- ・50歳以上の方
- ・がんの家族歴のある方
- ・喫煙などのハイリスク因子をお持ちの方



■ご相談・ご予約 予防医学センター PET-CT担当 070-1341-5540



編集後記

今月の表紙は「やしょうま」です。長野県の郷土料理でお釈迦さまの涅槃会にお供える、上新粉で作られたお餅です。やしょうまの由来は諸説あるようですが、私が母から聞いているのはお釈迦様が亡くなる(涅槃)直前に弟子の「やしょ」がこれを作ってお釈迦様に食べてもらったところお釈迦さまは「やしょうまかつた」と言ったそうです。そこから「やしょうま」の由来になったとか... 皆さんの地域にも素敵な由来を持つ郷土料理があるかもしれませんね。 by きなこ 