



当院ではリングプルとペットボトルキャップの回収活動を行っています。ご家庭で出たものも対象となりますので病院にお立ち寄りの際は、ぜひお持ちください。

リングプルは750kgで車いす一台に、ペットボトルキャップは860個でワクチン1人分に

交換されます。

昨年度、当院ではリングプルを1年間で45.8kgを回収し、溪仁会グループで合計して、車いす二台をエスコンフィールドに贈呈しました。

なおペットボトルキャップは、油性のマジックペン等で印や名前が記載されているものは対象外になりますのでご注意ください。

回収場所は正面玄関奥の待合スペース(ATM横)になります。

皆様のご協力をお待ちしております。



回収場所(正面玄関奥待合スペース)



成田先生と稲葉CEO(エスコンフィールド)

にしまるやま通信

秋の味覚で整える、からだところろの健康

秋の訪れとともに、朝晩の冷え込みが増し、風邪をひきやすい季節がやってきます。気温の変化にからだは追いつかず、免疫力が低下しがちなこの時期こそ、日々の食事や生活習慣を見直す絶好のタイミングです。風邪の予防には、手洗い・うがいなどの基本的な衛生管理に加え、からだの内側から免疫力を高めることが重要です。

免疫力アップの鍵となるのが、**腸内環境の改善**です。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、免疫細胞の約7割が腸に存在しています。腸内環境を整えることで、からだ全体の免疫機能が活性化され、風邪や感染症への抵抗力が高まります。腸活には、発酵食品や食物繊維の摂取が効果的です。納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌を増やし、悪玉菌の侵入や増殖を防ぐとともに、腸の運動を促しておなかの調子を整えてくれます。また、野菜や果物、きのこ類に含まれる食物繊維は、腸の動きを活発にし、老廃物の排出を促します。

秋は、腸活にぴったりの食材が豊富に揃う季節でもあります。例えば、**さつまいも**や**かぼちゃ**は食物繊維が豊富で、腸をやさしく刺激してくれます。**きのこ**類は低カロリーながら栄養価が高く、免疫細胞を活性化するβ(ベータ)グルカンを含んでいます。さらに、秋の果物である**柿**や**りんご**にはビタミンCが多く含まれ、風邪予防に効果的です。旬の食材は栄養価が高く、味も濃厚。季節の恵みを取り入れることで、自然と体調管理ができるのです。

腸活には、食事だけでなく生活習慣の見直しも欠かせません。**十分な睡眠、適度な運動、ストレスの軽減**は、腸の働きを支える基本要素です。特にストレスは腸の動きを鈍らせ、免疫力を低下させる原因となります。秋の澄んだ空気の中でのウォーキングや、温かいお茶を飲みながらの読書など、心を落ち着ける時間を持つことも、健康づくりの一環です。

秋は「実りの季節」と呼ばれるように、自然の恵みが豊富に揃う時期です。旬の食材を楽しみながら、腸内環境を整え、免疫力を高めることで、風邪に負けない健やかな毎日を過ごしましょう。からだの声に耳を傾け、季節に寄り添った暮らしをすることが、何よりの予防策なのです。



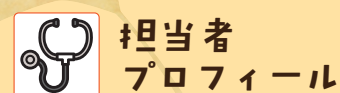
「にしまるやま通信」についてのお問い合わせ先

医療法人 溪仁会
札幌西円山病院

TEL：(011) 642-4121 (病院代表)

〒064-8557

札幌市中央区円山西町4丁目7-25



札幌西円山病院 診療部 内科 医師 宮地 佐栄

和歌山県立医科大学 医学部 1996年卒業 2024年より札幌西円山病院勤務

メッセージ 迷ったらまずご相談ください。一緒に適切な方法を探しましょう。

乾燥肌について

冬季間は外気が乾燥し発汗も少ないため、特に肌が乾燥しやすい季節となります。最近ではエアコンの使用により、季節を問わず乾燥肌(皮膚の一番外側にある角層の水分が不足した状態)がみられるようになりました。また、高齢の方のほうがより乾燥肌になりやすくなります。乾燥してしまう理由やリスクを考えながら乾燥肌対策に取り組んでみましょう。

高齢者の肌が乾燥しやすい理由

年齢を重ねるとともに**保湿機能が低下**するためです。高齢者の保湿機能が低下する理由には、以下のようなものが挙げられます。

- **皮脂の減少**：皮脂が減るとバリア機能が低下します。
 - **天然保湿因子の減少**：肌が水分を保持する力が落ちます。
- また、以下の生活習慣も乾燥を悪化させる原因となります。
- ・ 熱いお風呂や長時間の入浴。
 - ・ 石けんの使いすぎや過度な垢すり。
 - ・ ストーブ・こたつ・電気毛布の過度な使用。

乾燥肌が引き起こすリスク

乾燥は単なる見た目のカサカサ感だけではなく、健康リスクにもつながります。

- **皮膚感染症**：皮膚のバリアが壊れ、菌が侵入しやすくなります。
- **かゆみ**：かゆみの神経が敏感になり、掻くことでさらに悪化します。
- **生活の質の低下**：かゆみによる不眠・転倒リスク、睡眠不足からの活動意欲の低下などが起こります。

乾燥肌対策

日常での工夫が大切です。特別なものを使用しないで誰でも出来るのでぜひ取り組んでみましょう。

- **入浴**
 - ・ お湯の温度は38～40℃、1回の入浴時間は20分以内を目安にしましょう。
 - ・ 弱酸性の石けんを使い、やさしく洗いましょう。
- **保湿**
 - ・ 入浴後10分以内に保湿剤を塗りましょう。
 - ・ 手洗い・食器洗い後もこまめに保湿しましょう。
 - ・ 保湿剤はご自身に合ったものをお使いください(処方されたもの、ドラッグストアで買えるものなど)。

かゆみやひび割れ、湿疹など症状が続くときは、皮膚科やかかりつけ医に相談してください。

生活習慣での工夫

- **室内の加湿(40～60%)**を行ないましょう。
- 電気毛布やこたつの**過度な使用を避けましょう**。
- **バランスの良い食事**(タンパク質・ビタミン・良質な油など)をしましょう。
- **水分補給をこまめに**(のどが渴いたと思う前に少しずつ)行ないましょう。

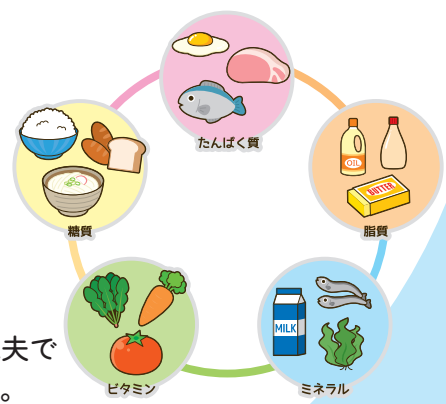
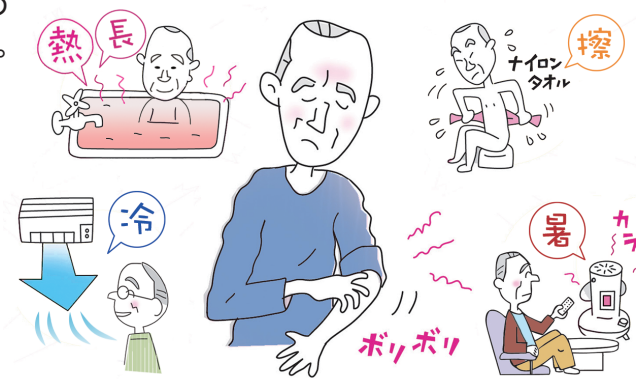
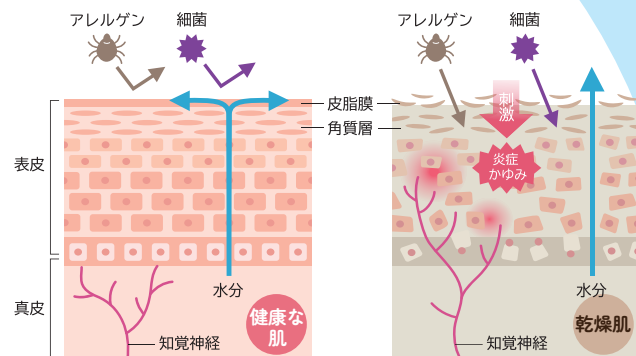
おわりに

乾燥肌は年齢とともに誰にでも起こりうる変化ですが、日々のちょっとした工夫で予防や改善ができます。気になる症状があれば、早めに医療機関へ相談しましょう。



担当者
プロフィール

札幌西円山病院 看護介護部 看護師 **土屋 隼人**
北海道医療大学看護福祉学部看護学科2004年卒業 2004年より札幌西円山病院勤務



正確な健康状態を知るために ～採血検査と食事の深い関係～

健康診断や病院での診察において、採血は体の状態を客観的に把握するための重要な検査です。しかし、その検査結果が直前の食事によって大きく左右されてしまうことをご存知ですか？正確な診断を受けるためには、「空腹時採血」が望ましく、その理由は食事の影響を強く受ける検査項目がいくつかあるからです。では、なぜ採血前に食事を控えるべきなのか、具体的にどのような検査項目に影響があり、もし食事をしてしまった場合にどうすればよいのかについてみていきましょう。

食事が採血データに影響を与える理由

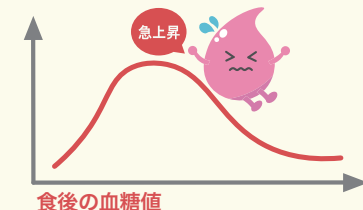
食事をすると、食べたものが消化・吸収され、ブドウ糖や脂肪酸といった栄養素として血液中を循環します。その結果、一時的に血液中の成分濃度が大きく変動します。

例えば、食事に含まれる糖質や脂質は、血糖や中性脂肪として血液中に入ります。これらの検査値は、病気の診断や健康状態の評価に用いられるため、食後を避けて検査する必要があります。

食事の影響を強く受ける検査項目

1. 血糖値(GLU) 基準値：70～109mg/dL (空腹時)

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度を示す指標で、糖尿病の診断に欠かせません。食事に含まれる糖質は、消化されてブドウ糖となり、すぐに血液中に取り込まれるため、食後の血糖値は大きく上昇します。そのため、食事をしてから採血をすると、本来は正常人でも高い数値が出てしまい、再検査や精密検査が必要となる場合があります。



2. 中性脂肪(TG) 基準値：50～149mg/dL

中性脂肪は、食事に含まれる脂肪や糖質が体内で合成されたもので、エネルギー源として蓄えられます。脂っこい食事をとると、食後4～6時間で中性脂肪の値がピークに達すると言われています。脂質異常症(高脂血症)の診断には空腹時の中性脂肪の値が重要となるため、正確な結果を得るためには、原則として検査前10時間以上は食事を控える必要があります。

3. その他

他にも、インスリン・遊離脂肪酸・無機リン・胆汁酸といった項目も食事の影響を受けやすいとされています。また、脂っこい食事をとると、血清(血液の上澄み)が白く濁ってしまうことがあり、他の検査項目にも影響を及ぼす可能性があります。

空腹時採血とは

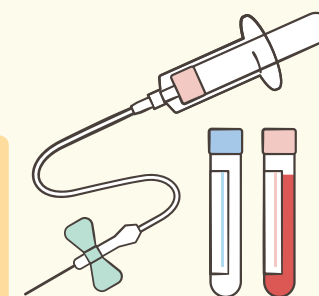
一般的に「空腹時」とは、検査前10時間以上何も食べていない状態を指します。水やお茶であれば、コップ1～2杯程度は飲んでも問題ない場合が多いですが、医師の指示に従いましょう。

また、前日の夜は、揚げ物やラーメンなど脂っこい食事やお酒は控え、消化の良い軽めの食事にするのが良いとされています。

採血前に食事をしてしまったら？

「**食事をしたこと**」を医療スタッフに必ず伝えて下さい。食べた物・時間・量などを伝えることで、医師はその情報を加味して検査結果を判断することができます。

採血検査は、健康状態を知るための重要な検査です。食事のわずかな影響で、本来とは異なる数値が出てしまうこともあります。正確な診断を受け、不必要な再検査や不安を避けるためにも、採血前の食事制限のルールを理解し、正しく守ることが大切です。



担当者
プロフィール

札幌西円山病院 診療技術部 臨床検査部 臨床検査技師 **渡邊 達也**
2016年4月より札幌西円山病院勤務

メッセージ 患者さんが安心して検査を受けられるようにお手伝いします