

# かなえ

第133号(令和5年11月)

医療法人社団鼎会 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<https://sanwa-hp.jp/>



医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<https://sanwa-cl.jp/>



## 手賀沼大橋ヨットクラブ

このところ晴天が続き、気候が安定している。今回は昔、住んでいた手賀沼へ向かう。旧沼南町方面から手賀沼大橋を抜けてすぐ右折、この手賀沼大橋右側にヨットクラブがある。ヨットには一人か二人用の小型ヨットが多数係留されており、少しするとりヤカーでクラブハウスの内に舟をしまい始めた。もう終了の時刻らしい。

自分が到着した時間が遅すぎたようだ。また棧橋上には固定されたヨットが二艘あり、今は使用されていない様である。この棧橋近辺は魚釣りは禁止の看板が立っており、たぶんここは魚がいそうな場所でもあった。この時期、我孫子はマラソン大会(10月29日)やバードフェスティバル(11月3日より我孫子市鳥の博物館)などのイベントに加え我孫子いろいろ八景歩きなど少し足を伸ばして散歩するのも面白いと感じた次第である。

絵、文 菅谷功 2023年11月





# 筋肉量を落とさずに 食べた分、しっかり運動する

内科 池 成基

外来診療日 クリニック:木曜AM

うだるような暑さも終わり、食欲の秋となりました。もうしばらくすると忘年会シーズンとなり、何かとカロリー摂取が増えてくる時期です。そうなると気になってくるのが、体重ですね。予防医学的にはBMI(体重[kg]を身長[m]の二乗で割った値)を22に維持することが推奨されており、少なくとも25未満となることが勧められます(身長160cmの方でしたら、推奨体重は56.3kg、少なくとも64.0kg以下となることが望ましいです)。摂取カロリーの目安としては、目指したい体重[kg]×30キロカロリーくらいが適正です。ただ医者からは簡単に“体重を減らしましょう”なんて言われますが、体重がなかなか減らないとお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで本稿では、減量について科学的に考えたいと思います。

まず基本事項ですが、体重が増える根本的な理由は、食事により摂取するエネルギー(カロリー)よりも、何もしなくても消費するエネルギー(これを基礎代謝と呼びます)+日常活動により消費するエネルギーの方が少ないからです。エネルギーが余ると太る、これは当然ですね。“食事量を減らす”というのはダイエットには定番ですが、実はここには落とし穴があります。確かに一時的には摂取カロリーが減ってバランスが改善されますが、無理な食事制限は筋肉量を落とせてしまいます(医学用語ではサルコペニアと呼ばれます)。筋肉量が減ると基礎代謝も落ちますので、結果的に痩せにくい身体になってしまいますし、リバウンドしやすい体質にもなってしまいます。つまりダイエットの基本は、筋肉量を落とさずに食べた分しっかり運動する、これに尽きるのです。

ここまでダイエットの基本を抑えた上で、さらにもう

一つの要素「時間」についてもご説明します。人間(を含めて多くの動植物)は体内で時間を刻むシステムがあり、さまざまな生理機能とリンクしています。体内のエネルギーを消費しやすい状態(異化優位)なのか貯蓄しやすい状態(同化優位)なのかといったバランスも時間の影響を受けており、早朝(7時前後)がもっともエネルギーを消費しやすく、夕方(18時前後)が貯蓄しやすいことがわかっています。つまり同じ食事摂取量でも、朝多め・夕少なめにするより痩せやすいことが示されています(逆に、朝少なめ・夕多めに食べると太りやすいとも言えます)。

加えて食事回数も重要な要素です。一般的には1日3食が基本ですが、総摂取カロリーをそのままに食事回数を増やす(毎食のカロリーを減らしてその分を間食に振り分ける)ことも効果的です。これはインスリンというホルモンの性質によります。インスリンは血中の糖分を細胞内へ取り込む(=太らせる)作用があり、血糖値が高いほど多く分泌されます。つまり、空腹時に多くの食事を摂るほど血糖値が上がりやすくなりますので、その分インスリンが多く分泌されます。なるべくインスリンの過剰分泌を防ぐためには、食事量を小分けにすることが有効なのです(実際にボディビルダーは、総カロリーはそのままに食事回数を増やすことで体脂肪を減らします)。

以上、減量に関する科学的知見を述べました。もちろんこれはほんの一部ですが、最小限の部分は触れられたと思います。ご自身の体重を適正にコントロールし、健康を永く維持できるよう努めましょう。

# 病衣について(メディカルセットの導入)

皆様こんにちは。

今回は皆様からの質問の多い病衣について病棟からのお話です。

当院ではメディカルセットの導入を行っております。

メディカルセットとは入院時に使用出来る衣類(病衣・肌着)とタオルの貸し出しのことです。

当院では病衣は甚平タイプとパジャマタイプ、浴衣タイプなどがあります。

肌着も七分袖・半袖の2種類となります。

サイズはS・M・L・LL・3Lとなります。

病衣にはポケットがついていません。また、男女共用の病衣のためボタンは紳士用と同じタイプになります。



当院には洗濯機も設置してありますが洗濯はご自身で行っていただきます。

(洗濯機の使用は9:00~20:00)

洗濯機使用は無料ですが、洗剤は持参となります。

ご自身で洗濯が出来ない方や毎回ご家族に洗濯物を

お願いするのは申し訳ないな…面倒だな…と思われる方は借りることをおすすめいたします。

料金は

## ●メディカルセットA:

バスタオル・フェイスタオル 275円/日

## ●メディカルセットB:

病衣(甚平タイプorパジャマタイプ、浴衣式、コンビネーション寝間着) 330円/日

## ●肌着:七分袖or半袖 55円/日

すべて借りたとし、500円以上かかるのは少し高いかな…

と思われるかもしれませんが患者様の状態によっては1日の内に何度も汚れて交換する場合があります。その際何枚使用しても同一料金は利点です。

もちろん自宅からお気に入りのパジャマを持参することも可能ですが、診察もありますので前開きのものが良いです。

入院案内の書類にも詳細の用紙が入っていますのでご参照ください。

不明点などは入院時説明の際にお気軽にお尋ねください。

三和病院、広報 病棟



## 当院での入院患者面会について



現在当院では、入院患者さんの面会はオンライン面会をお願いしています。

新型コロナウイルス感染症の扱いが5類へ移行し、様々な生活の制約がなくなり コロナ前と同じ生活を送れるようになってきていますが、一方でコロナ患者数は急増しています。

多くの病院で病棟が閉鎖され、入院が出来なくなっている施設は珍しくありません。

当院は50床の1病棟であり、コロナ専用病床を持っている訳ではありません。

ひとたび入院患者さんからコロナ陽性者が発生すると、隔離部屋の確保も限界があります。

直接会いたい、対面での面会を希望される声も聴かれますが、患者さんを守る為、コロナ発生を防ぐために当面は引き続きオンライン面会の継続にご理解ご協力をお願い致します。



2023年 10月 三和病院



# 鼎会からの お知らせ



## 休診のお知らせ

### 三和病院

11月9日(木) ……	内科	山本 圭太 医師	12月11日(月) ……	内科	齋藤 丈夫 医師
11月13日(月) ……	内科	西村 拓 医師	12月16日(土) ……	整形外科	鍋島欣志郎 医師
11月24日(金) ……	乳腺外科	渡辺 修 医師	12月16日(土) ……	乳腺外科	高松 友里 医師
11月25日(土) ……	内科	高林克日己 医師	12月22日(金) ……	乳腺外科	渡辺 修 医師
11月25日(土) ……	乳腺外科	平野 明 医師			
11月25日(土) ……	整形外科	土岐 恭範 医師 (代診 降旗裕博 医師)			
11月27日(月) ……	乳腺外科	渡辺 修 医師 (代診 午前 高松友里 医師)			
11月30日(木) ……	泌尿器科	堀内 俊秀 医師			
12月1日(金) ……	乳腺外科	吉川 卓宏 医師			
12月2日(土) ……	乳腺外科	吉川 卓宏 医師 (代診 齋藤かりん 医師)			
12月6日(水) ……	内科	齋藤 丈夫 医師			
12月9日(土) ……	整形外科	土岐 恭範 医師 (代診 稲垣健太 医師)			

### 八柱三和クリニック

11月15日(水) PM ……	乳腺外科	齋藤かりん 医師 (PMは三和病院で診療となります)
11月21日(火) ……	内科	栗原由紀子 医師
12月2日(土) ……	乳腺外科	齋藤かりん 医師
12月4日(月) ……	内科	名越 咲 医師
12月7日(木) ……	内科	齋藤 丈夫 医師
12月8日(金) ……	内科	齋藤 丈夫 医師
12月9日(土) ……	内科	齋藤 丈夫 医師
12月12日(火) ……	内科	齋藤 丈夫 医師

## 医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさせていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げ、心より御礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。



寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202

### 三和病院・八柱駅間

### シャトルバス運行予定表

八柱駅発			三和病院発		
8時	30	50	40		
9時	10	30	50	00 20 40	
10時	30	50	20 40		
11時	10	30	50	00 20 40	
12時	30	50	20 40		
13時	10	30	00 20 50*		
昼休み			*土曜日のみ運行 土曜の最終便		
14時	20	40	10 30 50		
15時	00	20	40 10 30		
16時	20	40	10 30 50		
17時	00	20	10 30 45*		



※この便は状況に応じて増便いたします。  
 ※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。  
 ※日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3)は運行していません。  
 ※定められたバス停などはございません。  
 ※八柱駅の交番前を目安に発着しております。  
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。  
 その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。