



メタボをやっつけよう!

## 画期的な取り組みに”注目“

米の山病院とフィットネスクラブ・トリムパークは、6月より共同事業として「メデイカルフィットネス」を開始しました。

本年度より特定健診(メタボ健診)・特定保健指導制度がスタートしました。従来は健診を受ける事が健康管理の目標でしたが、今回より、健診結果に基づき、肥満やメタボリック症候群対策を目的とした日常生活の改善指導を受け、カロリーの制限や消費で、体重や検査結果の改善目標が示されます。自分でウォーキングなどの運動を取り入れることも効果があります。フィットネスでのメニュー化された運動はより効果的な取り組みになります。「メデイカルフィットネス」では従来のフィットネスに医学面からの分析やアドバイスをを行い、その人自身の体力や運動機能に合わせた安全・安心のフィットネスを行うものです。

5月29・30日に「メデイカルフィットネス」をお知らせする機会として「メタボ健診・健康セミナー」をトリムパークで行いました。当日は橋口院長の挨拶のあと、大牟田市保健所長からも「画期的な取り組みとして注目しています。」とのご挨拶をいただきました。セミナーには2日間で80名の参加があり14名の方がメタボ健診を受けられました。

健康増進課 課長 齋田隆幸





# 医療紹介

外科 部長 塩塚真二 医師



米の山病院で一般外科を担当しています。一般外科では消化器（胃や大腸、胆嚢等）、乳腺、ヘルニア、甲状腺、肺、腎臓等の手術を行っています。疾患としては悪性のもので

多く、特に最近では高齢での手術や2回目、3回目の手術が多くなっています。

近年食生活の影響で、大腸癌と乳癌が増加傾向にあります。特に大腸癌は高齢者に多く80歳代での手術もまれではありません。また高齢者の特徴として認知症を合併された患者様も多く見られます。心臓や肺の機能が低下し、認知症を合併した高齢の患者様でも安心して手術が受けられるよう技術の向上も当然ですが、環境面などにも配慮した、高齢者に優しい外科を目指して日々努力しています。

現在、若手の外科医を専門研修に出しています。肝臓、胆嚢、膵臓を中心に腹腔鏡を使った手術（腹部を大きく切開することなく病変を摘出する手術です。）など、最新の外科医療を身につけ帰院する予定です。これからも高齢者でも安全に手術を受けられる外科を目指して、スタッフ一同努力していく所存です。

## 和水町で初の講話

5月16日（金）に和水（なごみ）町文化協会総会が行われ、記念講演を米の山病院の矢野香織医師が行いました。

和水町文化協会は公民館講座から発展し、現在、俳句や日舞など18の部会がある組織です。当日は、午前9時30分から総会があり、その後、矢野医師が、『文化活動と脳の活性化』をテーマに講演を約1時間行いました。

講演は、認知症の基礎知識から認知症の予防など紙芝居を使った分かりやすい内容に、「自分も思い当たることがあり大変勉強になった」「認知症を予防するためにも文化協会の活動が役に立っていると思った。もっと活動を広げたい」など参加者からの感想が寄せられました。



この文化協会は会長をふるさと健康友の会の戸田知敏様が務めておられ、その紹介で講演の依頼がきたものです。

## こんな悪法は、すぐに中止を!!

### 後期高齢者アンケートからの声

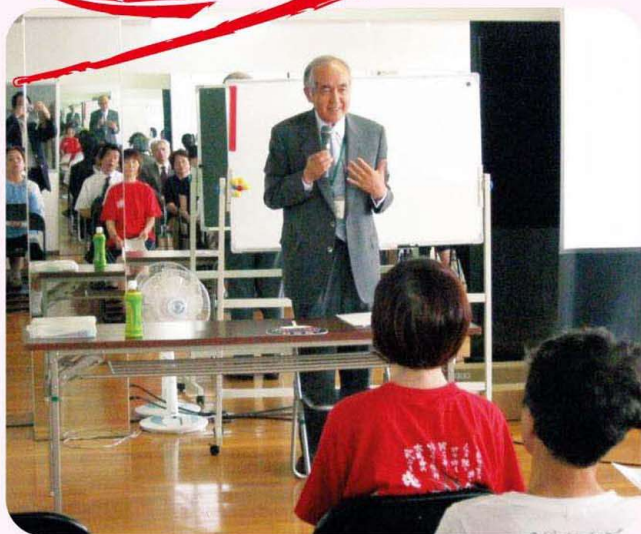
4月1日から後期高齢者医療制度が実施されましたが、この制度にたいしての不安・戸惑い・怒りが全国でわきおこっている中、施行後の影響を把握するために、対象者にたいしてアンケート調査を行いました。いくつか紹介します。

- ・「ただでさえ年金が少ないのに介護保険に加えて更に天引きされては困る。夫婦別々に納めたり息子の扶養からはずされたりと負担はおおきくなるばかりです。」
  - ・「夫婦2人だと保険料が高くなる。こんな悪法はすぐに中止させないといけない。」
  - ・「食費よりも多いお金が天引きされるので困る。お見舞いや、お礼、仏事などどうしても削れないお金がある。」
  - ・「保険料や窓口負担がふえ、受診しづらくなり受診回数をへらした。」
  - ・「生活費を切り詰めている。」
- このように高齢者の尊厳を傷つけ、耐え難い経済負担を強要し、差別医療を押し付ける今回の医療制度は、けっして「長寿医療制度」などと呼べるものではありません。ただちに後期高齢者医療制度を中止・撤回させ、真に「長寿を喜べる」医療制度にすべきです。



期待高まる

# メデイカルフィットネス



大牟田市保健所 所長 西岡 和男 先生

「メデイカルフィットネス」の目玉は、腹部CTによる内臓脂肪面積測定です。内臓脂肪は皮下脂肪とは違い内臓の周囲につくもので見た目ではわからず、みかけは細くても「内臓脂肪が蓄積している！」ということも少なくありません。検査では、腹部CTでおへその位置の断面写真を撮り、皮下脂肪の面積・内臓脂肪の面積を測定します。今回14名全員が測定され、写真による医師からの説明も大変好評でした。担当は米の山病院総合診療科の大長医師です。メデイカルフィットネス入会申し込みはトリムパーク(☎0944・53・7891)までお願いします。



米の山病院 大長医師の医療講話



5月29日の健診風景

## 楽しいアコーデオン演奏会でした

毎月1回、大牟田センター合唱団の浦田さんによる、アコーデオン演奏にて、利用者さんと一緒に、ナツメロや童謡を楽しく歌っています。最初は、音にびっくりしたり、恥ずかしくていた利用者さんも、最近は慣れて楽しく笑顔で歌っています。また言葉が上手く出ない障害の方も、少しずつ声が出るようになったり、表情もとっても明るくなられた方もおられ、とても良い効果が出ています。皆さんも一度見学に来られ、一緒に歌いませんか、お待ちしております。



米の山デイサービスより



ちょっと手間を  
かけておしゃれに!

# 揚げだしなすび



管理栄養士  
垣田あゆみ



## 材 料 1個分

- ・米ナス……………1個
- ・揚げ油……………適宜
- ・木の芽……………1枚

### 《肉ダネ》

- ・豚ミンチ……………50g
- ・玉葱……………小1/2個
- ・塩こしょう……………適宜
- ・料理酒……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・(下の)つけだし…適宜
- ・水溶き片栗粉……………小さじ1

### 《つけだし》

- ・だし汁……………100cc
- ・みりん……………20cc
- ・濃い口……………20cc
- ・かつお節……………適宜

## 作り方

- ①ナスはヘタと底を少し切り落とし（ヘタ部は蓋として使うので捨てない）、皮を縦しまに剥き、上側の切り口から中身をナスの形が崩れない程度にスプーンでくり抜く。（やりにくい時は、包丁で切り込みを入れると良い）  
火の通りが良いように数箇所竹串を刺しておく。くり抜いた中身は後で肉と炒めるので捨てない。
- ②160℃熱した油に①のナスを入れ柔らかく揚げ、くり抜いたほうを下にして油をきる。切り落としたナスのヘタも揚げる。（崩れやすいので、トングがあると便利）

**注意** ナスのヘタには棘があるので取り扱いに注意。

- ③つけだしを作る。だし汁：みりん：濃い口＝5：1：1の割合であわせ火にかける。かつお節を一つかみ入れ、一煮立ちさせたら取り出し火を止める。
- ④肉ダネを作る。くり抜いたナスは粗みじん切り、玉葱はみじん切りにする。これらと豚ミンチを炒め、塩こしょうで薄く味をつける。
- ⑤④に③のだしを少々加え、水溶き片栗粉で少しだけとろみをつける。（とろみがないとパラパラで食べにくいので）
- ⑥②のナスに⑤肉ダネを入れ、木の芽とヘタの蓋を飾り、③のつけだしを張って完成。



## クイズ 頭の体操

### 問題

「2.99999・・・」とは、  
どんな職業でしょうか？

No.27(5月1日号)の答えは  $8 \div 6 = 2$  でした。

多数のご応募ありがとうございました。正解者は21名でした。正解者の中から抽選で下記の5名の方に粗品をお送り致します。松崎 郁子様(大牟田市)・竹下 利江様(大牟田市)・田中 梨夏子様(大牟田市)・森田 武子様(大牟田市)・平野 寿宗様(大牟田市)

### 応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただく受付までお持ち下さい。FAXでも可。切は2008年8月10日。正解者の中から抽選で5名様に粗品を進呈します。

機関誌や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

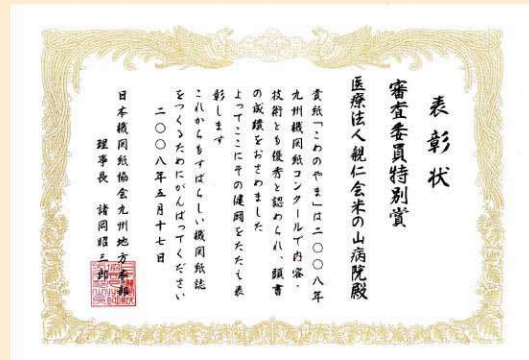
このたび携帯電話向けの  
ホームページを開設しました。



アクセスは <http://www.kome-net.or.jp/m/>  
または QRコードからどうぞ

今年も

## 機関紙「こめのやま」審査員特別賞受賞



日本機関紙協会九州地方本部が主催する『2008年九州機関紙コンクール』で、当機関紙「こめのやま」が昨年に引き続き「審査委員特別賞」を受賞しました。

審査委員から「カラフルでやさしい色使いの紙面」「文字が大きく読みやすい」などの評価を頂きました。

機関紙「こめのやま」では、今後も地域の皆様から楽しみにして頂けるような紙面づくりに努力していききたいと思います。