



堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌

ぞうさん広場

vol.
29

特集

健康寿命の延伸を目指す

疾病予防管理センター



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER



疾病予防管理センター



堺市の健康寿命を少しでも伸ばすため
疾病予防を積極的に行います

健康寿命を縮める 原因を取り除く

日本の平均寿命は世界でもトップクラスに長いですが、自立して生活ができる健康寿命の平均はそれほど長いわけではありません。男性では約9年、女性では約12年平均寿命よりも短いとされており、その9〜12年間は誰かのサポートを受ける必要があります。健康寿命を損なう理由は複数ありますが、大きな理由を3つ挙げると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病、日本人の2人に1人がかかるとされるがん、ロコモ^(※1)やフレイル^(※2)と呼ばれる衰弱があります。もしこれらの原因を取り除くことができれば、より長い期間自由に生活することができるようになるでしょう。そこで当院では、令和2年4月1日に疾病予防管理センターを設立し、「生活習慣病」「がん」「フレイル」の予防をテーマに、行政や企業、学校、地域住民の皆様と協力しながら、地域に向けて活動を行うこととなりました。



名誉院長
疾病予防管理センター
センター長
はなふさ としあき
花房 俊昭 先生

病気を予防するために 正しい知識を普及する

疾病予防管理センターの活動内容は、地域の皆様と一緒に健康維持の取り組みを行うほか職場に赴き出張健康教室を行ったり、小中学校に赴いてがんに関する授業を行ったりと様々です。現在のところ団体を対象として活動を行っていますが、今後は一般の方にもがんや生活習慣病などに関する講座を開きたいと考えています。健康寿命を長く保つためには、病気を正しく知り、自分から活動することが大切です。一番簡単な活動は検診を受けることです。が、堺市の検診受診率は政令指定都市の中でも最低水準となっています。自分らしく長く生きるためにも、ぜひ身体をチェックしていただくことをおすすめします。

※1:ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために移動機能が低下した状態のこと。 ※2:「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。

ぜひ知って
ください!

予防事業の3つの取り組み



「生活習慣病」「がん」「フレイル」が健康寿命を縮める大きな原因。
当センターでは、多角的なアプローチでこの3要素の予防に取り組んでいます。



慢性疾患看護専門看護師
師長
田中順也さん
たなかじゅんや

生活習慣病予防事業は看護師である私と、運動療法を行う理学療法士さん、栄養指導を行う管理栄養士さんの3名を中心に活動を行っています。

取り組み01

「生活習慣病予防事業」 について

出張健康教室を行い メタボや筋力低下を防ぐ

生活習慣病を予防するためにはメタボリックシンドロームの改善や、筋力の低下を防ぐことが大切です。そのため当事業では35〜59歳の壮年期の方を対象に、出張健康教室を実施しています。現在はパイロットスタディとして、堺市上下水道局で健康教室を行っています。この事業は関西大学人間健康学部、カゴメ株式会社健康事業部、エーテック株式会社との共同で行っており、筋力や体脂肪量の測定、野菜摂取量のチェックを実施。ほかにも看護師、理学療法士、管理栄養士が定期的にメールによる支援や健康通信新聞の配信などを行い、参加者が食事や運動行動を変えられるように工夫しています。



取り組み02

「がん予防事業」 について

学校でがんの授業を行い 将来の予防につなげる



将来的にがん患者さんを減らすためには、子どもの頃から正しい知識を得て予防していくことが大切です。2016年から緩和ケア認定看護師が小中高の学校に赴き、通算約1300名を対象に『がんのおはなし』授業を行っています。授業では「がんはどのような病気なのか」「予防には何が必要なのか」「緩和ケアについて」といった内容を中心に伝えられています。授業を受けたお子さんが家に帰った後、ご家族の方にごん検診を受けたことがあるか質問し、その後実際に検診を受けてもらったという事例も授業後のアンケートで確認しており、一定の成果を感じています。



緩和ケア認定看護師
副師長
濱中裕子さん
はまなかひろこ

緩和ケア認定看護師として患者さんやそのご家族と接してきた経験を活かし、学校に赴いてがんに関する授業を行っています。

「フレイル予防事業」 について

「フレイル」って？

加齢に伴って心や身体の働きが弱くなり、虚弱の状態になることをフレイルといいます。多くの方がフレイルの段階を経て要介護となるため、早期に対策することが重要です。

フレイルにはいくつか種類があり、筋力低下による身体的フレイルや、認知機能の低下による精神・心理的フレイル、社会との繋がりが低下した社会的フレイルなどが存在します。これらの状態が進むと自立して生活ができない要介護の状態となり、元の状態に戻るのがたいへん難しくなります。しかし、フレイルの段階であれば、訓練などにより健康な状態に戻すことも可能ですので、健康寿命を長くするためには、フレイルの段階で対策を取ることが大切になります。当センターでは現在、西区家原寺町にお住まいの方約100名にご協力いただき、健康維持の取り組みを行っています。

フレイルの予防で 健康な暮らしを維持



副院長
疾病予防管理センター
副センター長
いしがき としひこ
石坂 敏彦 先生

医療機関だから行える フレイルの見える化

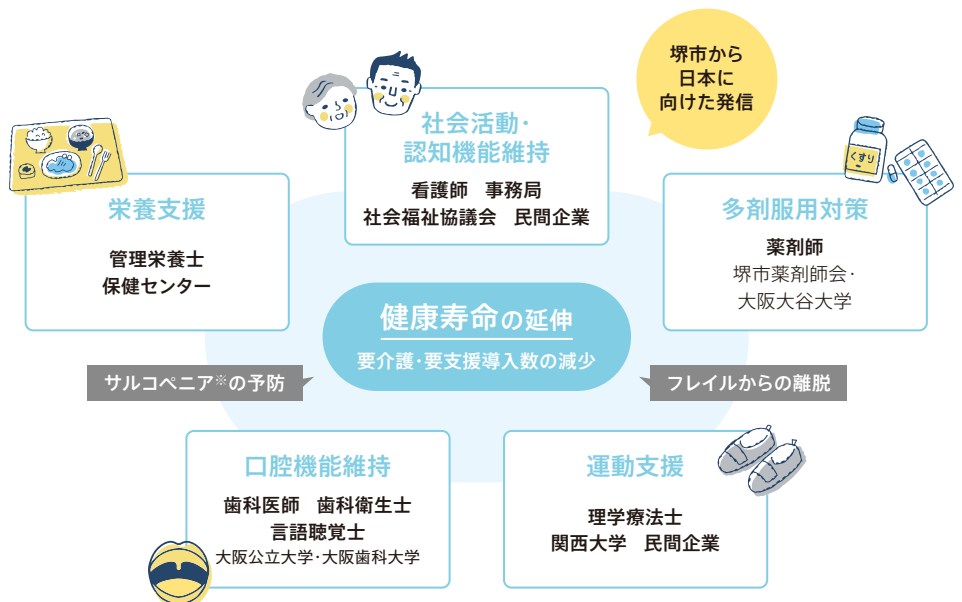
現在一般的に実施されているフレイルの評価は、アンケート調査などによる患者さんの主観的なものが中心です。しかしこの評価だと、個人によって基準が異なり、アンケート記載時点の状況にも左右されてしまいます。そこで当センターでは、ご協力いただいている家原寺町の皆様に、健康調査や採血、筋肉量の測定などを経年的に実施し、弱っている部分に対してアプローチを行い、その後どれだけ改善したかまでデータを取って、予防の効果を実感いただけるように取り組んでいます。現在は家原寺町の方のみで活動を行っていますが、ゆくゆくは広域に拡大できればと考えています。



堺ふれようプロジェクトについて

産官学民の連携で フレイルを予防

「堺ふれようプロジェクト」は、国のモデル事業として認められたフレイル予防の取り組みです。当センターだけでなく、堺市や一般企業、大学、地域の皆様のご協力のもと行われており、家原寺町の皆様にご協力いただいているのもこのプロジェクトの一環です。まずは地域の皆様の健康寿命を3歳伸ばすことを目標に活動を行っています。



※加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと。

\\ やってみよう \\ フレイル予防トレーニング

フレイル予防で重要な「運動」。筋力を低下させないためには、運動を継続することが大切です。運動を習慣化するコツは「飽きないようにいろんな運動に挑戦すること」。家族や友人と楽しみながら、生活に運動を取り入れましょう。

TRAINING 01 バランス能力を鍛える「サイドキック運動」

目安 左右10回ずつ×3セット

歩くときやバランスをとるときに必要なお尻の横にある中臀筋を鍛える運動。シンプルな動きでしっかり鍛えて、安定した歩行の維持を目指しましょう。



TRAINING 02 楽しく簡単に全身運動「ツイスト運動」

目安 交互に繰り返して20回×3セット

家の中でも簡単にできる有酸素運動。テレビを見ながら、音楽をかけながら、リズムカルに行ってみましょう。まずは座ってはじめるのがおすすめ。



フレイル予防 Recipe

鮭と小松菜のレンジ蒸し



材料 (2人分)

鮭……………2切れ(200g)
小松菜……………2株(140g)
塩……………少々

A [酒……………小さじ2杯
ポン酢……………小さじ2杯]

作り方

- ① 鮭の両面に塩を振りかけて、10分程度おき、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 小松菜は水で洗った後に根元を切り落として、1cm幅に切る。
- ③ 調味料Aは合わせておく。
- ④ 耐熱容器に①と②を入れて、③をかける。ラップをふんわりかけて、電子レンジで600W/4分加熱する。加熱後は電子レンジから取り出さず1分程度蒸す。
- ⑤ 器に盛り付けて、残った蒸し汁をかけたら完成。

筋肉量を維持・増加するためにたんぱく質、骨を作るためにビタミンDやカルシウムを摂ることが推奨されています。たんぱく質とビタミンDが含まれる鮭と、カルシウムが含まれる小松菜を使った、フレイルを予防できる簡単レシピを紹介します。

教えてくれたのは
栄養管理科
小林 竜也さん



栄養価
(1人分)

エネルギー:230kcal たんぱく質21.1g 塩分:0.9g ビタミンD:15μg カルシウム:134mg

登録医とは、患者さんに継続的な医療を提供するために、当院と連携している地域の医療機関(かかりつけ医)のことで、地域医療の要を担う登録医の先生を紹介します。



北区中百舌鳥町



胃腸内科・肛門外科・外科

医療法人 優志会

なかむら胃腸肛門クリニック

堺市北区中百舌鳥町4丁574

■南海高野線・泉北高速線「中百舌鳥駅」より徒歩約5分、大阪メトロ御堂筋線「なかもず駅」より徒歩約7分

☎072-252-8484

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	/	○	○	※○	/
13:00~16:30	△	△	/	△	△	△	/
16:30~18:00	○	○	/	○	○	/	/

休診:水曜、日曜、祝日、土曜の午後 △:13:00~16:30は検査・手術
※土曜は8:30~12:00

Webサイトはこちら



当院は肛門外科を中心としたクリニックで、いぼ痔(痔核)、あな痔(痔ろう)、され痔(裂肛)などの診療を行っています。また、胃腸内科として胃と大腸の内視鏡検査も実施しています。お尻の症状は、痛み、かゆみ、腫れなど様々ですが、症状に対して確かな診断がなされなければ適切な治療に結びつきません。当院では病気の診断のうえ、保存療法を中心に、必要であれば手術も行います。また、お尻の健康を保つためには生活習慣・排便習慣をよくすることが大切ですので、お尻のケアの仕方も含めて丁寧にお伝えします。



なかむら こういち
中村 浩一 院長

Q 診察のモットーは？

当院では潰瘍性大腸炎やクローン病といった指定難病の診療を行う機会も多く、患者さんに症状や治療についてご理解いただくため、わかりやすく丁寧な説明を心がけています。特に初診や新しい治療を始める際には、しっかり時間をとって診察し、不安がなくなるよう努めています。

Q 貴院の強みは？

日本大腸肛門病学会認定の大腸肛門病専門医として、お尻に関する幅広いお悩みにお応えします。治療は保存療法を基本とし、手術を行う際には切らない治療を中心に全例日帰りを実施。普段からイボが出たままになっているような「脱出を伴う内痔核」に対するALTA療法にも対応しています。

地域の患者さんへのメッセージ

肛門の異常は自分では確認しづらく、羞恥心もあって放置されがちです。しかし切れ痔と思ひ込み、実は大腸がんだったというケースもありますので早めの受診が大切です。出血や便通異常があった際には必ずご相談ください。

当院の登録医の先生をご紹介します

西区平岡町



胃腸内科・内科・外科・皮膚科・放射線科・理学診療科

医療法人

面川外科胃腸科

堺市西区平岡町280-2

■JR阪和線「津久野駅」より徒歩約13分

☎072-271-1801

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	△	○	○	/
17:00~19:30	○	/	○	/	○	/	/

休診：火・木・土曜の午後、日曜、祝日
△：予約検査のみ



昭和50年開業の医院で、父から院長を引き継ぎ診療を行っています。地域におけるかかりつけの医師として、患者さんのお話をじっくり伺い、納得の上で治療を受けていただけるように心がけています。診療内容は内科が中心ですが、胃カメラや腹部超音波検査、湿疹などの皮膚症状、ちょっとした怪我の診療にも対応しますので、病気に関することであれば何でもお話しいただければと思います。また、歩くことが難しいなど通院が難しい方には訪問診療も検討しますので、その際にご相談ください。



さきやま なおみ
先山 尚美 院長

Q 診察のモットーは？

患者さんに関わるあらゆる健康問題の困りごとを共に解決していけるよう対話を重視し、自分ができる限りの対応をするよう心がけています。また、認知症の患者さんでご本人が意思を伝えることが難しい場合には、ケアマネージャーさんやヘルパーさんとも情報共有し、必要な診療を行えるように努めています。

Q 診療のやりがいは？

長く同じ土地で診療しているので、昔小学生だった患者さんがお子さんを連れて受診されることがあり、ずっと信頼していただけていることに喜びを感じました。これからも患者さんと真摯に向き合い、病気で辛いと感じる気持ちを少しでも和らげることができればと思います。

地域の患者さんへのメッセージ

当院では患者さんの思いを尊重して診療し、納得して治療に臨んでいただけるよう心がけています。専門外の病気の場合には適切な治療が受けられるように専門の医療機関を紹介しますので、まずにご相談ください。住み慣れた場所で最期まで診療を受けたいとご希望の場合には、状況が許す限り対応しますのでご相談いただければと思います。

1923年に堺市立公民病院として
開院した当院。



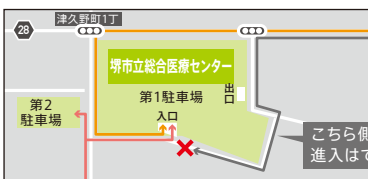
笑顔をもっと 健康をずっと

堺市民の皆さんの生命と健康を
守ることに専念してまいりました。



堺市立総合医療センターは **2023年7月1日** に **創立100周年** を迎えます

Access 交通のご案内



※当院駐車場へのご利用は一方からの
進入となっております。
※月、火、木曜日は大変混雑しますので、
第2駐車場もご利用ください。

こちら側からは駐車場への
進入はできません

堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

●運行ルート・時刻表につきましては、ホームページでご確認ください。

バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、
若竹大橋、梅・美木多駅、堺東駅前
上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行き
のバスをご利用ください

電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分
阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み
国道26号線より15分

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんのご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁目1番1号

TEL.072-272-1199

<https://www.sakai-city-hospital.jp/>