



201号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

関門医療センター

Speed Standard&Safety Smile

日本は、2025年には認知症の人は700万人を超え、高齢者の5人に1人は認知症という時代を迎えようとしています。そのため、認知症になってもその人らしく生活できる社会作りと共に、認知症を予防していくことが重要となります。認知症の予防方法は確立されていませんが、健常または軽度の認知障害のうちに行うと効果があるといわれています。

7月に行ったサンデー健康応援講座では認知症予防体操「コグニサイズ」を紹介しました。コグニサイズは国立長寿医療センターが作った言葉です。英語で認知はコグニション、運動はエクササイズで、その言葉を掛け合わせたものです。コグニサイズは加齢とともに低下しやすい記憶や物事を最後まで上手に達成する力を目指す。プログラムの内容は、頭を使った課題

コグニサイズプログラム

所要時間	内容	詳細
20分	ストレッチ筋トレ バランス	「ストレッチ」は3~4パターン 「筋トレ・バランス」5~6種類
5分	休憩	水分補給は必ず
20~30分	有酸素運動	有酸素運動
5分~10分	休憩	水分補給は必ず
20~30分	コグニサイズ	毎日続けるのが基本 負荷の設定は変化させる

監修・編者：島田裕之、指導・著者：土井武彦：認知症予防運動プログラム
コグニサイズ入門、ひかりのくに株式会社、2015年4月



国立長寿医療研究センター 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」のパフレットより引用

と体を使った課題を両方同時に行う事で、心身の機能を効率的に上げることが出来ます。このプログラムを6か月間以上継続することで効果が期待できるようになります。何より、コグニサイズにおいて重要な事は楽しむ気持ちを持つことです。

今回、参加された皆様はコグニサイズを体験していただきました。4人1組となり、腕振りりと足踏みをしながら時計回りに1人ずつ順番に声を出して100まで数え、3の倍数に当たった人は声を発して拍手をする課題や、熊本県の童歌「あんたがたどこさ」を手拍子しながら歌い、歌詞の「さ」の部分だけ歌わずに膝を叩く課題など5つ行いました。また、自宅で1人でもできるコグニサイズとして、ウォーキングをしながら100から7ずつ引き算をして、問題と答え

認知症予防体操「コグニサイズ」



認知症看護認定看護師 原田 聖三

日曜日の朝は「サンデー健康応援講座」(予定)

毎月第4日曜日10:00~11:00 関門医療センター3Fホール

10月27日「スキンケアについて」

皮膚・排泄ケア認定看護師 宮城 陽水
どなたでもご自由に参加できます

お仕事紹介
診療情報管理士

診療情報管理士



診療情報管理士 井上 翔太 (平成30年度採用)

Q 具体的にどんな仕事をしていますか?

診療情報管理士とは、医療機関における患者さんの様々な診療情報を世界保健機構(WHO)が定めた国際統計分類等に基づいて収集・管理し、データベースを抽出・加工・分析し、様々なニーズに適した情報を提供する専門職種です。

Q 今の仕事をするためにどんな資格が必要ですか?

医療の安全管理や病院の経営管理に寄与する高い専門性とスキルを必要とする職種として活躍しています。診療情報管理士は、諸外国では Health Information Manager (HIM)と呼ばれ、近年、多くの国々でも育成が進んでいます。

Q 仕事に就いてからのキャリア形成について

診療情報管理士の試験に合格した後、診療情報管理士(DPCコース)という研修を受けたり、診療情報管理士学会等の勉強会や他診療情報管理士との意見交換

Q なぜこの職業を選んだのですか?

医療事務の専門学校に通学していた頃に専門学校の先生から強く勧められ、当時は何も考えずに診療情報管理士の勉強をしていました。しかし、診療情報管理士としての勉強や他の診療情報管理士の人と話をしていくうちに医療分野において多岐に渡って関わっていける職業だということとが分かり、将来、診療情報管理士として働きたいと考えました。

等に参加し、自分の知識を高めることができます。今は診療情報管理士指導者になるために勉強中です。



Q 診療情報管理士のやりがい

日々の診療情報の管理や国、研究機関等にデータを作成し提出するだけでなく今後、地域医療を担っていくには、病院がどのような役割を果たさなければならないのか。データから読み解き、少しでも医療現場においてより良い医療を患者さんに提供できるように具体的な話し合いが行える場を提供することも重要です。そういった過程の中で、医療従事者からの感謝の言葉が仕事の励みになっていきます。同時に間接的ではありますが、患者さんに、より良い医療を提供することができた実感があります。

標榜診療科名の変更について

令和元年10月1日より「神経内科」を「脳神経内科」に変更することとしましたので、お知らせします。これまで「神経内科」で担当した疾患は「脳神経内科」で診療を行うこととなりますが、診療体制等について変更はございません。ご理解を賜りますようお願いいたします。

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号
国立病院機構 関門医療センター
診療受付時間：午前8:30~11:30
午後(各診療科外来にお問い合わせください)
※土曜日・日曜日・祝祭日は休診 ※臨時休診は各外来窓口に表示

★代表 TEL(083)241-1199
FAX(083)241-1301
★地域医療連携室 TEL(083)241-1191(2561-2377)
FAX(083)241-1302
(★透析センター FAX(083)241-1308)
https://kanmon.hosp.go.jp/

1日に必要なエネルギー

1日に必要なエネルギー(kcal)=
標準体重(kg)×標準体重1kgあたりに必要なエネルギー
(*標準体重=身長(m)×身長(m)×22)

活動別・標準体重1kgあたりの1日に必要なエネルギー

軽労働(デスクワークの多い事務員・技術者・管理職など) 25-30kcal
中労働(外歩きの多い営業マン・店員・工員など) 30-35kcal
重労働(農業/漁業従事者・建設作業員など) 35kcal

Table with 7 columns: 食材, エネルギー(kcal), 体重当たりの消費エネルギーに対する歩行時間(3メッツ), 40kg, 50kg, 60kg, 70kg, 80kg. Rows include コンビニおにぎり, ポテトチップ, クッキー, プリン, コーラ, コーヒー, タピオカミルクティ.

1kgの体重(体脂肪)を落とすのに必要なエネルギーは7,000kcalと
言われています。これを30日
(1ヶ月)で割ると1日あたり約240
kcalになります。あなたはこれを
食事で減らしますか?それとも
運動で減らしますか?それとも
両方にしますか?



エネルギーを落とすのに必要なエネルギーは7,000kcalと
言われています。これを30日(1ヶ月)で割ると1日あたり約240kcalになります。あなたはこれを食事で減らしますか?それとも運動で減らしますか?それとも両方にしますか?

ボランティアイベント

[ギター弾き語り]

令和元年8月28日(水)SEIJIさんによる
ギターコンサートが開催されました。「ひまわりの
約束」や「たしかなこと」、「上を向いて歩こう」など
有名な曲の演奏でした。
SEIJIさんがギターを
弾きながら歌う明るく、
情熱的な音色が、ご来場の
方々にも伝わり、この日大
荒れの天気を忘れるくらい、
晴れた気持ちになれたの
ではないでしょうか。



令和元年健康応援祭のお知らせ

10月19日(土)10時より関門医療
センターにおいて、恒例の健康応援
祭が行われます。
健康相談や各種測定をはじめ、
「脳梗塞予防と心電図モニター」
「認知症テスト」など、日ごろの
健康状態をチェックするいい機会
です。また、イベントホールのステージ
や「なりきり体験」・「調剤体験」
「飴つかみ体験」など、大人も子供
も楽しめる体験が盛りだくさん
です。
生活習慣病を予防するため
にもご自分の健康状態を知ること
が大事です。まずは健康を考える
きっかけに、ぜひお気軽にお越し
ください。

特集 生活習慣と健康

肥満と糖尿病の関係について

肥満だからと言って必ず糖尿
病になるわけではないですが、
肥満して内臓脂肪が増加する
と、血糖値が下がりにくい体質に
なり糖尿病を発病しやすくなり
ます。肥満は高血圧や高脂血症の
発症とも関連があり、これらを
同時に合併するリスクが高く動脈
硬化が加速する原因になるので
肥満がある患者さんはずいぶん減量
心がけてほしいです。

まず肥満の定義ですが、BMI
(体重÷身長(m)÷身長(m))=
25以上で肥満と定義されていま
す。減量のために必要なのはライフ
スタイルの見直しです。

①まず体重計に毎日乗って自分
の体重を知る。体重の5%の減量
だけで(80kgの体重の人は4kgや
せる)血圧や血糖値が十分低下
することがわかっています。標準
体重まで減量しなくても効果
はあります。

②肥満の原因となる食事習慣
を見直してほしい。早食いの習慣、
間食、夜食の習慣、日常的にして
いることで肥満につながる習慣を
改める、どうして肥満なのか、何が
問題なのかを自分で考えて解決
することが大切です。



糖尿病・血液内科医師
まつい 久未子



処方広まり効果が期待され
ています。なおBMI35以上の
高度な肥満に対して胃を小さ
くする肥満外科手術という選択
肢があります(ただし現在山口県
内には可能な施設がないです)。
リバウンドもなく糖尿病や動脈
硬化の抑制にも有効と言われて
いますので高度肥満の方は一度
検討を。将来的に重大な合併症
を予防することにつながるかも
しれません。

腹囲をチェック!!

みなさんは健康診断の項目の
中に腹囲があるのをご存知
ですか?不健康な生活習慣を
続けると内臓脂肪型の肥満と
なり、高血圧、糖尿病、脂質異常
などの代謝異常を引き起こし
ます。これらの多くはその病気
一つひとつを治療していくよりも、
その病気の基盤にある内臓脂肪
を減らすことが大切であると
言われています。

そのような理由から健康診断
で腹囲を測定しています。内臓
脂肪を減らすためには、食生活と
運動習慣の両方を見直し、生活
習慣を改善する必要があります。
多くの場合、食事量と運動量の
バランスの乱れにより、摂取エネ
ルギー超過になっている状態が見
られます。ですので、食生活の中
でエネルギーの過剰摂取につな
がっている要因が何かを把握し、
その是正のために料理や食品の適
切な選択ができるようなスキルを
身につけることが大切です。

腹囲の測定方法

- 1. 立った状態で
2. 息を吐くときに測定する
3. へその位置から水平に測定する
4. 飲食直後は避ける
内臓脂肪の基準
男性>85cm 女性>90cm



生活習慣の改善による健康改
善の成果を自分で確認評価する
には腹囲が最適です。みなさん
も腹囲を回りながら生活習慣の
改善に挑戦してみてください。



生活習慣病センター医師
まつもと ひろみ
松本 裕美