

# とにもあゆむ



- ◎カルシウムについて (豆知識)
- ◎おもいやりレシピ
- ◎ほのほの展覧会
- ◎平塚市立浜岳中学校 生徒さん病院体験学習

熱海梅園 姫の沢公園より

あけましておめでとございませう。  
旧年中は私共倉田会に  
「厚情賜り誠にありがとうございました。」  
この数ヶ月、「平成最後の…」と云う枕詞が何回も  
聞かれていました。  
個人的には当時の小淵官房長官が、平成のパネルを持ったの  
をテレビで見たのは大学受験の直前でした。  
あれからもつ30年以上経ったのかと思うと、感慨深いものが  
あります。周りの環境も随分と変わりました。パソコン、インター  
ネットに始まり、携帯電話は今やスマートフォンに変わってきています。  
インターネットによる通信販売も非常に盛んになってきます。  
夜中に注文したものが、翌日の夕方には配達される等、30年前では  
考えられませんでした。IT化は医療にも広がり、今や電子カルテや  
遠隔診断等は当たり前になってきています。  
この度、くらた病院でも電子カルテの導入が行われます。  
インターネットの普及や、IT化は非常に便利ですが、診察の時に画面  
ばかりを見ている診療にならないように気を付けなければいけない  
ですね。周りの環境が変わっても、患者様、「家族様」、「利用者様」  
一人ひとりとしっかり向きあい、「とにもあゆむ」と云う法人  
理念のもとに、一日一日を頑張つて参りたいと思えます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平成三十一年元旦

医療法人財団倉田会 理事長 倉田 康久



## 平塚市立浜岳中学校生徒さん病院体験学習

昨年11月に浜岳中学校の生徒さんが、くらた病院にて体験学習されました。  
倉田理事長、北村院長のお話をはじめ、検査→レントゲン→栄養→病棟→外来→医事→薬局  
→医療相談→リハビリ→血液透析→総務の各業務を通して体験学習されました。  
少しでも医療現場を実感して、将来に活かして頂ければ大変うれしい限りです。  
浜岳中学校の生徒さんお疲れ様でした。



さて、箱の中には何が  
入ってるかな？  
レントゲン撮影してみましょう

医療事務は大事な  
患者様との接点…

透析について…  
腎臓って大切な働きを  
しているのか！

リハビリ体験  
あれ思うように動けない！

お薬処方！  
細心の注意が必要です

制作 平成31年1月1日発行 (No.22/冬号)  
医療法人財団倉田会 広報準備室  
〒254-0018  
発行 神奈川県平塚市東真土4-5-26  
☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957  
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新年あけましておめでとうございます。  
前号(秋)でも自然災害・パワハラ等災害について記しましたが、昨年の世  
相を表す一漢字は「災」でした。平成16年に続き二度目で、天災・人災は忘れ  
た頃にやってくると云うことで風化させてはならないと云うことでしょう。現  
代社会では、どちらも人的行為がもたらす影響が大きいようです。自然災害に  
限らず、人との調和を乱す行為を見ても振り回して不運と嘆くのではなく、  
誰もが共感できる居心地の良い環境にしたいものです。  
是非とも「災い転じて福となす」を心したいものです。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



### カルシウムについて (豆知識)

前号までに人のカラダのエネルギー源と組織作り、成長や生命維持に必要な可欠な栄養素についてお話ししました。  
わが国は世界に於いてもトップクラスの長寿国です。既に65歳以上のお年寄り占める割合が、総人口の21%以上であり、二〇二五年には30%に達すると予測されています。しかし少子・超高齢社会で最も深刻な問題が寝たきり生活者の増大です。寝たきりの原因トップとしては、脳卒中と骨折が全体の50%を占めています。

生活習慣病として、ストレスや疲労、睡眠から栄養素の過不足により肥満や高血圧・動脈硬化が大きく関わり脳卒中や心臓病を発生することは既にお話ししました。今回は寝たきりの2大原因の一つ骨折を踏まえてカルシウムについてお話しします。カルシウムはカラダに最も多いミネラル成分であり、体重の1%〜2%で、そのうちの99%が硬い丈夫な骨や歯を作り、残りの1%が筋肉や神経の働きを支えています。

#### 骨へのカルシウムの役割

骨はカラダを支える重要な働きがあります。骨は硬い物質に見えますが、実は生きた細胞の集まりです。また骨はカルシウムの貯蔵庫としての役割があり、新しい骨を作る「骨形成」と古くなって溶けて壊れる「骨吸収」の骨量の代謝バランスを保っています。代謝バランスが崩れて骨量が減少、即ち骨の密度の低下により骨が脆くなり骨折しやすくなると云えます。

#### カルシウム不足の影響

カルシウムは硬い骨、歯を形成するだけでなく、血液や筋肉、脳、脊髄、心臓等臓器を保護する働きやホルモンの分泌等にカルシウムは関わっています。



もしカルシウムが不足すると、骨を溶かして貯蔵しているカルシウムから必要量を確保しようとして、骨粗しょう症の減少により「骨吸収」が、進んでしまう慢性的カルシウム不足を骨粗しょう症と云います。骨粗しょう症は、骨量が減り、骨自体が脆くスカスカの状態です。骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症自体に自覚症状はありませんが、骨粗しょう症によって起こりやすい骨折には、脚の付け根の大腿骨骨折や脊椎が押し潰される圧迫骨折等があります。また骨折により腰や背中が曲がるだけでなく内臓にも大きく影響して、呼吸機能の低下や食道に炎症、

消化器の低下による便秘、腸閉塞を引き起す原因ともなります。また骨折以外にも肩こりや腰痛、筋肉の痙攣や全身の痙攣を起す原因ともなります。

#### 骨粗しょう症の予防

骨の成分はカルシウム、リン、たんぱく質からできています。骨の硬さを保っているのがカルシウムです。年齢を重ねるごとにカルシウム吸収率の低下は避けられません。カルシウム不足を補うにはバランスのよい食事から十分なカルシウムを摂り骨量を蓄えるように心がけることが大切です。(左記カルシウムを多く含む食品参照)

#### カルシウムの摂り過ぎによる影響

現状では日本人のカルシウム平均摂取量は少ないとのことですが、参考までにカルシウムの摂り過ぎは、泌尿器系結石、前立腺がん、便秘等の様々な障害が起ります。また他のミネラル成分であるマグネシウムや亜鉛、鉄分の吸収を妨げるおそれがあります。

特に高齢の方は骨折すると車椅子、寝たきり生活になることも少なくありません。そこでバランスのよい食事以外に適度な運動、日光浴は骨の新陳代謝を促し丈夫に保つことができます。しかしあまり無理をすると骨折を招く恐れがあり注意が必要です。従って定期的に骨粗しょう症や骨折のリスクを判定する骨密度検査をお勧めします。また内臓疾患等で食事や摂取量制限がある方はかかりつけ医等にご相談下さい。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト及び国民健康・栄養調査を参考文献として本文作成

広報準備室

### カルシウムを多く含む食品



食品	カルシウム含有量
牛乳/コップ一杯 (200g)	220mg
ヨーグルト1パック (100g)	120mg
チーズ1切れ (20g)	126mg
干しえび (10g)	710mg
ひじき (10g)	140mg
しらす干し (10g)	52mg
いわし丸干し1尾	132mg
油あげ/生 (120g)	288mg
ししゃも3尾 (60g)	198mg

※成人の一日当り摂取目標量600~800mg (厚生労働省の一日当り上限値2,300mg)

### おもいやりレシピ

#### 食べ応え充分「肉うどん」

##### 「作り方」

- ①牛肉をジップロックに入れて、砂糖と醤油を揉み込みます。
- ②舞茸は食べやすい大きさにほぐしておきます。
- ③フライパンに油を熱して牛肉を入れて炒めます。
- ④牛肉の色が変わったら舞茸を加えて、しんなりするまで炒めます。
- ⑤麺つゆと水は鍋に入れて煮立たせます。
- ⑥たつぷりの沸騰湯で、うどんを温めて水気を切ってから器に入れて、右記・⑤つゆをかけて右記・③牛肉と舞茸、ごまをのせます。



##### 「ロメロ」

牛肉には、カルニチンと云う成分が含まれています。

カルニチンは、加齢に伴う筋肉の減少速度を遅くしてくれる効果が期待できます。うどんをご飯に変えても美味しく頂けます。

※カルニチンとは、体内の脂肪をエネルギーに変える大切な働きをしてくれる栄養素です。

くらすた病院 管理栄養士 三上 憲子

### カラダぽかぽか基礎代謝up



- ☆食材 (1人分)
- 牛肉 70g
  - 舞茸 生 50g
  - うどん 茹で 250g
  - 葉ねぎ 小口切り適量 2g
- ★調味料
- 麺つゆ 三倍濃厚 30cc
  - 水 1カップ 200cc
  - 砂糖 小さじ2 3g
  - 醤油 小さじ1 3g
  - サラダ油 小さじ1 4g
  - ごま 適量 1g

●1人分エネルギー498kcal【成分：たんぱく質24.3g・脂質14.4g・炭水化物65.2g・リン266mg・塩分4.2g】

### ほのぼのの展覧会



江戸時代に庶民の間に親しまれた浮世絵を題材に見事なちぎり絵で表現している2作品です。どちらも原画に表情もそっくりで、寧ろちぎり絵にすること立体的感が出ています。

広報準備室



しんど老健ご利用者様 2作品