



キミも筋肉マニアになってみないか!

焼肉の部位をどのくらい存じだろうか。カルビ、ロース、ヒレ、ハラミ、タン。その他ホルモンを数種類。最近ではこれを事細かに分けてマニアックに提供する店が増えてきている。多いところでは実に52部位に分けて提供しているとのこと。解剖学の教科書か!と突っ込みたくもなるが、細かく知るほどウマい!と考える人が増えていっているのも事実だ。

同じような事例に遭遇した。親戚に紹介されて通い始めた整形外科のこと。私の慢性的な肩こりと肘のだるさを伝えたところ、上半身の筋肉を一つ一つ個別にほぐしてくれていた。私が医師であるのを知ってか知らずか、筋肉と筋肉の間に指を入れてその奥のレアな筋肉を名称を説明しながら

がらほぐしていくので、自分の焼肉の材料にされたかのような錯覚さえ覚えた。結果、私の症状は大幅に軽くなった。筋肉を個別に認識することの重要性を身をもって実感した。

前置きが長くなったが、本書は一冊まるごと筋肉読本である。現在ではフレイル予防のために筋力維持やタンパク質の摂取を意識されることが増えたが、本書ではさらに科学的な筋肉の鍛え方や、身近な肉離れ、こむら返り、肩こりの原理にも触れられている。聴診器や特別な器具を使わずに「筋肉が収縮する音」を聞けるというのも初耳であった。筋力が欲しければ、まず筋肉をよく知るべし。まさに筋肉マニアとしての入門書とも言える良書である。



イベリコ 栢木  
内科医。  
"Read Hard! Sleep Well!"  
がモットー。

Review

ちばりよー!  
新米ドクター

大浜第一病院では、研修医プログラムの一環として県内外の先生をお招きして月2、3回程度教育回診を行っております。

研修医の先生が気になる症例を一つ提示し、先生にアドバイスをもらいながらみんなで意見交換する貴重な勉強会です。

先日、研修医のバイブル「研修医当直御法度」の著者であり、福井大学名誉教授、群星沖繩副センター長である寺澤秀一先生の教育回診が行われました。

今回は、沖繩協同病院の研修の方も一緒に大規模な合同教育回診です。

当院で症例発表代表を務めた棚橋先生は、寺澤先生の著書「話すことあり聞くことあり」を褒美にもっていましたよ。

教育回診をとおして症例発表を行うことは、論理的思考能力、臨機応変な対応力を身に付けるいい機会でもあります。

ちばりよー新米ドクター。これからも研修医一同がんばります。



からだの通知表 検査科 上江田ゆかり

〈クレアチニンって何?〉

クレアチニンとは筋肉を使った後に出てくる老廃物の一種です。血液から腎臓を通して尿として排出されますが、腎臓の機能がうまく働かない時は尿で出すことができず、血液中に溜まって高い値となります。採血の結果では腎臓の働きを見えています。筋肉が多い男性や運動して筋肉を使った時には高くなる場合があります。よって血液検査では腎機能を見るときクレアチニンだけではなく尿酸値や尿素窒素 (BUN)・GFRなどを見て判断します。

脂質	LDLコレステロール	149以下
	HDLコレステロール	149以下
	中性脂肪	70~109
	NonHDLcho	5.5以下
	LH比	1.04以下
糖尿	血糖	
	HbA1c (NGSP)	6.0以上
腎臓	クレアチニン	60.0以上
	尿酸	2.1~7.5
	eGFR	



臨床工学科の

手術用  
ロボットとは

臨床工学科  
前川 正樹

皆さん手術用ロボットと聞いてどのようなものを想像されるでしょうか?近年の工業を支えて来た「産業用ロボット」に対していくつも大きな違いがあります。その最も大きな違いが「完全操作型」であるという点です。現在、日本製を含め様々な機種の手術ロボットが存在しますが、産業用ロボットのように「プログラムミングによる自動動作」をする手術ロボットは1台も販売されていません。

現在、世界中全ての手術用ロボットは医師による操作によって動作する「完全操作型」です。医師が操作しない限り、ロボットは動かさないのです。従って手術用ロボットは「手術支援ロボット」と呼ばれており、産業用ロボットとは大きく異なるのです。



管理栄養士 安里 恵美子

ハンダマと  
ツナのごま和え

ハンダマは「血の薬・不老長寿の薬」と言われ、葉にはアントシアニンが多く含まれ、抗酸化作用があり、緑黄色野菜に分類されるのでβカロテンも多く含まれています。βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変化し、脂質と一緒にしてビタミンAを高まり、髪や肌、粘膜の健康を維持します。それ以外もGABAや鉄分も含まれているので、高血圧や貧血予防にも効果があると言われています。



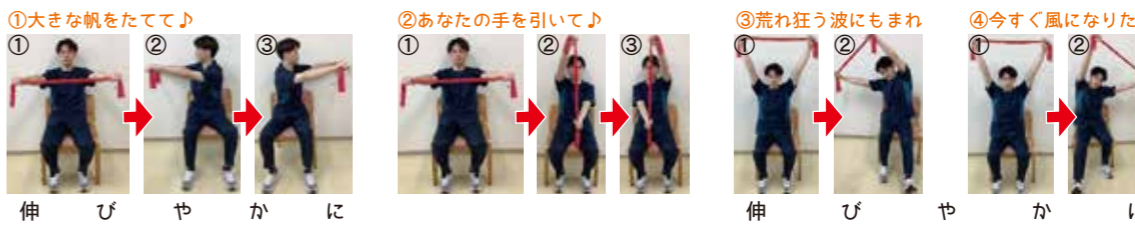
材料 (約10人分)

- ハンダマ 200g
- ツナ缶 (小) 1缶
- 市販のごまあえの素 (量は好みで調整)

ハンダマは水洗いし、たっぷりのお湯で軟らかくなるまで茹で、しっかり水気を切り、食べやすい大きさにカットし、ツナ缶と市販のごまあえの素を加え混ぜ合わせたら出来上がりです。

タオルを活用! のびのび体操! ~風になりたい♪に合わせて~  
身体をほぐし、全身の血液のめぐりを良くしましょう!

ポイント! ゆったりとした呼吸を心掛け、体調に合わせて無理なく動きましょう



【運動効果】  
・血行改善、代謝の向上  
・姿勢の改善  
・全身がほぐれて体が動かしやすくなります!

理学療法士 大城 省吾  
理学療法士 上原 美希

健康運動指導士による

健康体操館

薬にまつわる  
イトセトラ

薬剤科  
姫野 耕一

くすりを正しく使う⑦  
くすりの正しい保存の仕方

に分けて、正しい正しい保管方法についてです。2回に分けて、説明したいと思います。

薬は温度・湿度・光などに影響を受けやすいものです。一般的には、お渡しした薬の袋に入れたまま、密封型のビニール袋・タッパー・缶などに入れて保管してください。温度や湿度が高くなりやすい台所や浴室には置かないようにしましょう。また、日の当たる所や自動車の中などに放置しないよう気をつけてください。

一般的には30℃以下で保存・凍結する場所が適当です。夏の間は50℃/80℃になるので絶対には薬を置かない・直射日光を避ける・目薬やシロップなどは冷蔵庫が多い。(くわしくは薬剤師に確認しましょう)



お答えします!  
病院のギモン!?

Q インフルエンザ予防接種はいくらかりますか?

A 今年も残すところあとわずか、当院でも10月1日よりインフルエンザ予防接種が開始しました。インフルエンザ予防接種は、健康保険が適用されず、原則全額自己負担となるため、医療機関によって費用が異なります。当院では、通常4,300円で接種できますが、市町村が発行している65歳以上の接種券をお持ちの方は、接種券に記載されている金額に準じた接種料金となっております。(通常1,000円) 詳しくは最寄りの役所までお問い合わせ下さい。