

あおぞら



糖尿病 予防は肥満防止から

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映禧 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266（代） <http://www.sekishinkai.or.jp>

巡回バス

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



日曜は運行しておりません。

時	川崎駅西口発	川崎幸病院発	川崎幸クリニック発
7	00 20 40	10 30 50	15 35 55
8	00 20 40	10 30 50	15 35 55
9	00 20 40	10 30 50	15 35 55
10	00 20 40	10 30 50	15 35 55
11	00 20 40	10 30 50	15 35 55
12	00 20 40	10 30 50	15 35 55
13	00 20 40	10 30 50	15 35 55
14	00 20 40	10 30 50	15 35 55
15	00 20 40	10 30 50	15 35 55
16	00 20 40	10 30 50	15 35 55
17	00 20 40	10 30 50	15 35 55
18	00 20 40	10 30 50	15 35 55
19	00 20 40	10 30 50	15 35 55
20		10 (川崎駅西口行)	

外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行しておりません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

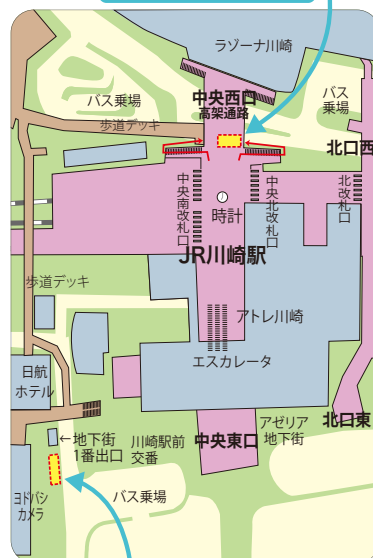
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)



東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

運行は月～土曜日(祝日含む)、
日曜日は運行しておりません。

川崎クリニック⇔西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	(00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行しておりません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇔東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行しておりません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行しておりません。

※川崎クリニック直通です。

川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・ 放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31番27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1丁目27番1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・ 在宅看護・ 在宅介護	さいわい訪問看護ステーション さいわいヘルパーステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6871 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 TEL:044-540-3222



表紙：恒春園・
夏の昼下がり
沙見 正和
(川崎美術協会会員)

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団

石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル

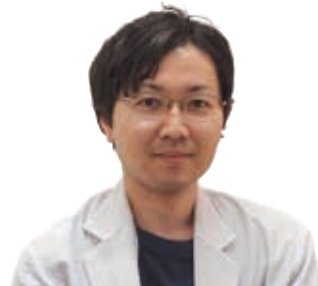
糖尿病



予防は肥満防止から

2016年の厚労省の調査で、糖尿病が強く疑われる人が1千万人を超え、また糖尿病の可能性を否定できない人、つまり糖尿病予備軍も1千万人と推計されています。合計すると2千万人。この数字は驚きです。

森上善史・川崎幸クリニック糖尿病科医師に糖尿病の予防について伺いました。



単純な計算ですが1か月で元の体重に復帰するには、2日分の食べ過ぎを毎日控えることになります。

予防は、まず肥満防止から

——糖尿病は治りますか。

森上 体質も関わってくるので治る・治らないという表現が正しいか分かりませんが、治すというよりも安定させるという捉え方が良いと思います。

——病気の初期にはどのような症状があるのでしょうか

森上 予備軍のときや病気の初期には症状といったものは、ほとんどありません。

——だから予防することが必要になるのですね。

森上 その通りです。

——バランスのいい食事、適度な運動、十分な休息などが高血圧症などの生活習慣病の治療に

いいと言われますね。

森上 そうですね。食事と運動などは、糖尿病になる前でもお勧めします。肥満にならないことは、糖尿病の予防になりますので。

怖い合併症

——糖尿病はどのように見つかりますか。

森上 健康診断や他の病気の検査などで糖尿病の疑いが出たり、見つかることが多いのです。

——糖尿病にはどのような治療があるのでしょうか。

森上 糖尿病治療というのは、出来るだけ病気を進行させないこと、合併症を防ぐことです。——合併症というのは。

森上 一般的に三大合併症が主なものです。起こってくる順番は、まず神経障害、次に網膜症、最後に腎症といわれます。

糖尿病を放置していた場合、神経障害は3年から5年くらいで発症します。網膜症の発症は

5年から7年で、腎症は7年くらいから発症するといわれます。これはあくまでも細小血管合併症といって、細い血管、毛細血管で起こってくるものです。

——そのほかの合併症がありますか。

森上 さきほどの三大合併症は細小血管合併症ですが、その他に糖尿病予備軍のときから、動脈硬化が進み、太い血管がつまりやすくなることがあります。これを大血管合併症と言って、心臓血管、脳血管に関わり脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症などを招きます。これは細小血管合併症より、もっと早い段階で発症します。気をつけないといけません。

今からでも遅くはない

——肥満を防止するほかに、どんなことに気をつければいいのでしょうか。

森上 麺類では、うどんを食べるなら蕎麦をという話もありま

す。また米なら白米より玄米の方が良いとされています。グリセミック・インデックスといって、精製度の粗く、色みが濃いものが食後血糖を上げにくくします。

昭和の高度成長期あたりから、日本人の食事には和・洋・中の料理が混在するようになりました。油を使った調理が増え、味付けが濃くなりました。しかも、おかずを多食する家庭も増え、肥満傾向を助長しています。もう一度和食を多用することをおすすめします。

和食は、あまり油を使わず調理し、豚肉や牛肉などの脂質の多い食品はあまり用いません。生もの、煮物、焼き物、和え物など調理に変化があり、野菜も煮物、漬物、おひたし、塩もみなどで調理し、たくさんの種類を使います。たんぱく質も肉ではなく魚を食べます。特に青味魚の効用は大きなものです。植物性たんぱく質の豆腐や納豆などもよく使います。和食は肥満の抑制にも望ましいと言えます。

今からでも遅くありませんので、まず肥満を防ぎ、慌てずゆっくりと二十歳の体重に戻っていきましょう。



神経障害

抹消神経障害：足のしびれ、冷え、つり

自律神経障害：立ちくらみ、排尿障害、便秘、下痢、勃起障害

足部：足の感覚低下、足潰瘍、足壊疽

網膜症

高血糖によって網膜の血管が傷めつけられることが原因で、網膜に起きる障害です。進行すると視野に黒い影やゴミのようなものが見える飛蚊症や、出血して視力低下を自覚します。また、網膜剥離を起こすことがあります

腎症

高血糖が続くと糸球体に障害が起きます。初期には尿アルブミンが、障害が進むにつれ尿蛋白が増加します。新規に人工透析を始める人の約半数は糖尿病腎症が原因です。



かわさき健康塾 2018年7月の予定



7月のかわさき健康塾から

カレンダーの●は
健康塾の日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

特別イベント Jリーグ チームドクター登壇

骨 活

7月12日(木) 14:00～15:30 (開場予定13:15) ▶ ミューザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室 (定員150人)

骨活とは一体何でしょう。

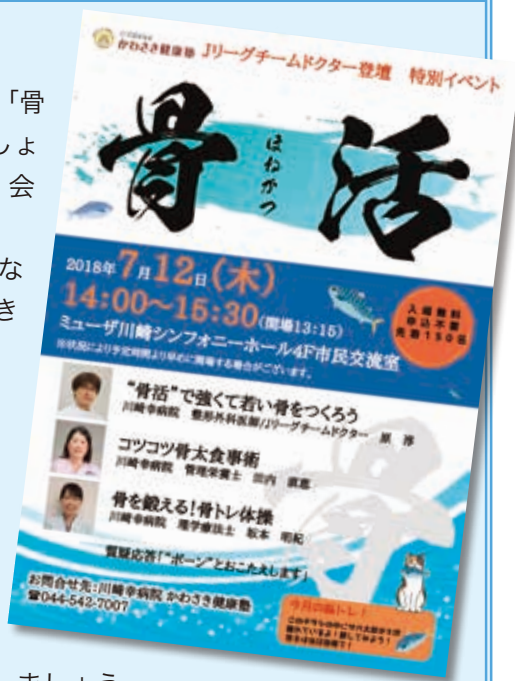
いきなりタイトルに首を傾げました。就職活動みたいに「骨活動」の略でしょうか。それとも「骨活性化」の略でしょうか。どうも最近の言葉詰めにはついていけませんね。会場で運営スタッフにお尋ねください。

歳をとるにしたがって、身体も脳も衰えるのは仕方がないことでしょうか。でも、衰えを止めたり、若返りができればとても素晴らしいことです。それができるのです。

骨の強化をして、若々しい骨をつくるのが、「骨活」の目標です。

原淳・川崎幸病院副院長/整形外科部長は、病院の勤務のほか、サッカーで怪我をした選手が早く試合に復帰できるように、治療とリハビリの計画を立てるJリーグのチームドクターを務めています。

原副院長は、皆さんの骨の若返り策を伝授してくれます。そのほか骨を強化する食事の紹介や体操にも挑戦しましょう。



“骨活”で強くて若い骨をつくろう 原 淳 川崎幸病院副院長 整形外科部長/Jリーグ チームドクター

コツコツ骨太食事術 田内 直恵 川崎幸病院 管理栄養士

骨を鍛える! 骨トレ体操 坂本 明紀 川崎幸病院 理学療法士

4日(水) ●14:00～15:30
ミューザ川崎シンフォニーホール
4階研修室 (90人)

皮膚科ドクターのお話
乾癬ってどんな病気?
田島 誠也 川崎幸クリニック 皮膚科医師
知ってほしい
脳卒中の最新治療
山名 慧 川崎幸病院 脳神経外科医師

18日(水) ●14:00～15:30
第二川崎幸クリニック
3階会議室 (50人)

今日からはじめる!
尿漏れ予防トレーニング
～お家でカンタン骨盤底筋体操～
市川 瞳 川崎幸病院 看護部/科長
あっすごい! 効果テキメン!
最新肩こりストレッチ
武本 知恵 川崎クリニック 理学療法士

26日(木) ●14:00～15:30
ミューザ川崎シンフォニーホール
4階研修室 (90人)

漢方でセルフケア
～夏に気をつけたい生活習慣～
正木 稔子 第二川崎幸クリニック 漢方外来担当医師
薬の代わりにできること
柏葉 裕 川崎幸病院 腎臓内科医師

講座スケジュール

参加費無料 お申込み不要 当日先着制

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座(かわさき健康塾)を開催しています。

- 定員になり次第受付終了とさせていただきます。
- 川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

特別イベント Jリーグチームドクター登壇		先着 150名様 限定	開催場所
12日(木) 開場予定時間 13:15	14:00～15:30	“骨活”で強くて若い骨をつくろう	川崎幸病院 副院長 整形外科医師/部長 Jリーグチームドクター 原 淳
		コツコツ骨太食事術	川崎幸病院 管理栄養士 田内 直恵
		骨を鍛える! 骨トレ体操	川崎幸病院 理学療法士 坂本 明紀
		質疑応答「“ボーン”とおこたえします」	

一般講演 講演開始30分前開場予定です。どなたでもご参加いただけます。		開催場所
4日(水)	14:00～15:30	皮膚科ドクターのお話 乾癬(かんせん)ってどんな病気? 川崎幸クリニック 皮膚科医師 田島 誠也
	初登壇	知ってほしい脳卒中の最新治療 川崎幸病院 脳神経外科医師 山名 慧
18日(水)	14:00～15:30	体操デー 今日からはじめる! 尿漏れ予防 トレーニング～お家でカンタン骨盤底筋体操～ 川崎幸病院 看護部/科長 市川 瞳
		あっすごい! 効果テキメン! 最新肩こりストレッチ 川崎クリニック 理学療法士 武本 知恵
26日(木)	14:00～15:30	初登壇 漢方でセルフケア～夏に気をつけたい生活習慣～ 第二川崎幸クリニック 漢方外来担当医師 正木 稔子
	初登壇	薬の代わりにできること 川崎幸病院 腎臓内科医師 柏葉 裕

さいわい鶴見健康塾		開催場所
さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。どなたでもご参加いただけます。		
19日(木)	15:00～16:00	初登壇 知って得するお薬情報 ～クイズQ&Aで学ぼう!!～
		さいわい鶴見病院 薬剤師/薬局長 藤井 真由美

開催場所(定員)			
A ミューザ川崎 シンフォニーホール 4階 市民交流室(150人)	B ミューザ川崎 シンフォニーホール 4階 研修室1+2+3(90人)	C 第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)	D さいわい鶴見病院 1階 リハビリテーション室(20人) 会場お問合せ:さいわい鶴見病院 045-581-1417

●町内会・学校・企業、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。～まずはお気軽にご相談ください～
※ご希望の3ヶ月以上前にご連絡ください。内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

※講演テーマ、講師は予告なく変更になる場合もあります。最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

かわさき健康塾についてのお問い合わせ先: TEL.044-542-7007

8月4日(土) さいわいキッズ・メディカル・スクール 参加者募集!



「さいわいキッズ・メディカル・スクール in サマー」が開催されます。お医者さんや看護師さんになりたいと思うお子様には、思い出深い体験ができます。

募集定員が少ないので、早めの申し込みをお奨めします。

【日時】8月4日(土) 14:00～16:00

【対象】小学校1～3年生(保護者同伴)

参加費無料

【定員】20人(先着)

【会場】第二川崎幸クリニック(川崎市幸区都町39-1)

■受付開始は7月10日午前9時から。

☎044-542-7007(かわさき健康塾)で受け付けます。

納涼祭は7月28日(土) 午後6時30分開始

神奈川石心会グループの川崎幸病院、さいわい鶴見病院、川崎幸クリニック、第二川崎幸クリニック、川崎クリニック、さいわい鹿島田クリニックが主催する恒例の納涼祭は、7月28日(土)18時30分から南河原公園で開催されます。

今年もスタッフ一同がこぞって屋台やゲームを準備しています。お誘い合わせて、お出かけください。お待ちしております。(雨天中止)



かわさき健康塾特別イベント「血管力もっと若返りフォーラム」大盛況! 350人のみな様がお来場



6月14日に開催された「血管力もっと若返りフォーラム」に、定員150人のところ、350人もの方々が会場に訪れました。開塾以来の記録的な来場者数でした。

「友だちに誘われて初めての参加です。こんなに楽しいなら、毎回参加したいですね」、「4人の講師みなさんが、楽しそうに話していました。こちらにも楽しくなります」、「2年前の血管力の健康

塾にも参加しました。今回は混雑ぶりにびっくりしました。また開催してください」など、たくさんのうれしい感想をいただきました。ありがとうございました。



養生しましょう②5

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。



生物の世界では、世代交代は次の世代が生まれると、前の世代は生命が絶えて消えるそうです。人間だけに「長い老いの後」があるということです。

期間は、生殖期間と同じくらい長く続きます。

老いの時間を楽しむ

生物として人間を見るとこうなるのですが、社会的に人を見ると違ってきます。

人の“老い”とは何でしょう

生物が生きているのは、生殖可能な期間だけで、その役割を果たした後は一生を終えるのがふつうの姿です。人間だけが、生殖年齢を超えて、ずっと長く生きます。これが生物として見たときの人間の「老い」の期間にあたります。

女性は、閉経があり生殖期間とその後の期間が明確です。男性にも「更年期」があることがわかっています。人間の老いの

『養生訓』の著者である貝原益軒は、「老後は、わかき時より、月日の早き事、十ばいなければ、余日を楽しみ、いかりなく、慾すくなくして、残軀をやしなふべし」と著しました。「残軀」とは、老いぼれて生き残ったからだのことです。年老いてからの時間は10倍のスピードで過ぎていくので、時間を無駄にするなということです。また怒らず、欲も抑えろとも書いています。

85歳まで生きた益軒は、老境を豊かなものとして十分に楽しめました。200冊もの本を書き、酒をこよなく愛し、22歳も年下の若い愛妻と添いとげました。大したものですね。

そして「老後一日も楽しまして、空しく過ごすはおしむべし。老後の一日、千金にあたるべし」ということを身をもって示したわけです。

現代では、「老いた後」つまり「生殖期間が終わった後」がとても長いのです。このように理解して、人は老いた後も、たとえ世の中がたとえ暗くても、笑って楽しむことを忘れずに暮らしたいものです。

川崎の町角から 49

「七夕」は「たなばた」とは読めませんね。中国では旧暦7月7日は牽牛(彦星)と織女(織姫)が年に1度の出会いをする夜とされ、はた織りや裁縫が上達するように、この日にお祈りをします。中国の行事が奈良時代に日本へ伝わり、日本にあった棚機津女の伝説が合わさったもので、「七夕」と言うようになったそうです。

織姫と彦星は、「こと座」のベガと「わし座」のアルタイルを指します。この星の間の光の帯が



「天の川」です。旧暦7月7日の月は半月になり、船の形をしています。この船で織姫と彦星が出会うとされ、月は西から東へ天の川を渡ります。

新暦の七夕は、梅雨の真っ最中で、空は晴れない日が多くなります。おまけに新暦では、月が上弦ではなく船には見えません。

七夕は旧暦で楽しみたいものです。今年は、8月17日が旧暦の7月7日です。