

十全

JUZEN

YOKOHAMA CITY
UNIVERSITY MEDICAL CENTER
PR MAGAZINE

SELF - MEDICATION
WHY SHOULD WE EXERCISE?

WHAT'S "JUZEN"?
THE PREDECESSOR OF
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY
MEDICAL CENTER WAS
"JUZEN HOSPITAL" WHICH OPENED
IN 1874(MEIJI 7) IN NOGEYAMA.
THE NAME "JUZEN HOSPITAL"
REMAINED POPULAR AMONG
CITIZENS FOR MORE THAN
70 YEARS UNTIL THE NAME WAS
CHANGED TO "YOKOHAMA
MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL".



セルフメデイケーション

なぜ運動しなくではいけないの？

管理栄養士の健康食レッスンは「筋力アップのカギは食事のとり方にある！」

患者総合サポートセンター
「患者相談窓口」にご相談ください

39

2025年3月発行

セルフメディケーション

実践しよう！自分で健康管理

「未病」をご存じですか？「未病」とは健康な状態から少しずつ離れつつある状態をいいます。

早いうちからからだの変化に気づき、健康な状態に改善することで「病気」への発展を防ぐことができます。セルフメディケーションでは、日々の健康管理に役立つ情報や、からだの基本的な知識についてお伝えします。ぜひ「未病」発見にお役立てください。

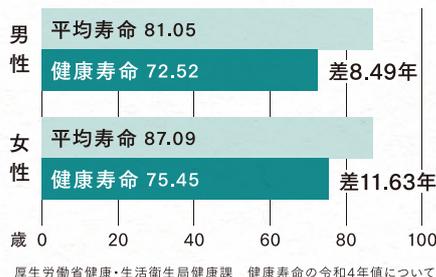
Why should we exercise?

なぜ運動しなくてはいけないの？

運動をした方がよいということはわかっていても、なかなか行動に移せないという人は少なくありません。運動、栄養、休養は健康な身体を維持するために必要不可欠な三大要素です。栄養や休養は本能的に欲求を満たそうとする一方、豊富な食べものが手に入る便利な現代においては、運動をする必要性に迫られることもなくなりました。こうして運動、栄養、休養のバランスが崩れ、運動不足に起因するさまざまな病気が発生するようになりました。日本における平均寿命と健康寿命の差は男性が8.49年、女性が11.63年です。この差は、健康上の問題で日常生活に支障をきたす期間があることを意味します。最後まで健康で自立した生活を送るためには、運動によるさまざまな効果は欠かせない要素のひとつなのです。

平均寿命と健康寿命*の差

*健康上の問題なく日常生活を送れる期間の平均



01 生活習慣病の予防

日本では運動不足を原因とする生活習慣病(循環器疾患やがんなど)で毎年5万人が死亡しています。これは、喫煙、高血圧に次いで病気を引き起こす危険因子の第3位です。反対に適切な運動の継続は、動脈硬化や高血圧の予防などの効果が得られ、生活習慣病の発症リスクを下げる事がさまざまな研究結果で示されています。また糖尿病の人では、運動により筋力が上がったり血流が増えることによりインスリンの効果が高まることもわかっています。

02 老化の予防

運動により骨に刺激が加わることで骨密度が上がる事がわかっており、老化が原因で起こる骨粗鬆症を予防することができます。骨粗鬆症は骨自体がもろくなる状態で、高齢者では、転んだ拍子に腰椎や大腿骨骨頭を骨折し寝たきりとなるケースもめずらしくありません。また、運動により筋力を維持、向上することで転倒そのものを回避したり、フレイルを予防することができます。

✓ フレイル チェック

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態のことをいいます。

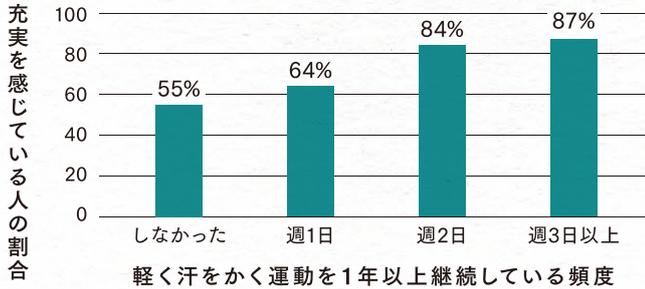
右のチェック項目のうち、3項目以上に該当する人はフレイル、1項目または2項目に該当する人はプレフレイル、いずれも該当しない人は健康な状態です。

項目	評価基準
体重減少	6か月で2kg以上の体重減少
能力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	わけもなく疲れたような感じがする(ここ2週間)
歩行速度	同年代に比べて歩くのが遅い(通常歩行速度<1m/秒)
身体活動	軽い運動・体操または定期的な運動・スポーツを週に1回もしていない



03 気分障害の予防

運動は気分転換やストレスの解消、うつ病などの気分障害の予防にも効果があります。実際に、スポーツ庁が行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査(令和5年度)」では、スポーツをする頻度が高い人ほど、日常生活における充実感を感じている割合が高いという調査結果も出ています。



出典：スポーツ庁 令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

運動してみよう

遅筋

遅筋は赤い色をしており赤筋とも呼ばれます。遅筋は、マグロやカツオに多く含まれていることから想像がつくように、収縮スピードが遅く、持久力に優れています。疲労しにくく回復も早い筋肉です。長時間にわたる運動や低強度の運動に適しています。遅筋は、立つ、歩く、座るなど基本的な動作をはじめ血液の循環を助けるなど全身の機能維持に寄与し、私たちの日常生活を支えています。有酸素運動によって鍛えることができます。

速筋

速筋は白っぽい色をしており白筋とも呼ばれます。速筋は、捕食時のみ素早く動くヒラメなどの白身魚に多く含まれていることからわかるように、収縮スピードが早く瞬時に大きな力を発揮します。疲れやすく回復に時間がかかる筋肉です。ジャンプ、ダッシュなど高強度の運動に活躍します。私たちの日常生活においては、転びそうになった時に踏ん張る力、階段の昇降、骨粗鬆症や糖尿病の予防などに寄与します。レジスタンス運動(負荷をかけて繰り返し行う運動)で鍛えることができます。

現状を把握しよう

厚生労働省は身体活動・運動の推進において成人で毎日60分(目安は1日8,000歩)、高齢者で毎日40分(目安は1日6,000歩)の身体活動*を推奨しています。まずは現状、自分が何分くらいの身体活動を行っているかを書き出して把握してみましょう。また、現在の身体活動量が極端に少ない人に対しては、今より少しでも多くの身体活動を行う「+10分」の考え方を推奨しています。無理のない範囲で毎日、継続することを目指し、慣れてきたら徐々に時間を増やしていきましょう。

*身体活動とは、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことで、日常生活における「生活活動(家事・労働・通勤・通学など)」と、健康・体力の維持・増進を目的として計画的に実施する「運動」の2つに分けられます。座位行動、例えばデスクワークをすることや、座ってテレビやスマートフォンを見ることは身体活動に含まれません。

04 加齢と筋力の変化

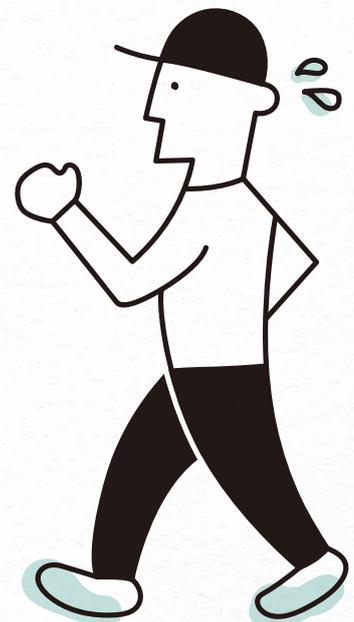
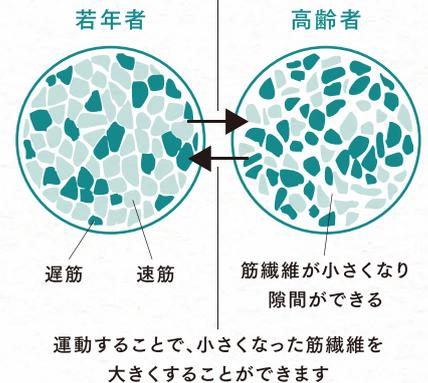
筋力は20歳代をピークに1年に1%ずつ衰えていきます。また女性は閉経によりホルモンバランスが変化することで衰えるスピードが加速します。運動をする習慣がなく、加齢とともに身体活動が減少していくと、80歳代ではピーク時の30~50%の筋肉量になってしまいます。しかし筋肉は、例えば90歳になっても鍛えることで維持または増やすことができます。若い時からしっかりと運動習慣をつけ適切な身体活動を行うことで、筋力の衰えるスピードを緩やかにし、いくつになっても自立した生活を送るための動ける体を手にすることができるのです。



運動によって鍛えることができるのは、骨格筋と呼ばれる筋肉です。骨格筋には、遅筋と速筋の二つの種類があり、それぞれ役割やその鍛え方も異なります。また、加齢とともに衰える筋肉の90%は速筋といわれています。

骨格筋の加齢変化

加齢により筋力が低下



多要素な運動を取り入れよう

遅筋と速筋では鍛える方法が違うように、全身の健康を維持または増進するには、多要素な運動を取り入れることが効果的です。生活活動に加えてさまざまなスポーツや運動、筋力トレーニングを取り入れましょう。骨密度の維持、改善には筋力トレーニングが有効です。

多要素な運動

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、水中歩行、ラジオ体操、ダンス、ヨガ、ストレッチ など

成人：週60分以上

高齢者：週3日以上

- ウォーキングは多くの人を取り入れている運動ですが、楽な姿勢で行っては効果がありません。姿勢を正し、つま先で大きく地面を蹴りかかとで着地するようにして歩きましょう。
- 忙しい時には「ながら運動」を取り入れましょう。テレビを見ながら正しい姿勢を数分間意識するだけでも、体幹や背筋、腹筋が鍛えられ、猫背の予防、改善にもつながります。

筋力トレーニング

運動施設での筋力トレーニング、自重トレーニング(スクワット、プランクなど)、階段昇降、重いものを運ぶ など

成人：週2〜3日

高齢者：週2〜3日

強さの決め方

運動を行う場合、健康な人では軽く息が切れるくらいの強さで行うことが理想です。運動の強さの指標にBorgスケールがあります。行っている運動の強さを、自覚的な感じ方から推定する方法です。Borgスケールで得られた数値を10倍するとその時の心拍数に相当します。

スケール	運動強度	
6		現在、身体活動が極端に少ない人はこれくらいの強度からはじめましょう
7	非常に楽である	
8		
9	かなり楽である	
10		ちょうどいい運動の強さ 軽く息が上がり、 うっすら汗をかく程度の運動です
11	楽である	
12		
13	ややきつい	
14		強すぎる運動は かえって身体を痛めることもあります
15	きつい	
16		
17	かなりきつい	
18		
19	非常にきつい	
20		

さまざまなツールを利用しよう

横浜市ウォーキングマップ

横浜市の各区がウォーキングマップを作成しています。知らなかった街の魅力を発見できるかもしれません。



ハマトレ

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングを紹介しています。



アクティブガイド2023

厚生労働省の身体活動・運動の推奨事項を、一般の方にわかりやすくまとめたリーフレットを掲載しています。



神奈川県 未病センター

手軽に健康状態や体力等をチェックし、アドバイスや「未病改善」の取組のための情報を受けられる場です。



運動についてみなさんにお伝えしたのは

リハビリテーション科はいろいろな疾患による障害を診ています。脳卒中、術後の体力低下、整形外科疾患、呼吸器疾患、心疾患やがんも対象です。麻痺の後に筋が硬くなる痙縮治療の外来では、脳神経外科と連携し髄腔内パクロフェン投与療法やボツリヌス毒素療法を行っています。義足や麻痺を補う装具を作製する外来は忙しくしています。お金は使うと減りますが、筋肉は使うと貯まり、使わないと減ります。「筋肉は嘘をつかない」ので、「貯筋」にも注力して下さい。



リハビリテーション科
部長 根本明宜

理学療法士
リハビリテーション部
清水由貴



私は入院患者さんへのリハビリのほか、心疾患を対象とした外来心臓リハビリ等に従事しています。運動は「言うは易く行うは難し」の最たるものの一つで、継続が何よりも重要となります。そのためには通勤区間の一部を徒歩に替えるなど日常生活のなかに運動を取り入れる、地域のサークルなどに参加して誰かと一緒に行く、などの方法が有効です。サボりすぎず、頑張りすぎず、日々楽しく暮らせるよう生活のなかに運動を取り入れることをお奨めします。

HEALTHY EATING LESSON

管理栄養士の健康食レッスン

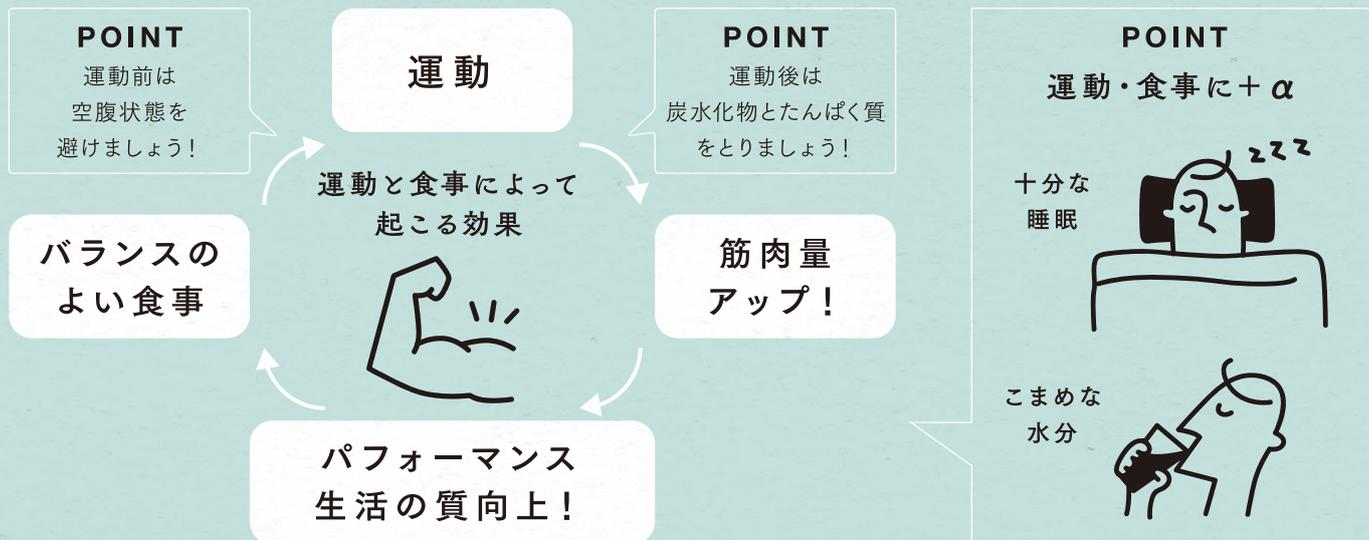


筋力アップのカギは食事のとり方にある！



健康な体づくりには、運動だけでなく食事のとり方も大切です。

筋肉を維持増大するためにたんぱく質と運動に必要なエネルギーとなる炭水化物を毎食とり入れ、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方がポイントです。



ピックアップ栄養素

炭水化物

—エネルギー源—
ごはん・パン・麺など



たんぱく質

—筋肉を作る—
肉・魚・卵・大豆製品など



カルシウム

—筋肉の収縮を助ける—
乳製品・小魚・小松菜
大豆製品・海藻など



毎食1~2品を組み合わせましょう

牛乳は、たんぱく質とカルシウムが豊富！筋肉強化をしながら骨も丈夫にしましょう。

空腹で運動をすると、筋肉の維持や修復に使うはずのたんぱく質が、運動のエネルギー源として代用されてしまい、筋肉を増やすことができません。運動のエネルギー源として、炭水化物をとることが大切です。



副菜になる野菜やきのこ・海藻類には、ビタミン・ミネラルが含まれ、筋肉強化の手助けをしてくれます。

主菜のハンバーグはひき肉と卵が含まれたたんぱく質豊富！肉は赤身の多いものを選ぶのがおすすめです。筋肉作りに必要なビタミンB6が多く含まれています。

エネルギー788kcal たんぱく質31.7g

PATIENT TOTAL SUPPORT CENTER

患者総合 サポートセンター

令和4年4月、
 当院では“患者ファースト”をモットーに、
 患者さんが安心して治療を受け、
 療養生活が送れるよう、
 総合的なサポートに取り組む
 「患者総合サポートセンター」が発足しました。
 今号では、主に「患者相談」「医療通訳」を担う
 患者サポート担当の取組みをご紹介します。



PATIENT SUPPORT SECTION

患者サポート担当

「患者相談窓口」にご相談ください

当院では「患者相談窓口」を設置し、患者さんが安心して治療を受けられるよう、通院・入院中の患者さんはもちろん、これから当院におかかりになる患者さん・ご家族からのあらゆるご相談をお受けしています。
 患者サポート担当には、認定研修を受けた医療メディエーターが常駐しています。医療メディエーターは、患者さんが診療に対する疑問や不安がある際に、患者さん・ご家族と医療者の間に入り、適切な医療を受けられるようさまざまな支援を行います。
 現在、週に200件近くのご相談がよせられています。ご相談の内容は、施設のご案内をはじめ、治療方針や費用についてのご相談、当院スタッフや施設に関するご意見などさまざまです。例えば「入院が決まったけど治療費がいくらかかるのか不安」「高額な抗がん剤治療をすることになったけど、これがいつまで続くのか…」などの費用面のご相談は少なくありません。そういった場合には、会計で概算額をご案内するなど、ご相談ごとに応じて適切な部署へとお繋ぎします。不安や不満を抱えながらでは安心して治療が受けられません。
 何かご心配ごとがある場合は、ご遠慮なく「患者相談窓口」にお越しください。

お気軽にご相談ください

- 診療に対する
疑問や不安等に
関する相談
- 医療安全に
関する相談
- 病院や職員等に
関する
ご意見やご質問
- がん、かかりつけ医に
関する相談



患者相談窓口：本館1階ロビー 平日 8:45～16:45

患者さん・ご家族のサポート

医療メディエーター

「医療コンシェルジュ」

令和6年4月より、患者サポート担当に「医療コンシェルジュ」が配置されました。「患者相談窓口」での業務とは少し異なり、病院の正面玄関付近に待機し、来院される患者さん・ご家族へ積極的にお声かけし必要なサポートを行っています。介護タクシーを利用した患者さんの車いす介助や、病院の入口から目的の場所までのご案内、再来受付機の補助、発熱患者さんのご案内など、来院された患者さんがスムーズに診療を受けられるよう、それぞれの方の視点に立ったサポートを心掛けています。



医療メディエーター

「入院時重症患者対応メディエーター」

加藤成美 看護師

「入院時重症患者対応メディエーター」は、救急や重症患者さんへの支援を主に行っています。突然の事故や急変が起きた場合、患者さん・ご家族は混乱してしまい、冷静な判断が難しいことがあります。また、何らかの原因で患者さん・ご家族と医療者との間でコミュニケーションがうまくいかない状況もあります。そういったケースで、医療メディエーターは患者さんと医療者の間に入り、中立な立場で双方の話を丁寧に聴き、あらゆる意思決定を行う際の支援を行っています。患者さん・ご家族のさまざまな想いを受け止め、多職種と連携・調整しながら寄り添い続けることも私たちの大切な役割です。

外国人患者さんのサポート

当院は横浜中華街から2kmという立地にあり、中国や台湾の方が多く来院されます。患者サポート担当には1名の中国語の医療通訳が常駐し、日々、サポートを行なっています。また、みなとみらい地区も近く、英語圏の患者さんや、ここ数年はネパール、ベトナム、フィリピンなど東南アジアの方も増えてきており、多国籍化が進んでいます。

こうした状況に、13言語をカバーする医療通訳派遣の手配、32言語に対応するタブレット端末を用いた遠隔医療通訳の手配など有料の医療通訳サービスを行なっています。多文化共生を推進する横浜市に立地する当院は、国際化という視点を大切に、どのような言語の患者さんが訪れてもスムーズに医療サービスが提供できる体制を目指しています。



医療通訳(中国語)

船津熙媛

外国で暮らす方々はそれだけで不安なことが多いものです。それが病気になると、その不安はさらに大きくなります。来院された外国人患者さんとは、症状の詳細な聞き取りや診察後のフォローまで、言葉の壁を感じずスムーズに治療を受けられるよう丁寧にコミュニケーションをとります。特に検査の結果などによっては、気持ちが落ち込んでしまうケースもよくあります。患者サポート担当のスタッフとして、患者さんの不安な気持ちに耳を傾け、寄り添うことも大切な役割だと感じています。

外国人
患者さんへの
取組み

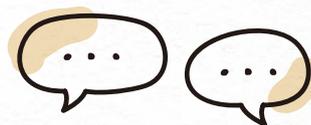


安全・安心な環境を



患者サポート担当にはもう一つ、全ての患者さんに気持ちよく受診していただけるよう、院内の安全を見守る役割があります。毎日、数百人の患者さんが来院する当院では、患者さん同士や、サービスに対するご不満をきっかけにトラブルが起こることもあります。豊富な経験を持つ保安員が常駐し、トラブルを事前に回避できるよう混み合う時間帯や場所での巡回など、さまざまな対策を講じています。

患者満足度調査の実施



当院では、毎年1月に「外来患者満足度調査」を実施しています。令和6年度も2日間で約1,500人の方にアンケートをお配りしご回答いただきました。みなさまから寄せられた多くの感謝のお気持ちを励みに、またご要望は貴重なご意見として病院の改善に取り組んでいます。昨年度の満足度調査の結果を受け、**みなさまの声** 現在、お会計を待たずに帰れる後払いシステムの導入、入院のご説明等のデジタル化による待ち時間の短縮などに取り組んでいます。



INFORMATION

最後の砦としての集中治療機能の強化

今年度の手術件数は、過去最高の約9,700件に達する見込みです。大きな合併症を持つ患者さんも多いため、術後に濃厚な観察ができる病床を強化する目的で、令和7年1月からハイケアユニットを10床から12床に増床しました。ハイケアユニットとは、一般病棟と集中治療室(ICU)の中間的な病床であり、ICUでの治療により重篤な状態を脱した患者さんや、重症度が高く一般病棟ではケアが難しい患者さんなど、幅広く受け入れられる病床です。当院では、安全な医療を最優先に掲げつつ、高度かつ先進的で多様な手術を提供していきます。



本館の照明をLED照明に変更しました

蛍光灯に使用されている水銀は、健康被害のリスクがあり、地球環境へ悪影響を及ぼす可能性があるため、2027年末に製造が終了され、輸出入も禁止されることはご存じでしょうか？

当院では、令和6年11月から本館の照明を順次LED照明に変更しました。LED照明は、長寿命・省電力で環境にやさしく、CO2削減による地球温暖化防止対策に繋がります。照明のLED化により「1年間の電力使用量約180万kwh(CO₂換算約830t)」の削減が見込まれます。



横浜市立大学基金～市民総合医療センターへのご支援(ご寄附)のご案内

市民総合医療センターでは「横浜市立大学基金」を開設しており、みなさまからのご支援を受け付けております。当院は、市民の生活に密着した医療機関であると同時に市内唯一の高度救命救急センターを有する三次救急医療の拠点でもあります。みなさまからお寄せいただいたご寄附は「研究の推進」や「医療機器、院内環境の整備」、「医療スタッフの育成」など安全で質の高い医療を提供するために大切に活用させていただきます。一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。



寄付活用の一例

ご寄附いただいた遺贈を活用し、2022年度に研究推進事業「浦舟 がん・ハートプロジェクト」を立ち上げ「がん・心疾患の研究」の発展に役立てています。



十全 -JUZEN-



市民総合医療センターの広報誌「十全(じゅうぜん)」では、地域のみなさまに健康に役立つ情報をお届けするとともに、当院のさまざまな取り組みをご紹介します。

バックナンバー

公式YouTubeチャンネル



市民総合医療センターの公式YouTubeチャンネルでは、みなさまが、いつまでも健やかに過ごせるよう、ご自身やご家族の健康への意識・関心を高めていただくことを願って、健康、医療に関する情報を発信しています。

YouTube

