

十勝発！健康と暮らしの情報誌 HAKUAIKAI MAGAZINE

とからほい



社会医療法人 博愛会

2022年8月1日発行
発行人 / 社会医療法人 博愛会

2022 SUMMER
NO.124

十勝での健康的な暮らしを応援する情報誌として、
医療や健康のこと、十勝での暮らしのこと、
楽しく幅広くお届けします！



とちばれ な人々



夢想農園
堀田隆一さん
悠希さん

帯広市より北へ約28km。東大雪山系の東ヌブカウシヌプリを最高峰とする山岳地帯と丘陵、居辺川の河岸段丘地帯に囲まれた美しい景観のまち士幌町に「夢想農園」があります。

一代目が堀田農園として経営基盤をつくり、二代目が白かぶと長いもの生産を始め、市場規模の拡大をしていきました。家族経営からやがて従業員も増え、そうした優秀な人材が冬季后も働けるようにと、水菜の通年栽培を北海道では先駆的に行い、農園の名前も夢を想う農園「夢想農園」となりました。

2007年に就農し、2016年には士幌町の道の駅「ピア21しほろ」を運営する株式会社atLOCALを立ち上げ、2019年から夢想農園三代目となった堀田隆一さんと悠希さんに農業のこと、食のこと、士幌町への想いを伺いました。

十勝発! 健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とちばれ

2022 SUMMER NO.124

contents

02 とちばれな人々

士幌町/夢想農園

堀田隆一さん・悠希さん

05 最新治療を解説します! メディカル最前線 脊椎内視鏡手術

07 気持ちも体も爽やかに! はればれエクササイズ

08 医療・福祉のワンポイントアドバイス

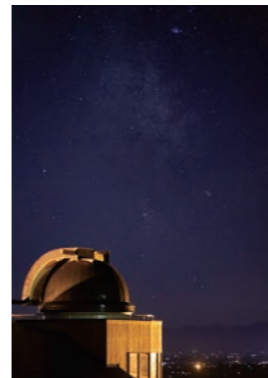
健康診断結果の見かた

今回のテーマ 血液検査のチェックポイント

09 厨房とかち

今号の食材 夢想農園のパクチー

10 博愛会ニュースフラッシュ



表紙の
写真 3

士幌高原ヌブカの里キャンプ場
標高600mの高原から十勝平野を一望できます。
晴れた夜には満点の星空を眺められる星空スポットです。

2022年8月1日発行

発行人 社会医療法人 博愛会

編集・制作 広報委員会
株式会社みんなのことば舎

デザイン 株式会社福田デザイン

料理人と生産者

隆一さん…ファームレストランなど観光農業を基盤にしながら飲食に携わりたかったので、専門学校卒業後は、札幌市のイタリア料理屋さんで修行しました。

夢想農園に帰ってからは、飲食店などに直接卸すと市場価格に影響されないことや、飲食店のニーズを身をもって知っていたので、それを活かして個別販売をはじめました。

悠希さん…パクチーの通年栽培や、アーティチョークなど少量多品種を作って帯広の飲食店に卸すこともしていたので、それらを事業化したいと考え、道内外に販路を拡大していきました。

隆一さん…個別販売を始めて16年近く経ちますが、自分たちですべてをやってみた結果、農協のすごさもわかった。農協によるのかもしれないが、農業者が最新の情報を得ながら、より集中して生産に励むことができているし、販売、営業、技術革新などトラクターに乗りながらではできないことですね。

取引先のお店に従業員と食事に行ったり、個人でやることの醍醐味も

あるけれど、この十勝型農業で生産したすべてを個別販売することは難しく、うれしいお問合せにもお断りをする場合があります。

たかが仕事、されど仕事

隆一さん…夫婦で楽しみも兼ねて、地域のマルシェなど飲食イベントに積極的に参加していたところ、「道の駅の移転リニューアルをやってみないか」と声をかけていただいて、2016年に株式会社atLOCALを立ち上



水菜の出荷作業

げ、道の駅ピア21しほろを運営することになりました。レストランのメニューの開発など、自分たち以外にも経営陣を迎えたかったので、野菜の取引先で、料理はもちろん経営のセンスもある、幕別町出身で札幌のイタリア料理「MAGARI(マガリー)」の宮下照生さんをお願いしました。これまで培ったものを道の駅立ち上げにフルに活用しました。今は道の駅を妻に任せて、僕は農園をメインにしています。かたちは違うかもしれませんが、大きな道の駅の運営という面から観光農業に携われて幸せです。



珍しいフレッシュなヤングコーン。ひげも薄皮もみずみずしい甘さがあり、生で食べられる。士幌町で「わかもろこし」の愛称でブランド化している

この街にとって必要とされたい

悠希さん…この街にとって必要とされていることを必死に一生懸命やる。士幌町が観光事業の構築を継続していけるよう、道の駅を通して中学生や高校生に授業をしたり、イベントで観光客とふれあう機会をつくったり、ふるさと納税サイトの更新に力を入れたり。士幌町の「こうしたい」という想いを繋ぐ受け皿になるような企業になりたいと思っています。



パクチーの定植作業をする夢想農園スタッフのみなさん



「日本一町民に必要とされる道の駅」を目指して、ローカルベンチャー企業として、「士幌町にピアがあつてよかったね」と言われたい。そう言われ、必要とされるためにがんばっています。
隆一さん…いろいろな必要とされることを一個ずつ、どれだけできるか。農業は一次産業で、食が身体をつくるものであると同時に、人のお仕事も作っていると感じています。例えば、うちの白かぶを原料として漬物を作っている人のお仕事も作っている。そのために基本の生産量の確保が大

切で、その中でよりおいしいもの、体にいいものを追求できたらと思っています。今は、大樹町の清流だいがんが、エグ味や苦みの要因となる硝酸態窒素の残留量を一本一本測定して大根の健康状態を把握していることを聞き、その探究心に脱帽し、一緒に活動もしています。

健康的な暮らし方

隆一さん…何年か前に不規則な生活から精神的に病んでしまった人の話を聞き、農業者は食べ物から健康を変えることができるかもしれないし、太陽とともに起き、晴れたら額に汗をかきながら働く、雨が降れば少しゆったり、日が暮れたら帰り、眠る。そういった健康的な暮らしを自ら実践していきたいと考えようになりました。農業はそれが実現しやすいと思っています。

悠希さん…ずっと健康でしたが、出産後ガタガタときました。原因を考えることと、ひどくなる前に対処するようにしています。1か月前からは、パーソナルトレーナーを付けて食事や運動管理をしてもらい始め、



パクチーの出荷作業



夢想農園
北海道河東郡士幌町字士幌東4線173
TEL 01564-5-2992

堀田夫妻のお母さんが担当のサラダケール。サラダもいけれど、ヨーグルト、牛乳、はちみつなどでスムージーにするのもオススメ



今回のテーマ
脊椎疾患と手術

脊椎内視鏡手術

脊椎手術でも広まる 低侵襲内視鏡手術

腰痛の原因は、腰椎単独で起こる以外にも、股関節、泌尿器科、婦人科、血管系の疾患、心因性のものなどさまざまなものと考えられます。それぞれの症状によって治療法が異なるため、必要に応じてX線(レントゲン)検査、MRI、CT検査、血液検査、尿検査などを正しい正確な診断をすることが重要です。

腰や臀部が痛む、下肢がしびれ

る、力が入らない、発熱している、長く歩けなくなった、尿漏れするなどの症状がある場合は、すぐに整形外科を受診しましょう。また、腰痛により日常生活が制限されると筋力が衰え、さらに腰痛が起きやすくなります。日常的に姿勢に注意することや、状態に応じた無理のない運動、体操などを継続することが大切です。

治療は、内服薬、ブロック注射療



一人ひとりに 適した方法を

開量等)が少なく、2〜3泊程度の入院で手術を受けることが可能です。また、DPELは主に腰部脊柱管狭窄症に対して行っている手術法で、実施している医療機関は全国でも数少ないです。従来の顕微鏡手術では一椎間の除圧術で皮膚の切開が50〜60mm、MEL(内視鏡下椎弓切除術)では15mmのところDPELは10mm程度の切開で手術を行うことができます。術後数時間で歩くことが可能となり、早期からリハビリを開始し、寝たきりを予防することが可能です。PED(FESS)やDPELは早期の社会復帰を望む方に適しています。

私たちの目標は、安全に手術を行い、より症状が改善した状態で患者さまに社会生活に復帰していただくことです。すべての脊椎疾患がPED(FESS)やDPELで対応できるわけではありません。患者さまによっては従来法がより適している場合や、金属を用いる手術がより良い可能性もあります。患者さま一人ひとりの病態はそれぞれ違いますので、お困りの症状があればなんでもご相談ください。

法、運動リハビリテーションやコルセットなどの器具療法で改善することもあります。しかし、神経がかなり強く圧迫されており、日常生活に支障が出ている場合には、手術を行うことが多いです。最近では脊椎手術においても低侵襲で行える内視鏡を使った手術が広まっています。従来の脊椎外科手術に比べると患者さまの負担が格段にちがいます。とくにPED(FESS)は、直径7mmの筒を背部から椎弓に刺入させ、ごくわずかの骨削で椎間板ヘルニアを摘出できる手術です。従来の手術やMED(内視鏡下椎間板摘出術)と比較して侵襲度(皮膚や筋肉の切



森 信太郎

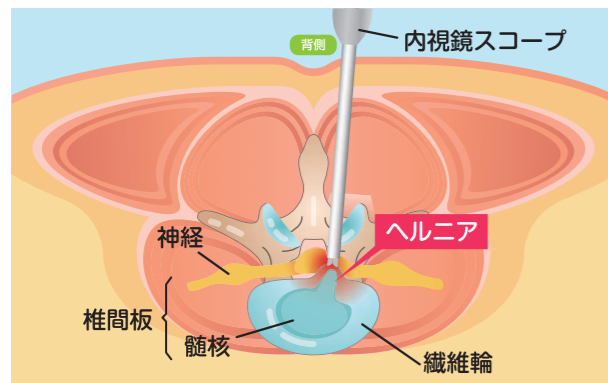
開西病院 整形外科部長
脊椎脊髄病センター長

1996年防衛医科大学卒業
日本整形外科学会 整形外科専門医

腰痛予防のために

- 1 日常生活で正しい姿勢を保つ
- 2 悪い姿勢での動作や作業を続けない
- 3 バランス良く筋肉を強化する

PED(FESS)やDPELによる脊椎内視鏡手術



- 低侵襲で傷あとが小さい
- 術後の痛みが軽く、回復が早い
- 筋肉を剥がすことが少ないため、脊柱の安定性を損なうことが少ない
- 短い入院(3〜4日)で社会復帰が早期に行える

椎間板ヘルニア

- 腰や臀部が痛む
- 下肢にしびれや痛みがある
- 足に力が入りにくなる
- 背骨が曲がる(疼痛性側弯)
- 重いものをもつと強く痛む

腰部脊柱管狭窄症

- 長い距離を歩けなくなった
- ふとももや膝から下にしびれや痛みがある
- 下肢の力が落ちた
- 尿の出が悪くなった
- 尿漏れがある

医療・福祉の ワンポイント アドバイス

One Point Advice



今回のテーマ 健康診断結果の見かた 血液検査のチェックポイント

健康診断を受けたら、その結果を必ず振り返りましょう。生活習慣病の芽をつむために検査についてしっかり知っておくことは大切です。

チェック1 脂質異常症の検査

血液中の脂質が増えると血管の内側にこびりつき、動脈硬化を進行させます。この状態が続けば心筋梗塞や脳梗塞など深刻な病気を引き起こします。

LDLコレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれ、全身にコレステロールを運ぶ役割があります。この値が高いと血管壁の内側に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。

HDLコレステロール

動脈硬化を予防するため善玉コレステロールとも呼ばれ、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運びます。この数値が低いと動脈硬化の危険性が高まります。

中性脂肪

脂肪や油、炭水化物や甘い物に含まれる糖質、アルコールなどがエネルギーにならずに余ったものは、中性脂肪に変わります。数値が高いと動脈硬化を進行させます。

Non-HDLコレステロール

総コレステロールからHDLコレステロールを引いた数値です。簡単に言うと善玉(HDLコレステロール)以外の悪玉系の総量といえます。動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。

チェック2 腎臓の機能の検査

腎臓病の大半は進行しないと症状が表れません。しかしそのままにしておくと慢性の腎不全になり、人工透析などの治療が必要になります。近年、慢性腎臓病(CKD)が増えてきていて成人の8人に1人が慢性腎臓病といわれています。肥満、高血糖、高血圧などの人は特に注意が必要です。

クレアチニン

クレアチニンは老廃物の一種で、腎臓が正常に働いているときは尿として排泄されますが、腎機能が低下すると、血液中が増えてきます。数値が高いと慢性腎臓病などが疑われます。

eGFR

クレアチニンより精度の高い腎機能の指標で、腎臓が排泄物を排泄する能力を調べる検査です。数値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。

チェック3 糖尿病の検査

食べ過ぎ、肥満、運動不足などで、血糖値が高い状態が続くと糖尿病になってしまいます。糖尿病は、動脈硬化を進め、治療せず放置すると、失明の可能性がある糖尿病性網膜症や、人工透析の可能性のある糖尿病性腎症等の合併症を引き起こします。

空腹時血糖

ブドウ糖が血液中にどれくらい含まれているかを調べる検査です。数値が高いと糖尿病の可能性が高まります。

HbA1C

過去1~2か月の平均的な血糖の状態を推測できます。糖尿病の診断やコントロールの状態がわかります。

チェック4 肝機能の検査

肝機能障害の中でも内臓脂肪の蓄積と関連が深いのが脂肪肝です。脂肪肝は肥満や食べ過ぎ・飲み過ぎが原因で、肝臓に余分な中性脂肪が溜まり、肝臓の機能が低下した状態です。動脈硬化を進行させるほか、長期にわたると肝硬変や肝がんへ進行する危険もあります。

AST(GOT)/ALT(GPT)

AST(GOT)は心臓、筋肉、肝臓に含まれる酵素のことです。心臓や肝臓に障害があると値が高くなります。ALT(GPT)は肝臓に多く含まれる酵素で、肝臓に障害があると値が高くなります。

γ-GTP

肝臓の解毒作用に関与する酵素で、特に過度の飲酒によるアルコール性肝障害で値が上昇します。

＼気持ちも体も爽快に！／ はればれエクササイズ

Exercise for your healthy life

エクササイズは無理のない範囲で、少ない回数からはじめましょう

今回は
腰痛予防
(股関節)
の運動です！

1 四股(しこ)運動

股関節を開く運動です。股関節の開きが硬くなると、腰痛の原因になります。

1 足を大きく開き、手を膝につきます。

肘が曲がらないように注意！

膝とつま先の向きを揃えるようにしましょう



2 お尻を床に近づけるように深く曲げていきます。

手で膝を外に開くようにしましょう



1セット30秒、
1日3セットを目安に

2 からだひねり運動

より股関節をしっかり伸ばす運動です。
①の四股運動で余裕がある方はこちらも挑戦してみてください。

1 四股運動の2の状態から、肘を伸ばして肩を入れるように身体をひねります。

肘が曲がらないように注意！



2 左右交互に繰り返しましょう。

呼吸を止めずに行いましょう！



1セット30秒×2回ずつ、
1日3セットを目安に

3 ワイパー運動

股関節をひねる運動です。①②と同様、股関節の柔軟性を向上することで腰への負担を軽減します。

1 背筋を伸ばし、足を伸ばして座ります。

腰が丸くならないように注意！



2 つま先を外へ、内へ交互に動かしていきます。

ゆっくり動かせるところまで動かしましょう



1セット10回ずつ、
1日3セットを目安に



動画もチェックしてね！

「あおがめチャンネル」で動画を公開しています！

<https://m.youtube.com/playlist?list=PLdvWB1XWJ7Q-dhHi1e5YIMMRJxCDSqOzH>



外国人介護技能実習生受入れ

2022.6.11



公益社団法人全日本病院協会の外国人技能実習生・介護分野受入れ事業により、2021年2月ベトナム人技能実習生1名が開西病院に入職しました。ミャンマー人技能実習生の受入れは、新型コロナウイルス感染症や世界情勢により約2年延期となっていたが、6月11日8名が入職しました。ミャンマー人技能実習生は、開西病院に2名、介護老人保健施設あかしやに3名、介護老人保健施設ヴィラかいせいに3名が配属となり、博愛会グループの複合施設あおがめヴィレッジで生活しながら、介護技能実習や日本語の勉強に励んでいます。



6月11日歓迎セレモニー

親睦会行事 焼肉大会開催

6月中旬には、屋外で焼肉大会を行い、あおがめヴィレッジや各事業所で共に働く職員との親睦を深めました。



全日本病院協会 「外国人技能実習生・介護分野」 受入れ事業の概要

外国人技能実習生・介護分野受入れ事業とは、日本の国際協力・国際貢献の重要な一翼を担っている事業です。1993年に日本から当該国への技能等の移転により経済発展を担う人材育成を目的として、農業、漁業、建設、食品製造関係などの職種から開始。2017年からは「介護」が追加されました。12か月間全寮制で日本語教育を受けた技能実習生候補とマッチングし、1か月の来日後講習ののち、日本各地で「介護」技能実習を開始します。技能実習期間は3年間で、優良団体の場合は5年間までとなっています。



博愛会のラジオ番組放送中!

「やばいぞ博愛会!」

博愛会のラジオ番組

博愛会★
お達人倶楽部

毎週日曜日 放送中!
AM11:30~

FM-JAGA 77.8MHz



Taste of TOKACHI

厨房とたち

十勝の大地で育った栄養たっぷりの食材を
おいしく食べよう!

今号の食材

夢想農園の
パクチー

エスニック料理に使われることが多いため、南国のイメージが強いパクチーですが、四季の寒暖差の激しい北海道十勝の土幌町にある夢想農園では、1年を通してハウス栽培をしています。雨風に当てず、温度変化を少なく管理して育てることで、エグ味を抑えた柔らかく、みずみずしいパクチーが育ちます。極力ストレスを与えず、手間をかけて過保護にしてあげるのが夢想農園のパクチーのおいしさのポイントです。

2種のソースであじわう パクチー生春巻き

【材料(1人分)】 レシピ提供 / 開西病院 調理師 鳴海智宏

「生春巻き」

きゅうり	20g
ライスペーパー	1枚
むきエビ	2個
パクチー	5g
カイワレ大根	8g
厚焼き玉子	20g
ハム	5g
赤ピーマン	6g
黄ピーマン	6g
鶏むね肉	15g



「旨辛アジアソース」

コチュジャン	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
白すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
ゴマ油	大さじ1

「スイートチリソース」

酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/5
鷹の爪	1~2本
おろしにんにく	小さじ1/2

【作り方】

- 野菜はよく洗って水を切り、パプリカは薄くスライスする。
- カイワレ大根、パクチー、厚焼き玉子、ハムはお好みの大きさに切る。
- むきエビの背ワタを取ってゆでる。
- 鶏むね肉はゆで、お好みの大きさに切る。
- 巻く直前にライスペーパーをお湯(分量外)で戻し、用意した具材をのせて巻く。
- 各ソースは、材料を全て容器に入れてしっかり混ぜ合わせる。
- お好みのソースをつけて、お召し上がりください。



パクチーで アンチエイジング!

パクチーには、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用をもつ栄養成分が豊富に含まれています。抗酸化作用とは、体内で作られる活性酸素から体を守ることで、活性酸素は過剰になると細胞を傷つけ、老化や生活習慣病の原因になるため、パクチーに含まれる成分には、アンチエイジングや免疫力を高める効果が期待されています。

別名「コリアンダー」とも呼ばれ、独特な香りにより好みができる食材ですが、料理に風味を利かせるだけでなく、豊富なビタミンやミネラルも含まれます。ぜひ食卓に取り入れ、健康的な毎日をお過ごしください。



開西病院栄養科
管理栄養士
堀田野々花



社会医療法人 博愛会

開西病院
開西病院 健診センター
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
新井病院
介護老人保健施設 あかしや
札内在宅ケアセンター あかしや
介護老人保健施設 ヴィラかいせい
特定施設入居者生活介護
ことの葉おとふけ
認知症対応型共同生活介護
グループホーム かたらい
看護小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる開西
サテライト型小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる川北
訪問看護ステーション かいせい
リハビリ特化型デイサービス
リハビリデイリースたおびひろ西
リハビリ特化型デイサービス
リハビリデイリースたさぼろ元町
複合施設あおがめヴェレージ
医療・介護の相談室 ささえ愛
介護職員初任者研修事業

社会福祉法人 博愛会

地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里さらべつ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里おびひろ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里まくべつ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里みどりヶ丘
サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘

【グループ法人】

有限会社プライムメディカルサービス
十勝セントラルキッチンなないろ開設準備室
株式会社ベーシック