

十勝発! 健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

# とからいほく



社会医療法人 博愛会

2022年11月15日発行  
発行人 社会医療法人 博愛会

2022 AUTUMN  
NO.125

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  
か  
ち  
ば  
れ  
な  
人  
々

こすもストーリー代表  
中島千晴さん

十勝発! 健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

と  
か  
ち  
ば  
れ

2022 AUTUMN NO.125

contents

02 とかちばれな人々

こすもストーリー 代表  
中島千晴さん

05 最新治療を解説します!  
メディカル最前線  
動脈硬化症 診療編

07 気持ちも体も爽快に!  
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  
今回のテーマ 健康診断結果の見かた: 血圧

09 厨房とかち  
今号のテーマ 減塩で高血圧予防

10 博愛会ニュースフラッシュ



表紙の  
写真 4

福原山荘(鹿追町)  
広大な敷地内に池や小さな滝、たくさん  
の木々が植樹されている庭園です。  
木々が色つき始める9月中旬から落  
葉がすすみ哀愁漂う10月中旬まで特  
別公開されている紅葉スポットです。

2022年11月15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は舎

デザイン 株式会社福田デザイン



JR帯広駅から車で南へ向かうこと約25分、大正町の国道236号線沿いに位置する「こすもストーリー」。生前の相談から看取り、遺骨、お墓じまいのことまで、その人の求めるサービスで途切れなくエンディングサポートを行っています。安心して旅立てる、安心して見送ることができる未来を目指して、「死」に対する問題や不安を抱えている人に寄り添い、共に歩む代表の中島さんに、その思いをインタビューしました。

自分の「痛み」が出発点

私の出身は帯広です。以前は飲食業をしていて、自分のお店を開く夢も持っていました。しかし父と妹を突然失ったことが転機に。深い喪失感や心の痛みを抱えながら、事務的な手続きなどさまざまな対処をしなくてはいけなくなりました。そこで、気力、体力を消耗してしまいました。

そんな時に出会ったのが「看取り学」でした。看取り学は、死を肯定的に捉え、ご家族やご本人が最期まで幸福や希望を忘れず、見送り、見送られることを重視しています。学んでいくうちに、死への捉え方が大きく変わり、穏やかに死に向き合えるようになりました。そして、これを形にする

には地域の役に立てるのではと思うようになり「こすもストーリー」を立ち上げました。「ご家族の重荷を共有し、担いきる」というスタンスで、大切な人を亡くした悲しみや死への不安を抱えている方々を全面的にサポートしたいと思っています。

こすもストーリーでは、終活サポートや葬儀、遺骨、お墓じまいや生前・遺品整理などのサービスをワンストップで提供しています。また、終末期・看取り期の家事や雑務代行、身体介護などの生活支援も行っています。

看取りの際にご家族にとって重要なのは、「大丈夫」「ありがとう」と声をかけて触れ続けることです。大切な人の死に目に間に合わなかった方にも、ご遺体に触れてお別れを伝える時間を作るようにしています。短

い時間でも、ぬくもりを感じられた、声をかけられたという事実があることで、この先生生きていくご家族の後悔や苦しみを減らすことができるのではないかと思います。

喪失体験によって感じる深い悲しみ、苦悩などのことをグリーフといいます。私が目指すのは「グリーフのない看取り」です。リンクしていると思うのが、開西病院で健診を受け、胃カメラを飲んだ時のことです。看護師さんが「大丈夫」と言いながらずっと背中に触れてくれて、すごく安心しました。帰ってから、声かけのありがたさ、触れられることの安心感を感じ出し、自分の日々の仕事との共通点を感じました。



この頃強く思うのは、地域の人が共にこの「こすもストーリー」を作ってくれているんだということ。皆さん、娘や孫に話している感覚で相談に来てくれるんです。思いもよらなかったサポートを必要としている方もいて、気付きの連続ですね。

コロナ前は、死や看取り、心の痛みについて率直に話せる場として「カフェ看取り」というお茶会を行っていました。一人ひとりが十分に話

「死をタブーにしない帯広」に



自然光が豊に差し込む店内。リラックスした雰囲気でお客さんの話を聞く中島さん。

せるよう、人数は5、6名と少人数で開催。最初に、終活や看取りの心構えなどについて私からお話した後、「あなたはどこで旅立ちたいですか。誰に看取られたいですか。その人に何を伝えますか」というテーマで、全員に順番に話してもらい、抱えている痛みや悩みをみんなで見つめ合います。笑いあり涙ありの、すごく温かい空間でした。死をタブー視せずみんなで学んだり話したりできる場があれば、死への向き合い方が変わっていくのではないかと思います。コロナ禍で丸一年できていませんが、ぜひまたやりたいです。

この仕事をしていると、皆さんの人生における大切な場面を共有させてもらっていることに感謝の気持ちが芽生えます。



店内には自宅での介護のためのさまざまな道具を展示。

今の目標は、社会福祉士の資格を取得し、どの局面でもサポートができるエンディングソーシャルワーカーになること。相談や依頼に来た方の気持ちや前向きになり、いざとなったらこすもストーリーがあると安心してもらえるような存在になれたらと思っています。



ご遺骨・エンディングサポート  
こすもストーリー

帯広市大正町本通1丁目新5-1  
TEL 0155-29-3350  
<https://www.cosmo-story.com/>



今回のテーマ  
動脈硬化症①

## 動脈硬化症 診療編

動脈硬化症について、一般の方々には「加齢とともに血管が硬くなる」といったイメージをもっている人が多いと思います。医学的には動脈硬化はいくつかのタイプに分類されますが、なかでも「粥状（じゅくじょう）動脈硬化症」と呼ばれるタイプが実臨床の問題の大半を占めます。本稿では特別に記載しない限り、動脈硬化は粥状動脈硬化のこととして話を進めてまいります。

### 粥状動脈硬化症の成り立ちと特徴

粥状動脈硬化症の初期はよく血管の内側にできた「ニギビ」に例えられます。このニギビのような血管壁の盛り上がり（プラーク）を「プラーク」といいます。プラークは、油を含んでおり、これは主に変性したLDLコレステロール粒子を取り込んだ白血球が、大量に血管壁に蓄積したものです。この白血球はやがて死滅し、そこには「油」を主成分とした壊死組織

「Lipid-core」が形成されます。血管の外科手術やカテーテル治療の際には、このLipid-coreの「油」が滲み出てくる場合があります。この「油」は血液と触れると血栓を生じさせる成分を含んでおり、このことが心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。Lipid-coreにはやがてリン酸カルシウムが沈着し、石灰化を生じます。一旦石灰化を生じると取り

除かれることはなく、徐々に進行し拡大していきます。

健康な心臓の冠動脈は、運動時に多くの酸素を供給できるように、最大で直径が約3倍、断面積では約10倍に広がることができます。しかし動脈硬化で石灰化した血管は広がることができず、運動時に血流を増加させることができません。動脈硬化が進行すると心臓の予備力が低下し、運動能力や持久力が衰えていきます。またプラークの近くでは広がる場所と広がることができない場所の境界ができてしまい、プラークの破綻（心筋梗塞）の原因となります。



頸動脈エコー検査

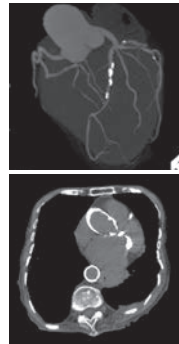
### 動脈硬化の状態を調べる検査

**超音波検査（エコー）**：頸動脈エコーでは直接プラークの観察が可能です。血流速度やMax IMT（最大内膜中膜厚）などの狭窄や動脈硬化に関連する指標を測定することができます。また心エコーによって大動脈基部の石灰化や弁の異常を描出できます。通常、大動脈弁狭窄症の診断や重症度評価は心エコー図検査で行います。  
**血圧脈波検査**：手脚の血圧を同時に測定して四肢の動脈の狭窄や閉塞の有無を判断したり（ABI）、脈波の伝わり方からの血管の

硬さを計測することができます（PWV）。非侵襲的で簡便な動脈硬化検査です。

**胸部X線・CT検査**：健診や一般診療でルーチンに撮影される胸部X線写真では、大動脈弓部などに石灰化像として動脈硬化が描出されます。軽度の石灰化の場合、これは主に大動脈の内弾性板の石灰化を示していると推測されます。しかし、高度な石灰化の場合には粥状硬化部位の石灰化である可能性が高く、全身の動脈硬化を反映した像といえます。CTではより詳細に動脈壁や大動脈弁などの石灰化が描出できます。

当院では外来診療や健康診断の場で動脈硬化にかかわる検査や治療を実施しておりますので、お気軽にご相談いただければ幸いです。



胸部CT検査による石灰化描出画像

次号では、動脈硬化症の治療と予防について解説します。

### 動脈硬化症により引き起こされる疾患

#### 狭心症・心筋梗塞

心臓自身に血液を供給する冠動脈の動脈硬化により発症。加齢とともに増加し、女性では通常閉経後に発症してきます。喫煙との強い相関がある。

#### 脳梗塞

脳動脈・頸動脈・大動脈などのプラークが破綻した結果血栓が生じ、血流が妨げられて発症。

#### 心臓弁膜症（特に大動脈弁狭窄症）

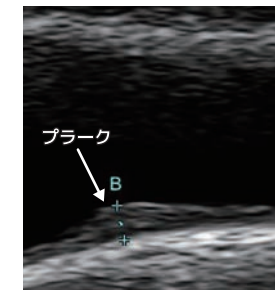
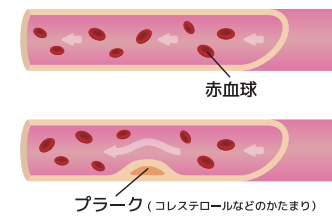
心臓の出口などにある弁にプラークが生じ、石灰化が進んで固くなり、やがて弁は開かなくなってくる。聴診や超音波検査などで診断。

#### 閉塞性動脈硬化症

喫煙や糖尿病と関連し下肢の動脈に多く生じます。症状や触診、脈波検査、画像検査などで診断。

#### 大動脈疾患

大動脈瘤は高血圧や喫煙などと関連し、大動脈壁の動脈硬化が原因となって大動脈の一部が膨れて生じる。動脈壁のプラークに亀裂が生じ、血液が流れ込むことでその亀裂が裂けるように拡大し大動脈解離が発生。



開西病院  
循環器内科部長  
健診センター長  
米谷 圭史



今回のテーマ **健康診断結果の見かた: 血圧**  
 関西病院 健診センター 保健師 係長 西田 美由紀

日本人の高血圧に該当する人は約4,300万人に及び国民のおよそ3人に1人が高血圧と言われています。しかし、高血圧は「サイレントキラー」ともいわれるように自覚症状がほとんどないことが多いため、治療を行わない人が多い現状です。高血圧の状態になると血管が傷ついたり、動脈硬化が進みます。これは脳卒中の最大のリスクとなるほか、心筋梗塞、腎臓病のリスクも高めます。

**9割は遺伝と生活習慣!**

日本人の高血圧の約9割が遺伝や生活習慣が関与しているといわれます。安静にして繰り返し測っても140/90mmHg以上になる場合は高血圧です。

**「家庭血圧」測定のポイント**

**正しい測り方** 家庭における高血圧のめやす 135/85mmHg以上

- ・血圧計は上腕で測るタイプが○。
- ・朝・夕2回測定して平均値をとること。
- ・朝は起床後1時間以内(排尿後、食前服薬前に)、夜は就寝直前に測定しましょう。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

180以上	Ⅲ度高血圧				
160-179	Ⅱ度高血圧				
140-159	I度高血圧				
130-139	高値血圧				
120-129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧				
収縮期血圧	80未満	80-89	90-99	100-109	110以上
拡張期血圧					

収縮期血圧(最大血圧) / 拡張期血圧(最小血圧)

**減塩の心得**

- 麺類の汁は飲むべからず! ..... ラーメン1杯約5.6g 汁を残せば2~3g減塩になります。
- 味噌汁は1日1杯にせよ! ..... 味噌汁は1杯1.5g 具だくさんになると尚良いです。
- 漬物は控えよ! ..... 梅干し1個2g キュウリの浅漬け2切れで0.8gもあります。
- 低塩の調味料を活用せよ! ..... 通常の1/2~1/3まで抑えられます。
- 加工品を控えよ! ..... 目に見えない塩分が多いです。ハム3枚で1.5g、ちくわ1本0.6g、プロセスチーズ1個0.4g
- 酸味や辛味に置きかえよ! ..... 塩の代わりに酢、レモン、こしょう、ショウガなど利用してみましょう。
- 外食は控えよ! ..... 牛丼3.8g、カレーライス3.3g、寿司2.9g

高血圧の方は  
一日 **6g**



医療・福祉の **ワンポイントアドバイス**  
 One Point Advice

**血圧を下げる5つのポイント**

- 1 肥満解消**  
 体重の減量はとても効果的です。3~4kg減量すれば血圧低下が期待できます。適正な体重を目指しましょう。
- 2 減塩**  
 食塩は1日男性7.5g、女性6.5g、高血圧の方は6.0g以下に! 日本人のほとんどが、はるかに超える食塩を摂取しています。1日1g食塩を減らすと1mmHg血圧の低下を期待できます。
- 3 野菜と果物の摂取**  
 野菜は1日5皿分! (1皿70g 片手に乗るくらいの量) 果物は1日みかん2個分が目安です。野菜と果物に含まれているカリウムはナトリウムの排泄を促し血圧を下げます。(カリウムを多く含む食品...りんご、枝豆、トマト、バナナ、ブロッコリー)
- 4 節酒**  
 継続して飲酒する量が多いほど血圧が上がります。日本酒1合、ビール500ml1本、ワイン2杯が目安です。節酒をすると、2週間くらいで血圧は下がります。
- 5 適度な運動**  
 適度な運動で血圧が下がります。比較的軽い有酸素運動が適当です。毎日30分または週に180分以上の有酸素運動を!

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 **メタボ予防の有酸素運動** です!

**1 踏み台昇降 (ステップ運動)** リズムよく昇って降りてを繰り返します。

1 右足か左足どちらから踏み台に上がります

2 上げた方の足から降ろします

まっすぐに立つように

60秒×3セット または 朝晩7~10分程度を目安に

**2 腿上げ運動** 左右交互に上げ下げします。慣れてきたらペースを上げてみましょう。

1 足を握りこぶし2つ分あけて立ちます

2 踵を少し上げた状態で片方ずつ太ももを持ち上げます

膝を突き出すイメージで腕もしっかり振る

姿勢が大切 背中が丸くならないように

1セット20回ずつ 3セットを目安に

**3 スロースクワット**

1 足を肩幅に開き足先を軽く外側に向けます。

2 腕を前に出して、背中を丸めずに5~10秒かけてゆっくり体を下げます。

3 太ももが床と平行になるまで下げ、ゆっくり戻ります。

腹筋・背筋を意識して体幹を安定させましょう

かかと重心を意識してひざがつま先より出ないように

短時間(5分~10分)でも脂肪燃焼効果を期待できると言われています。まずははじめてみましょう!

1セット10回ずつ 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>



### 十勝セントラルキッチン なないろ 令和5年3月開設

【所在地】中川郡幕別町札内みずほ町143番地の128



#### OUR VISION

「社会医療法人 博愛会グループ」として  
「街の健康」にも関わっていくと決めました

ケガや病気のとこに来る場所だけでなく、病院は「もっと積極的に街の健康に関わっていくべきでは」と私たちが考えた末、行き着いたのが「毎日の食事」でした。

バラエティ豊かな地域の食材を用い、プロ中のプロによるメニューづくりと調理、そして栄養バランスをお届けする、そんな私たちのサービスの名前は「なないろ」。

「彩りあるお食事の提供を!」というビジョンを、その名で表現しているのはもちろん、それ以上にこんな想いを私たちは名前に込めています。

愛するところの人たちの健康維持に貢献し「なないろ」に輝く、さらに素敵な地域にしよう

#### 彩りそえる まちのキッチン



名称は、食べ物には7色が必ずあり、七色の食事をバランスのよく提供するというイメージから「十勝セントラルキッチンなないろ」としました。ロゴマークは、北海道と博愛会のロゴマーク(通称あおがめマーク)が融合したなないろのデザインです。患者様、利用者様、地域の皆様が彩り豊かな生活を過ごせるよう、地域のキッチンとして栄養バランスの取れたおいしい食事を提供します。

ニュークックチル方式を併せた配送サービスを行います。配膳直前に再加熱して提供するので、温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま適温・適時提供することができます。また、一元管理することで、業務の効率化と衛生管理等の両立が可能となります。さまざまな治療食、食事形態にも対応し、当グループの食事だけではなく、管内の医療・介護施設などからの給食委託も引き受けていく予定です。10月5日には、建築現場視察を行い、来年3月1日の開設に向けて順調に準備を進めています。

患者様・利用者様が安心して食べ続けられる食事を、安定的に提供できる環境の構築を目指し、博愛会グループの(有)プライムメディカルサービスが「十勝セントラルキッチンなないろ」を建築しています。鉄骨造り平屋建てで約2,100㎡の建物で、本年4月21日に着工し、12月23日に竣工予定となっています。病院の患者様・介護施設の利用者様向けの食事を1日5,000食～最大8,000食を提供できる態勢とし、複数施設の給食調理・盛り付けを一括で行った後、チルド保存した状態で各施設へ配送するクックチル方式と

#### 道内初! あかしやにサイバーポッチャ導入 2022.09.26

「ポッチャ」は年齢、性別、障がいの有無など関係なく楽しめることから、博愛会グループでもレクリエーションのひとつとして取り入れてきました。このたび、ボールの自動計測やゲーム進行のナビゲーションシステム、音響効果などが搭載された「サイバーポッチャS」を介護老人保健施設あかしやに導入しました。体験をご希望の方はTEL: 0155-55-4165へご連絡ください。



#### こおり健太ミニライブ開催 2022.11.01

演歌歌手であるこおり健太さんのミニライブを、コミニの里みどりヶ丘と介護老人保健施設あかしやにて開催しました。待ちに待った数年ぶりのイベント開催。テレビやラジオで応援しているというファンの利用者様も多く、素敵な歌声とトークの効果で、いつもより高く手を上げて拍手をしたり、手を振ったりして楽しまれていました。



#### 自動車安全運転センター 感謝状授与 2022.11.04

運転経歴証明書およびSDカードを活用した交通安全対策の推進に対し、自動車安全運転センター理事長の種谷良二様より感謝状を授与されました。これまで取り組んできたセーフティーラリーへの参加や、アルコールチェッカーの早期導入、リフレクターの配布など、積極的な交通安全活動を今後も継続してまいります。



自動車安全運転センター 釧路方面事務所長 伊藤真也様(左) 社会医療法人博愛会 法人本部 部長 栗林祐子(右)



Taste of TOKACHI  
**厨房とかち**  
十勝の大地で育った栄養いっぱいの食材を  
おいしく食べよう!  
今号のテーマ  
**減塩で高血圧予防**

塩分の摂りすぎは高血圧の主な原因の一つです。そこで今回はナトリウム(塩)を排出する作用のあるカリウムに着目した高血圧予防のための減塩レシピをご紹介します。

### 高血圧予防に! 減塩トマトスープ

#### 【材料(4人分)】

- ホールトマト.....200g
- 水.....150ml
- タマネギ.....40g
- ニンジン.....30g
- ゆで大豆.....40g
- ブロッコリー.....60g
- ウインナー.....40g
- コンソメ.....4g
- ケチャップ.....8g
- おろしショウガ.....少量

#### 栄養価(1人分)

- カロリー.....76kcal
- たんぱく質.....4.1g
- 脂質.....4.1g
- 食物繊維.....2.4g
- カリウム.....270mg
- 塩分.....0.7g

#### 【作り方】

- 1 タマネギ、ニンジン、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、1で切った野菜に火を通す(野菜が浸るくらいの水の量で)。
- 3 2に火が通ったら、別の鍋にホールトマト、野菜のゆで汁(150ml程度)、ゆで大豆、ウインナーを入れて中火にかける。
- 4 ホールトマトはお玉などで潰しながら煮ていく。
- 5 ぐつぐつ沸いたところでコンソメを入れ、最後にケチャップを入れる。
- 6 おろしショウガはお好みで入れる。

#### ゆで汁も活用して カリウム摂取を



開西病院 栄養科  
管理栄養士  
田村優紀

今回のレシピは、カリウムを多く含む大豆と野菜を取り入れたトマトスープです。カリウムには水に溶けやすい性質があるので、野菜のゆで汁も使うことで無駄なくカリウムを摂ることが出来ます。また、身体を温める効果のある生姜も入れることによってこれからの寒い季節にはぴったりのスープになります。食卓にある食材で作ることができるのでぜひお試しください。カリウムを摂って高血圧予防をしましょう!(※腎臓に持病のある方は、カリウムの摂り過ぎに注意が必要です)

#### POINT

- ※ブロッコリーは火を通して最後に上に飾ると彩りが良くなります(混ぜ込んでもOK)。
- ※タマネギ、ニンジンに火を通す際は電子レンジを使用すると時短になります(電子レンジを使用する場合はホールトマトに水150mlを足して下さい)。
- ※ホールトマトは食塩相当量0gのものを選んでください。



## あとがき

つい先日まで紅葉の見頃が話題とあっていましたら、もう各地から冬の便りが聞かれています。そんな中、なかなかコロナ感染者数が減少しない状況ですが、多くの医療関係者は感染を持ち込まない、患者さんにうつさないことを第一に考え、苦心しているようです。そのような環境の中、なんとかコロナ感染拡大以前の「普通の」生活に戻すべく徐々に活動をしている方も多いようです。所謂with coronaをいかに作り上げ運用していくかはもう少し時間がかかる課題のようにも思います。

今回は看取り士という職業を多くの人に理解してもらうために起業し、積極的に活動している中島さんにインタビューさせていただきました。医療の立場からは切っても切れない関係と思います。ただ人の死というものを本人の終焉と捉えるのみならず、家族など周辺の方々の立場を理解していく必要性を感じました。

これからもこの十勝で活躍する人に焦点を当ててこの「とちほ」で紹介して参ります。

私たち博愛会グループはこれからも各々が力を合わせ、関係医療機関を始め多くの皆様としっかり連携を保ち、この地域の医療、介護、生活を守っていく所存です。

細川吉博

## 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 ここの葉おとふけ  
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ィレッジ  
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