

十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とっちほっ

社会医療法人 博愛会

2023年1月20日発行
発行人／社会医療法人 博愛会

2023 WINTER
NO.126

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！





十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とかちばれ

2023 WINTER NO.126

contents

02 とかちばれな人々

福田商店
福田和彦さん

05 最新治療を解説します！ メディカル最前線 動脈硬化症 治療・予防編

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 親の介護はある日突然やってくる!!

09 厨房とかち 今号のテーマ 十勝の食材でおはぎ

10 博愛会ニュースフラッシュ

表紙の
写真 5

十勝川温泉アクアパーク【音更町】
11月初旬～5月初旬頃、1000羽を
超える白鳥が飛来する越冬地として
有名な公園です。厳寒期には、けあら
し（蒸気霧）やダイヤモンドダストなど
北海道ならではの幻想的な美しい風
景に運が良ければ巡り合えるかもしれ
ません。

2023年1月20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ぼ舎

デザイン 株式会社福田デザイン

帯広市中心部から札内橋を越えて約3km。幕別町の住宅街の中にある「福田商店」には、有機栽培の農作物をはじめ、伝統醸造で作られた調味料やお酒、各種自然食品など、店主の福田さんが自ら全国を回って選り抜いた商品がずらりと並びます。

「安全・安心でおいしい食を届けたい」という信念のもと商いを続け、私たち博愛会グループの食への思いにも共感していただき、開設当初より患者様・利用者様への食事提供を支えていただいている福田さんに、これまでの歩みと、食文化や地域の人々への思いをお聞きしました。

きっかけは子どもたちへの思い

「福田商店」は、もともと父が営んでいた、近隣の方向けの商店でした。私が20歳の時、父ががんになったことから、家業を継ぐことになりました。初めは父にならってお店を切り盛りしていましたが、地元でディスカウントストアが進出してくると、売上が伸び悩むように。それならいつぞやの商品をがらつと変えようと決心し、どんなものを売っていきたいかを考えた時に強く思ったのが、自分の子どもたちに安全でおいしいものを食べてもらいたいということでした。そこで環境や体に負担の少ない食品を探して販売しようと勉強を始めました。

まずは全国で自然派食品を扱うお店の方や、食と健康に詳しい方に会いに行き、伝統的な製法で農業や食品づくりをする大切さを学びました。それを実践する農家さんやメーカーを訪ねし、どんな人がどんな気持ちで作っているか、自分の目で確かめながら商品を手に入れていきました。しかし、当時の北海道ではまだこうした食品の認知が進んでおらず、価格も一般的な食品と比べると高かった。という時代が10年ほど続きました。食品選びの大切さを伝えようと、本別の農業大学や道民カレッジ、学校の給食センターなどで講演を行いました。また、店では醤油やみりんの飲み比べをしていたり、賞味期限が

近付いた商品を値下げしたりして、とにかくお客さんに味を試していただきました。そのうち、おいしさに気付いたお客さんが、値下げしなくても買ってくれるようになりました。そうやって、少しずつわかってくれる方が増えていったんです。

買う人の目線で選り抜く

現在は、お米やお酒、調味料のほか、地元産の野菜や、他の地域の知り合いが送ってくれた食材をおすわいけ感覚で売ることも。また、食品だけでなく、化学物質の少ない歯磨き粉や、無添加の石けんなども置いています。商品を選ぶ際には、どんな原



「問屋に頼らない仕入れを始めてから、必死で勉強した」と福田さん。今では原材料を見ただけで、大体の作り方がわかるようになったそう。

料を使い、どんな作り方をしているかを一番気にかけています。そしてほぼ全ての食品を自分で食べたり使ったりして、味や使い心地と、価格とのバランスを見ます。「高いからもったいなくて使えない」ではなく、「ちよつと高いけど、このくらいなら日常で使える」というぎりぎりのラインを選んでいます。

お米は、農家さんから直接玄米を買って店頭精米し、販売しています。きっかけは平成5（1993）年の米不足でした。国産米が手に入りづらくなったので、農家さんから玄米を仕入れ、お米を自分で精米して売ったのですが、そのお米が予想以上においしかったです。精米したてのお米のおいしさをもっと知ってほしいと思います。



北海道米のほか、福島や山形産のお米も並ぶ。福田さんいわく「お米は生鮮食品」

した。また、家族構成やライフスタイルによってお米の消費量は違うので、各家庭に必要な分だけ精米するという販売方法があつてもいいのではと前から思っていました。そうした理由で当時は珍しかった店頭精米を始め、今も続けています。

博愛会さんでも、うちのお米を使ってもらっています。幼なじみの細川先生が独立して新しい病院を作る時に、「うちはおいしいご飯を出したいんだ」と話していたんです。とても共感し、4件の契約農家さんに依頼して、博愛会のための特別栽培米を作りました。おいしくて体に良いものを食べ、健康を維持してほしい。その思いで、減農薬で、化学肥料もごく少量のみで作ってもらっています。

地域と、未来と、「食」でつながる

今は、地元の方だけでなく、広尾や足寄、清水など、十勝管内のさまざまな地域からのお客さんが来てくれるようになりました。病気を機に食の大切さを実感したという方も多いです。人に物を売る仕事ではありませんが、どちらかというと一人の消費者

として、良いと思った物をたくさんの人に紹介している感覚です。お客さんから商品について、「こんな食べ方をしたらおいしかったよ」と教えてもらうことも。それを自分が他のお客さんに伝えていくことで、食の情報を共有でき、地域の皆さんの食への意識が高まっていくにつながるのだと思います。これからも、この地域に暮らす人々への、食べ物や食事への関心を深めるお手伝い、そして次の世代の子どもの味覚を育てるお手伝いができればうれしいです。



福田商店
中川郡幕別町札内あかしや町59-27
TEL 0155-56-2242
営業時間／10:00～18:00 定休日／月曜
<http://www.fukuda-syouten.com/>

今回のテーマ
動脈硬化症②

動脈硬化症 治療・予防編

動脈硬化症について、一般の方々は「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。

動脈硬化症の治療薬

薬物治療

動脈硬化に関わる因子の中では、脂質異常症が最も大きな要因であるため、脂質異常症を治療する薬剤が動脈硬化の発症や進行の予防に中心的な役割を果たしています。

●**スタチン系薬剤**：高LDL血症の治療薬であるスタチン系の薬

剤は、ブランク（血管壁の盛り上がり）を安定化させ心筋梗塞や脳梗塞の発症や再発を予防するために処方されます。主に肝臓に作用しコレステロールの合成を阻害する結果、血液中からのLDL（悪玉コレステロール）の除去が進み血中LDL濃度が低下します。一次予防では血中LDLの値

を120以下、二次予防（再発予

防など）では100以下、さらに高リスク群では70以下を目標に食事や薬物での治療が行われます。なお、高齢者への使用や、後述するフィブラート系薬剤の併用により横紋筋融解という重大な副作用のリスクがあるため、注意が必要です。

●**エゼチミブ**：小腸における食事由来および胆汁由来のコレステロール吸収を阻害し、結果として血中LDL濃度を約20%低下させます。スタチンとの併用のほか、高齢者の場合はスタチンの副作用リスクを考慮し単独で用いられる

こともあります。

●**フィブラート系薬剤**：主に中性脂肪（TG）低下作用と低HDL（善玉コレステロール）の改善作用があります。食後のTG上昇を抑制することで動脈硬化の予防が期待できます。

●**ω3系多価不飽和脂肪酸**：青魚などに多く含まれるEPAやDHAには、中性脂肪やLDLの低下作用・抗血栓作用などがあり動脈硬化の治療に用いられています。

主な動脈硬化の治療薬の薬効 による分類

分類	LDL-C	TG	HDL-C
スタチン系薬剤	↓↓↓～↓↓↓	↓	—～↑
エゼチミブ	↓↓↓	↓	↑
フィブラート系薬剤	↑～↓	↓↓↓	↑↑
オメガ3系多価不飽和脂肪酸	—	↓	—
プロブコール	↓	—	↓↓
陰イオン交換樹脂	↓↓↓	↑	↑
ニコチン酸誘導体	↓	↓↓↓	↑
PCSK9阻害薬（注射薬）	↓↓↓	↓↓↓	—～↑

↓↓↓↓↓：-50%以上 ↓↓↓↓：-50～-30% ↓↓↓：-20～-30% ↓↓：-10～-20%
↑↑↑↑↑：-10～20% ↑↑↑↑：20～30% ↑↑↑：10～20% ↑↑↑↑↑：-10～10%

【参考文献】日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版

療開始や禁煙はもちろんのこと、それらの疾患を予防するための適切な食事・運動習慣を持つことが大切です。また全身の新陳代謝が正常であることも重要であり、そのためには精神的ストレスを溜め過ぎず、疲労の蓄積を防ぐために十分な休息や睡眠をとること、そしてやはり適度な運動をすることが大切となります。

動脈硬化が引き起こす疾患には、重大で致命的なものが多く存在します。一方でそれらは個々の努力により予防できる可能性が高いものもあります。

当院では外来診療や健康診断の場で動脈硬化に関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。

●**その他の高脂血症治療薬**：プロ

ブコール・陰イオン交換樹脂・ニコチン酸誘導体などの薬剤は、他剤が使えない場合に用いるか、他剤と併用します。PCSK9阻害薬はLDLを強力に低下させる注射薬で、主に家族性高コレステロール血症（FH）のヘテロ接合体の患者に用いられています。

●**抗血小板薬・抗凝固薬**：動脈硬化は血管の炎症という側面があり、粥状硬化に伴い血管壁の損傷が起こると、直ちに止血凝固系が作動し、血管損傷の進行を防いでいます。つまり、動脈硬化を起こした血管は常に血栓が生じやすい状態にあります。血管内にできた血栓は血流を妨げ、その末梢の臓

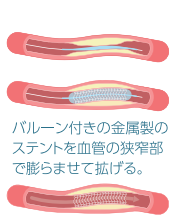
器や組織が障害されます。抗血小板薬・抗凝固薬などの抗血栓薬は血管の狭窄や閉塞を伴う病気の治療・予防に用いられています。

侵襲的治療

動脈硬化症となり狭窄や閉塞の起こった血管には、手術によって、迂回路を作ったり（バイパス術）、バルーンカテーテルで拡張したり（血管形成術、ステント留置術）して血流を改善させる治療が行われます。

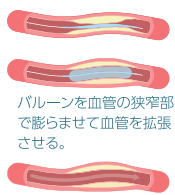
侵襲的治療

ステント留置術



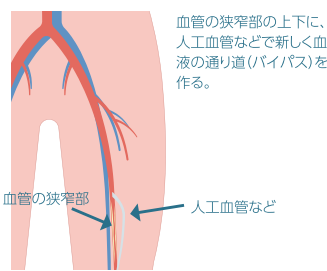
ステントを血管内に残し、バルーンを引き抜く。

バルーンカテーテルによる血管形成術



バルーンを引き抜く。

バイパス術



動脈硬化の予防

ストレスをためない

過度な飲酒をしない

喫煙をしない



適切な食事を摂る



適度な運動をする



十分な睡眠をとる

開西病院
循環器内科部長
健診センター長
米谷 圭史

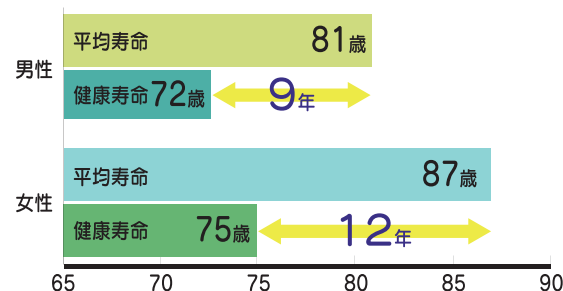
親の介護はある日突然やってくる!!

私は2000年の介護保険創設時から介護支援専門員として、たくさんの利用者さまと一緒に介護について考えてきました。介護には100人いれば100通りの形があり、利用者さま、そのご家族から学んだことがたくさんあります。日本は、他のどの国も経験していないハイスピードで超高齢化となり、未知のゾーンに達しています。介護保険制度は法改正とともに複雑化しています。自分が40歳になって介護保険料の支払いを始めた。または親が65歳になって介護保険証が届いた。そんなきっかけから、介護の準備を始めませんか？

イマドキの老後って!?

近年は人生100年時代! 100歳以上の人口も8万人に達しました。現在の日本人の平均寿命は男性が81歳、女性は87歳です。健康寿命は男性72歳、女性75歳なので、それぞれ9年～12年は何らかのサポートが必要な状態で長生きする人が増えているのです。

平均寿命と健康寿命



自分の事ができなくなったら…

病気やけがでの入院をきっかけに、何らかのサポートが必要となるケースがあります。昔は長期入院をして最期も病院で迎えましたが、今は治療が終わったら退院をして、自宅またはリハビリができる病院か施設で過ごすことになります。自分の事ができなくなった場合に「どこで暮らすか」は重要課題となってきます。

親子でも夫婦でも、お一人さまでも。誰もが「人生100年」について、何から、いつから、どうすれば良いのか……悩みは尽きません。「医療と介護の相談室 ささえ愛」をご活用ください。一緒に考えましょう。

医療・介護の相談室

ささえ愛

フリーダイヤル
0120-331-891
(平日9:00～17:00)

〒080-0807 帯広市東7条南11丁目2番地
複合施設 あおがめヴィレッジ内
sasaeai891@hakuaikai.org

ホームページ



出張ささえ愛個別相談室(要予約)

毎月第1・3木曜日 13:00～15:00
電信通り観光情報街の駅イランカラプテ
(帯広市東2条南5丁目14)
お電話または予約フォームから事前にご予約ください。 予約フォーム



ささえ愛出前講座(参加無料・申込不要)

毎月第2木曜日 13:30～15:00
地域支縁くらぶ白樺
(帯広市白樺16条西2丁目2-1 ダイイチ白樺店内)

医療・福祉のワンポイントアドバイス

One Point Advice



医療・介護の相談室 ささえ愛 室長 荒 浩美

お金・情報・つながりが大切

親が元気なうちに現状を知っておきましょう。また65歳を過ぎたら自分自身も「終活」をしましょう。病歴、車の運転、住まい、片付け(生前整理)、認知症になったときのこと、お墓や相続のことなどやどんな医療や介護を受けたいのかを話したり、考えることが大切です。

①お金

介護サービスの利用や、高齢者施設への入居には、どのくらいお金がかかるか知っておきましょう。親のお金もすべてオープンにし、基本的には「介護は親のお金」で考えましょう。

②情報

75歳は後期高齢者となり、4人に1人は介護認定を受けています。「介護保険」は自分から申請しないと使えず、認定までには1か月ほどかかります。また、介護度によって使えるサービスや費用が違ってきます。制度をうまく使うには情報を得ることが大切です。

③つながり(ネットワーク)

家族でよく話し合っ、それぞれの事情を理解した上で役割分担をしましょう。また、遠距離介護でも、公的支援制度を利用して仕事と介護を両立することも可能です。家族には家族にしかできない役割があります。外部のサービスをうまく利用して、自分の時間も大切にしましょう。



＼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



開西病院
口腔衛生管理科
歯科衛生士
主任 佐藤香代子

～ものをかむ、飲み込むだけでなく、話す・表情を豊かにするなどお口はさまざまな機能を持っています～

今回は
マスクをした
ままでもできる
お口の体操
です!

1 お口の開閉ストレッチ(咬筋・側頭筋の向上)

お口の形はグー・チョキ・パーのイメージで!



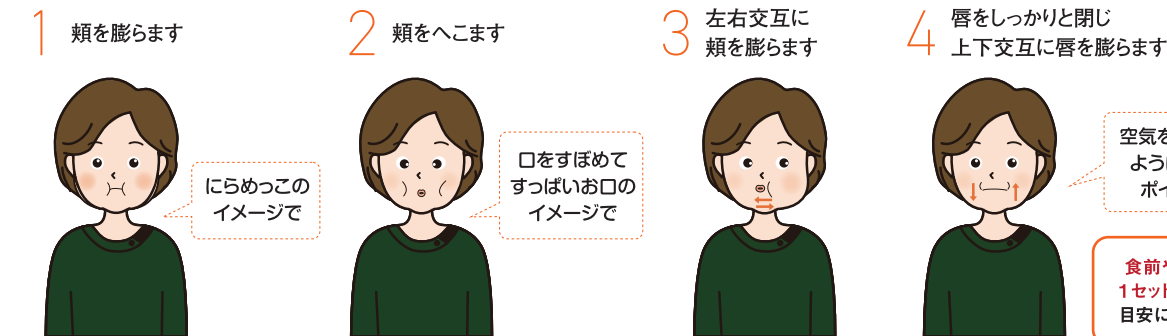
食前や空き時間に
1セット×3回程度を
目安に行ってください

2 舌のストレッチ(舌の筋力向上・唾液腺の刺激)



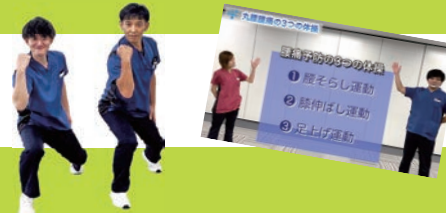
食前や空き時間に
1セット×3回程度を
目安に行ってください

3 口の周りの筋肉のストレッチ(口輪筋の筋力向上)



食前や空き時間に
1セット×3回程度を
目安に行ってください

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>



あとがき

とちほ冬号をお届けしました。

開西病院が開設して27年間食事の内容、特にお米にこだわってきました。食事の美味しさは入院している人の健康回復にも大切との考えが福田商店とのお付き合いでした。なかには退院する方が病院で食べたお米を自宅でも食べたいと福田商店を教えて欲しいと思うほどのお米です。その中で今年3月から十勝セントラルキッチン「なないろ」の開設に伴い食事提供の形態はニュークックチル方式となります。博愛会グループではこれからも美味しく、季節感があり、健康の改善、維持を考えた食事を安定して提供して参ります。

医療介護の相談窓口として「ささえ愛」をご紹介させていただきました。専門の職員を配置して皆様のお悩みなどに対応させて頂いています。博愛会はこれからも地域で信頼されるグループとして皆様の生活を支えて参ります。

寒さ厳しい折、どうかご自愛ください。

(細川)

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っぽろ元町

障害者地域生活支援 ていんくる帯広

障害者地域生活支援 ていんくる帯広西

障害者地域生活支援 ていんくる大正

障害者地域生活支援 ていんくる清水

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

株式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