

# あさのは

平成24年1月31日発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

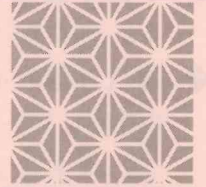
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

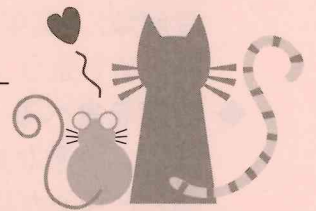
## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



## 予防医学 第11回

### アンチエイジング — 頭髪編 —



頭髪も年齢とともに変化します。その中でも多くの方が気になるのは、白髪や髪が細くなったり抜けたりして、髪が薄くなることでしょう。

白髪は毛の元となる毛根でメラニン色素を作っている細胞がなくなったり、働かなくなったりして色が作られなくなるためにできます。ただし、今のところ効果的な予防法や治療法がないのが現状です。

髪が薄くなることでよく知られている状態は男性型脱毛症でしょう。これは男性ホルモンの一種が変化して原因物質になり、毛の成長期を短くして、毛の皮膚の中の部分である毛包を小さく、毛髪を細くして脱毛を増やす状態です。これには原因物質に変化させる酵素の働きを抑えるフィナステリドという内服薬があります。ただし、この薬は健康保険はききません。また、毛根の細胞に働きかけて細胞分裂を活発にするミノキシジルという成分の塗り薬があり、これは一般の薬局で購入することが可能です。フィナステリドもミノキシジルもあまり症状が進行していないうちに使用した方がよいようです。

また、女性でも男性型脱毛と似た症状になることもあります。フィナステリドは無効で、現在使用できる内服薬はありません。ただし、ミノキシジルはある程度有効とされています。

その他に、老化による毛包の縮小や消失から髪が細くなったり、薄くなることには現在のところ確実な治療方法がありません。しかし、なるべく将来の変化を少なくするために栄養に気をつけ、無理なダイエットは避けて頭皮の血行を良好に保つことには気を付けておいた方がよいです。

また、紫外線による頭髪の傷みを防ぐために帽子や日傘を使用することもよいでしょう。ドライヤーのかけ過ぎやタオルでの擦りすぎによる熱、乾燥や摩擦によるダメージや、毛染めやパーマによるダメージに注意し、ストレスをためないように規則正しい生活を心がけることが大事だと思います。

(皮膚科医師 伊藤)



## 糖尿病を予防する食事

今、日本では成人の約5人に1人が、糖尿病患者または予備軍といわれています。糖尿病は過食や運動不足、肥満、ストレスなどの悪い生活を続けることで発症します。糖尿病は毎日の食事の摂り方を見直すことが予防の第一歩です。今日から食事の摂り方を見直してみませんか。

- ◆ **1日3食を守る**：1食抜いて次の食事ですっかりと食べると、血糖値が急激に上昇します。1日3食規則正しく食べましょう。
- ◆ **腹八分目を心がける**：ゆっくりとよく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。摂取カロリーと消費カロリーのバランスがとれているかは、定期的に体重を測定して確認していきましょう。
- ◆ **バランスの良い食事**：主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（魚・肉・卵・豆腐類）、副菜（野菜・海藻・きのこ類）を毎食そろえて食べるようにしましょう。
- ◆ **野菜を食べる**：低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜やきのこ・海藻は、急激な血糖値の上昇を防ぎます。1日350g以上の野菜を摂ることを心がけましょう。
- ◆ **外食はバランスのよい定食を**：外食ではカレー、ラーメンといった単品ものではなく、主食・主菜・副菜がそろった定食を選ぶと良いでしょう。
- ◆ **間食はほどほどに**：少しの量で高カロリーなお菓子や甘い飲み物には注意が必要です。お菓子などの買い置きはやめましょう。



毎日の積み重ねが大きな結果に結びつきます。できることから始め、糖尿病を予防しましょう。

(管理栄養士 古川)

当院の  
医療技術職員  
業務紹介Part4

## 作業療法士の業務紹介

作業療法は病気やけがなどの原因で心身の機能低下や生活に何らかの支障をきたした人、またはきたす可能性のある人を対象に、作業や活動を行っていただくことを目的としたリハビリテーションです。身体運動活動、日常生活動作、手工芸、レクリエーションや散歩など、日常的に行われる全ての作業・活動が用いられ、楽しみながら意欲を持って訓練に取り組んでいただけるようにしています。作業療法士は国家資格であり、医療・福祉・保健の幅広い分野で活躍しています。

作業・活動を用いて働きかける作業療法では、身体機能・精神機能・高次脳機能・心理的問題などに幅広く関わるのが特徴で、心身の機能を補う自助具や福祉機器の検討、スプリントと呼ばれる簡単な装具の作成などを行っております。

当院では、救急救命センターを設置し、脳血管障害や外傷などの急性期の患者さんを中心として、内科的治療や手術後など各科での治療・安静臥床の方々にも病気の発症、入院後早期から廃用症候群を予防に医師・他職種と連携し、リハビリテーションを実施しています。また、中越地区のリウマチセンターとして、医師の指示のもとで、関節リウマチの患者さんを対象とした手術前評価や術後のリハビリテーション、手指の装具作成を行っております。

(作業療法士 関)