

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー

第12回

運動に脳トレを加える!?

キーポイント▶▶▶ 認知機能にも刺激!

日々の“散歩”の中に工夫!

- 引き算をしながら  
例: 100から3を順番に引いていく
- 言葉を思い浮かべながら  
例: Oから始まる言葉を言う
- ご友人・家族と話しながら  
これらは二重課題といわれます

期待される効果

- 認知機能の維持・向上
- 注意力アップ
- 転倒予防
- 日常生活の安全性向上

安全な環境で実施してください。

いろいろある! 二重課題の紹介 運動に+α編

【足踏み + 計算】

100 → 97  
→ 94 → ...

【ハーフスクワット + 引き算】

1回、100 →  
2回、97 →  
3回、94 →  
...

【歩行 + 曜日逆唱】

日 → 土 →  
金 → ... 月

引く数は3以外でもOK。7は難易度が高いです。

他にもある、二重課題(その場でできる!)

【手拍子 + ことば探し】

一定のリズムで手拍子をしながら「し」から始まる言葉を使う。  
例: しんぶん、しま、しお...など出てくるまで続ける

【グーパー体操 + 数を数える】

右手グー・左手パー → 1~20までカウントごとに入れ替える。  
難易度アップ: 奇数の時に入れ替える、3の倍数の時に入れ替えるようにする

「間違えても大丈夫!」  
「考えることが脳の体操!」

今回の記事は診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました!

栄養管理科 ✨メニュー紹介✨ 西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

野菜もしっかりとれるメニューです



鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (2人分)

鮭	80~90g	2切れ
酒	少々	
バター		5g
キャベツ		合わせて 150g程度
ピーマン		
人参		
ねぎ		
しめじ		
白みそ	16g	
本みりん	6g	
砂糖	2g	

作り方

1. 鮭に酒を振る。
2. 野菜は千切りに、しめじはほぐしておく。
3. 熱したフライパンにバターを入れ、鮭を両面焼く。
4. 鮭に焼き色がついたら、周りに野菜を入れ、  
○の調味料を合わせてかけ、蓋をして蒸し焼きにする。(目安時間10分程度)
5. 鮭、野菜に火が通ったらできあがり。

ポイント

召し上がる時は鮭をほぐして野菜とたれを混ぜてください。野菜は他のものでも大丈夫です。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	20g
脂質	15g
炭水化物	9g
塩分	1.1g

約250 kcal

NEWS

From West Medical Center



糖尿病、甲状腺疾患、肥満症を中心に  
生活習慣病や内分泌疾患を幅広く診療します

内分泌・糖尿病内科では代謝疾患や内分泌疾患に対して、専門的かつ幅広く診療をしています。具体的には糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病、バセドウ病や橋本病などの慢性甲状腺疾患、そして肥満症などが挙げられます。また甲状腺腫瘍に対するエコー検査や細胞診、副腎腫瘍、下垂体腫瘍、性腺疾患などの内分泌疾患にも幅広く対応しています。さらに、私たちは地域の医療機関との連携をととても大切にしています。1型糖尿病へのインスリン治療や肥満症への薬物治療など専門医のいる基幹病院でこそ取り組める症例は積極的に受け入れ、2型糖尿病で地域の医療機関での診療が適した患者様は病状が安定した段階でお願いしています。

このように、私たちは日々進化する治療薬や医療技術を積極的に取り入れながら、地域の皆さまが安心して治療を受けていただけるように日々取り組んでいます。



病院長補佐  
内分泌・糖尿病内科部長  
今枝 憲郎

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「内分泌・糖尿病内科」

- 先進的な糖尿病治療の取り組み
- 肥満症診療の現状
- 甲状腺腫瘍の診断から手術まで
- 世界糖尿病デー 外国人患者受入れ医療機関認証制度(JMIP)の認定取得

Topic 2

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

Topic 3

メニュー紹介 ~西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します~ by 栄養管理科



## 先進的な糖尿病治療の取り組み

糖尿病治療薬は目まぐるしく進歩しています。その中で特に注目しているのが週1回タイプの持続型インスリンです(写真1)。これまで一日1回タイプのインスリンを週1回に置き換えることができます。自己注射の負担が減るだけでなく、針などの廃棄物も少なくなるメリットがあります。同時にCGMという持続型血糖測定器が保険適応で使えます(写真2)。



(写真1) 週1回タイプの持続型インスリン

### 持続型血糖測定器 (CGM) とは?

皮膚の下に小さなセンサーを装着して、血液ではなく皮膚のすぐ下の液体(間質液)の糖の濃度を測定。その測定値が、スマホや専用の受信機へリアルタイムで送信され、グラフやアラートとして確認・管理できます。



(写真2) 持続型血糖測定器 (CGM)

#### 分かること

- 血糖値をリアルタイムで可視化
- 夜間や食後の血糖の変動
- 運動・食事・ストレスが血糖に与える影響
- 高血糖/低血糖のアラーム通知

#### メリット

- 指先の採血を減らせる
- 1日中の血糖値の変化を把握できる
- 食事や運動が血糖に与える影響をより正確に把握できる

## 肥満症診療の現状

肥満症とは過体重+健康障害であり、健康障害の中には糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの疾患があります。肥満症に保険適応がある薬剤にウゴービ®(写真3)とゼップパウンド®という週1回タイプの注射薬があります。これらの薬剤は糖尿病・内分泌学会あるいは循環器病学会の研修認定施設で処方が可能です。また、治療薬を開始する前に6か月以上、管理栄養士の指導の下(写真4)、食事療法を続ける必要があります。当院はこの条件を満たす医療機関であり、地域からの依頼を多く受けています。薬剤治療で解消しない肥満症には、手術で胃を小さくするという治療法があります。この手術は当院の関連である名古屋市立大学病院の肥満症治療センターで可能です。もし患者様がご希望されれば、ご紹介しています。



(写真3) ウゴービ®



(写真4) 管理栄養士が食事改善をサポートします

## 甲状腺腫瘍の診断から手術まで

当院では健診でのエコーや他疾患でとったCT・MRIで見つかった甲状腺腫瘍の検査依頼を多数受けています。まずはスクリーニングのエコーで腫瘍の形や大きさを診て針細胞診が必要かどうかを判断します(写真5)。スクリーニングエコーは毎日可能で、針細胞診は月曜日の午前中と木曜日の午後に行っています。細胞診でがんと診断された場合は当院の外科あるいは耳鼻科で手術を受けることができます。当院では診断から手術まで一貫して行うことが可能です。中には「他院でのセカンドオピニオンが聞きたい」とか「甲状腺に特化した専門病院にかかりたい」と言うご希望があるかもしれません。その場合はすぐに紹介状を作成しています。私たちは患者様が十分に納得していただいた上で、手術を受けていただきたいと常に考えています。(写真6)



(写真5) 超音波検査の様子



(写真6) 内分泌・糖尿病内科スタッフ

## 世界糖尿病デー World Diabetes Day

毎年11月14日は糖尿病の日です。これはインスリンを発見したトロント大学のバンティング博士の誕生日に由来しています。ロゴマークは“ブルーサークル”です。ブルーは世界をつなぐ空の青、サークルは地球、世界の人々をつなぐ輪をイメージしています。毎年この日は糖尿病診療に関係する多職種(医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士)共同で糖尿病啓蒙のイベントを行っています。



## 外国人患者受入れ医療機関認証制度 (JMIP) の認定を取得しました。

当院は、2025年11月27日に一般財団法人 日本医療教育財団による「外国人患者受入れ医療機関認証制度」JMIP (Japan Medical Service Accreditation for International Patients: ジェイミップ) の認証を受けました。JMIPの認証を取得した医療機関は、医療を必要とするすべての外国人に対し、安心・安全に医療を提供できる受入れ体制が整っていることが、客観的に証明されています。当院は「地域に根差した大学病院」として、国籍を問わず安心して医療を受けられる体制づくりに力を入れています。(写真7)



(写真7) JMIP認証書