# 亀田ニュース

2018
No.885
3月1日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行


## 乳がん術後の「リンパ浮腫外来」はじめました

乳がん術後の手や腕のむくみ（リンパ浮腫）でお困りになっていませんか?

リンパ浮腫は早期診断・早期治療をすることで，これまで通りの普段の生活を継続することができます。がんの治療後に手や腕のむくみやしびれ，違和感が気になっている方は定期的な受診をお勧めいたします。また，リンパ浮腫になり時間が経った方でも，これまでの治療に外科治療を取り入れることで，症状の軽減や日常生活の質の向上が期待できます。

そこで当院では，2月より乳腺科にて「乳がん術後上肢リンパ浮腫外来」（火曜日午前，林 明辰医師）を開設しています。乳がんの手術後で手や腕にむくみが出ている方，乳がん手術でわきのリンパ節郭清（かくせい）術を行なった方，乳がんの治療後で腕にしびれやだるさ，蜂窩織炎（ほうかしきえん）（腕が赤くなって熱っぽくなる）を経験したことがある方が対象です。すでに乳がん治療の通院が終了した患者さまも当外来の受診は可能です。乳がん術後のリンパ浮腫にお悩みの方はどうぞご相談ください。

なお，他院に通院中の方は，主治医からの紹介状をできるだけご持参くださいますようお願いいたします。

**⇒予約センター：04-7099-1111**
**（午前8時～午後5時／日曜・祝日除く）**

## 『ホスピタルクラウン』がやってくる！

3月27日（火）午後1時半から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて，NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会による「ホスピタルクラウンショー」が開催されます。

映画「パッチ・アダムス」などで知られるようになったホスピタルクラウン（道化師）は，入院中の子どもたちや患者さまに笑顔を届ける活動をしています。クラウンによる笑い溢れるパフォーマンスをどうぞお楽しみください。

## リハビリ市民講座のご案内

### テーマ 手の痛みやしびれの対処法

3月17日（土）午後1時（12時半開場）から，手の痛みやしびれの対処法をテーマに，亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて「リハビリ市民講座」を開催します。（参加費無料，定員50名〔当日先着順〕）

当院リハビリテーション室の山田直美作業療法士が講師となり，よくある手の痛みやしびれの対処法についてご説明いたします。興味をお持ちの方は，この機会にぜひご参加ください。

## 房日新聞社 がオルカ鴨川FCのメディアスポンサーに

今年で創刊70周年を迎えた地元日刊紙「房日新聞」を発刊する房日新聞社が，当院のスタッフが所属する女子サッカー「オルカ鴨川FC」の2018シーズンのオフィシャルメディアスポンサーとなり，年間を通じて，紙面にてオルカ鴨川FCの情報発信を行ってくださることになりました。詳しくは下記サイトをご覧ください。

房日新聞社　http://www.bonichi.com/
オルカ鴨川FC　http://www.orcakamogawafc.com/

## bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーをつとめるベイエフエムの午後のワイド番組『it!!（イット）』では，毎週火曜日午後3時から，当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー（約10分）が好評放送中です。

3月は水上奈緒美集中ケア認定看護師が出演いたします。ぜひ，お聴きください。

# いつまでも若々しく魅力的に歩き続けるために

リハビリテーション室事業管理部 村永信吾

## 第12話 NEAT（ニート）を高めよう！

体にたまった余分な脂肪を消費するために有酸素運動が推奨されていますが，なかなか日々の生活にウォーキングやジョギングといった有酸素運動のための時間を確保することは容易ではありません。一念発起して「健康のために運動を始めるぞ！」と気合を入れ運動をはじめてみたものの三日坊主で終わってしまったという経験をお持ちの方も多いと思います。

今回のお話は，「体重を減らしたいけど，運動はちょっと…」という方へのとっておきのお話です。

実は運動以外にもエネルギー消費に大きく貢献する「ニート？」が近年，注目されてきました。日本でニートといえば，仕事をしていない「若者無業者」を連想しがちですが，今回紹介するニート（NEAT）は全く別物です。正式には，Non-Exercise Activities Thermogenesisの頭文字で，日本語訳では「非運動性熱産生」，つまり「運動ではない日常生活活動による消費エネルギー」を意味します。これは通勤や通学，階段昇降，掃除洗濯など日常生活場面そのもので消費するエネルギーのことを指しています。消費エネルギーは，大きく基礎代謝（約60～70%），NEAT（25%），食事（10%），運動（5%）に分けられますが，基礎代謝に次いでNEATはエネルギー消費が高いのです。2005年アメリカのサイエンス誌に「太っている人はやせている人に比べて，1日に164分間座っている時間が長い」といった研究が発表されました。これは日々お茶碗2杯分（350キロカロリー）のカロリー消費が滞り，その分のカロリーが体内に蓄積されている計算になります。歩行に換算すると2時間程度の普通歩行（約30分で100キロカロリー），早歩きで70分程度の運動量となり，1週間まとめると2,450キロカロリーでフルマラソンに匹敵する消費エネルギーとなるのです。

また，NEATを高めることが健康づくりに効果的であることを示す研究があります。例えば，通勤に自動車から電車に切り替え12～18ヵ月後に体重が平均約3.4Kg減少したという報告があります。米国の研究では14年間の調査において，座っている時間が1日3時間未満の方では，1日6時間以上の方と比べて，女性で約27%，男性で約15%死亡率が低かったと報告しています。日本の研究でもNEATによる歩行時間が1時間以上の方は30分未満の方に比べて，38%も脳卒中や心筋梗塞で亡くなる危険性が少ないという報告が示されています。

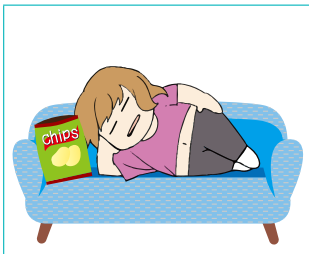
これらの報告からもわかるようにNEATの高い生活習慣の獲得がいかに減量や健康寿命延伸において重要かということがよくわかります。

以下にNEATを高める工夫例をお示しします。

**【日常場面でのNEATを増やす工夫例】**

- 姿勢を延ばす
- 腕を上げる（万歳）
- 大股を意識する
- 通勤ではバスや電車の一駅分を歩く
- 駅や歩道橋など積極的に階段を使う
- 職場でも1～2階ならエレベーターは使わず階段を使う
- 職場でPCを使用する場合は，立位で行う
- 朝，新聞・郵便物取りなど，何でも自分で動く
- 休日は家のそうじや車のそうじをする
- 立ってテレビを見る
- ペットと散歩する

などはほんの一例です。他にも皆様自身が実行可能な工夫を検討してみてはいかがですか？ 運動嫌いな人ほど，「座わる時間を少なくする生活習慣」が大切です。




［NEATの低い生活習慣］

［NEATの高い生活習慣］

※次回からは骨粗しょう症リエゾンチームによる新連載がスタートします。

## 医師紹介

越智（おち） 良文（よしふみ） 医師

［①担当科目
②診療における得意分野
③趣　味
④ひと言］

①産婦人科
②産婦人科
③剣道，釣り
④全ての患者さまの悩みに向き合い，寄り添う医療を目指します

Kameda Medical Center

亀田ホームページ http://www.kameda.com