

ヒブワクチン 一次的な入荷停止のお知らせ

ヒブワクチンの定期予防接種に使用されている「アクトヒブ®」の出荷が一時停止されています。

原因はワクチンの入っている注射器の針に錆が見つかり、原因がはっきりするまで、製造元からの新たな供給が停止しているためです。

亀田クリニックでも1月29日(水)以降のワクチンが確保できず、接種の延期や中止をお願いしております。現時点では2月末頃に製薬メーカーから新たな情報が入る予定ですが、詳細は不明です。

しばらくの間、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。



停電のお知らせ

昨秋の台風で延期されていた亀田総合病院Kタワーの高圧電気設備定期点検を3月1日(日)午後1時半～4時半で実施いたします。点検中は停電が発生するため、エレベーターが使用できなくなるほか、各店舗の営業態勢も変わります。

利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

【Kタワー内各店舗の営業態勢】

「亀楽亭」(11:00～13:00で営業 ※以降休業)
「デリカ」(11:00～13:00で営業 ※以降休業)
「タリーズコーヒー」(9:00～12:30で営業 ※以降休業)
「介護ショールーム・パオラ」(定休日)
「亀田ホームケアサービス事務所」(通常営業)
「亀田ホームケアサービス居宅介護支援事業所」(定休日)
「5階 美容室」(13:00以降はル・ペイザージュで対応)

便失禁に関する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に、治療法を含む適切な情報を提供する目的で、毎月、専門医による無料電話相談を下記のとおり実施しています。

■日時:2月19日(水)、3月4日(水)・18日(水)
14:00～16:00

■電話番号:04-7099-1206(直通)

■対応者:角田明良医師 または 高橋知子医師

房総がんケアフォーラム テーマ:癒しの力,生きる力を高めるヒント



3月28日(土) 午後1時半から
亀田総合病院Kタワー13階ホライゾンホールを会場に、「第12回房総がんケアフォーラム」を開催

いたします。

昨年に引き続き、NPO法人サイモントン療法協会副理事長の田村祐樹先生を講師にお招きし、「癒しの力,生きる力を高めるヒント～サイモントン療法(心理療法)から～」というテーマでご講演いただきます。

当日参加も可能ですが、人数把握のため、3月21日(土)までに電話またはFAXにて、参加者のお名前とご連絡先を添えて、お申込みください。(参加費無料)

【申込・お問い合わせ先】

亀田総合病院 がん拠点病院推進センター

TEL: 04-7099-1230/FAX: 04-7099-1231

リハビリ市民講座のご案内

3月14日(土) 午後1時から亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて、「認知症の予防と対処」をテーマにリハビリ市民講座を開催いたします。(先着50名[事前申込不要], 参加費無料)

今回は亀田リハビリテーション病院院長の井合茂夫医師が講師となり、認知症の原因となる病気の説明と認知症を防ぐための方策についてわかりやすく説明いたします。興味をお持ちの方は、どうぞこの機会にご参加ください。



映面上映会のお知らせ

2月19日(水) 午後、学校法人鉄蕉館「亀田医療大学」学生会館4階ミズキホール(鴨川市横渚462)を会場に、「いっぺさ!鴨川シアター」が開催されます。

今回は難病を患う3人の子どもとそのご家族の日常に迫ったドキュメンタリー映画『Given～いま,ここ,にある しあわせ～』の上映を行います。(入場無料)

■上映時間: 1回目 13:30～15:00
2回目 18:30～20:00

※上映会はどなたでもご参加いただけます。

ただし、駐車場には限りがありますので、可能な限り乗り合わせてお越しください。また、事前の申込は不要です。

リンパ浮腫治療

リンパ浮腫外来 林 明辰



第7話 リンパ浮腫と体重コントロール ～身体組成と運動強度～

認定看護師や理学療法士による「リンパケア外来」では、圧迫療法やリンパドレナージの指導以外に、運動療法の指導にも力を入れています。

乳がんや子宮がんなどの手術後におこる続発性リンパ浮腫の誘因は、病気の状態の他に感染(蜂窩織炎)や過度な四肢への負担、肥満・体重増加があげられます。また、肥満はリンパ浮腫のリスク因子だけでなく、乳がんとの関係も言われています。体重の増加は、長期間の摂取カロリーが消費カロリーを上回ることによって起こります。特に、体重コントロールが必要な方はまず食生活や運動習慣といった生活習慣の見直しを行いましょう。

その第一歩として、自分の身体組成を知り、立ち上がりテストで自分に合った運動強度を知ることから始めましょう。

チェック 1 身長、体重から体格指数(BMI: Body Mass Index)を計算しましょう

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

※BMI25 (kg/m²)以上の方は要注意です

$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

適正のBMIは18.5～25未満、最も健康的なBMIは22と言われています。

栄養学では脂肪1gは9kcalで計算しますが、体の脂肪には約20%の水分が含まれているので、体の脂肪1gは7kcalで燃焼します。1kgの脂肪を落とすために必要なカロリーは7000kcal、3kgの脂肪を落とすために必要なカロリーは21000kcalということになります。

この21000kcalを、目標期間に合わせて摂取カロリーと消費カロリーの差をどのように消費していくか計画を立てていくことになります。

BMI18.5～25未満でも、体脂肪率が30～35%を超える隠れ肥満の方もいます。その際は、筋力トレーニングが必要になります。

チェック 2 除脂肪体重(LBM: Lean Body Mass)を計算しましょう

$$\text{LBM} = \text{体重} - \{\text{体重} \times (\text{体脂肪率}) \times 0.01\}$$

※減量で大切なことは、除脂肪体重(筋力など)を減らさずに

体重を落とすことです。

体脂肪率はご家庭での体重計または病院で計測することが可能です。

チェック 3 自分の脚力を知り適切な運動レベルを知りましょう

図 立ち上がりテスト 筋力レベル判定表

立ち上がりテスト	台の高さ	立ち上がり年齢	運動レベル
両脚の場合の立ち上がり方 70° 反動をつけないようにして立ち上がります。	40cm不可	—	マット運動
	40cm	—	いす運動
	30cm	80歳代	水中運動
	20cm	70歳代	フィットネスバイク
	10cm	60歳代	
片脚の場合の立ち上がり方 反動をつけないようにして立ち上がります。	40cm	40-50歳代	散歩
	30cm	30歳代	ジョギング
	20cm	20歳代	レクリエーションスポーツ
	10cm	10歳代	競技スポーツ

※膝や股(こ)関節に痛みがある場合は無理に行わないでください。

台は何を使ったらいいの？



片脚で40cmの高さから立ち上がれることは、『歩行』『階段昇降』といった全荷重運動が問題なくできるということになります。反動をつけずに片脚で40cmの高さ(一般的な椅子の高さ)から立ち上がれなくなったら要注意です。体重を支える筋力が足りず、過度なウォーキングを行うことで関節に負担がかかっているかもしれません。

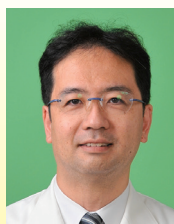
がんと診断された後、活動量が低下するという報告もあります。また、手術後はリンパ浮腫が怖くて日常生活が制限され結果的に、運動不足になることもあります。上肢を使った筋力トレーニングを行っても、症状の増悪は見られなかったという報告も多くあります。リンパ浮腫予防のための減量目的の運動は、上記の運動強度で体調に合わせて行いましょう。

しかし、リンパ浮腫を発症している方は、翌日に腕や脚の重だるさの増悪がないかチェックし、体調に合わせて行うようにしてください。まず、日常生活の中で日中座る時間が長い方は、座る時間を短くし、少しずつ活動量を増やしていくことから始めましょう。

医師紹介

たじま あつし
田嶋 敦 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(部長)、臨床遺伝科(部長)
総合周産期母子医療センター長
- ②産科、周産期、出生前診断、人類遺伝学
- ③ドライブ、食べ歩き
- ④出来るだけわかりやすい説明を心がけています。
ご納得いただいた上での治療を目指しています。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>