

広島通信病院だより

No.135 2020.1

2020年 明けましておめでとうございます

広島通信病院 院長 杉 山 悟

皆様、明けましておめでとうございます。

2020年、記念すべき東京オリンピックの年がやってきました。私自身は、前回の東京オリンピックは四歳でしたので覚えていませんが、一生のうちに二度も自国でオリンピックの開催があるとは本当に幸せなことです。私よりもご年配の方々は同じようなことを感じられていることでしょう。

さて、日本中がスポーツに沸く今年ですが、自分自身に視点を戻せば、体が重い、だるいと感じる、それは私だけでしょうか。「ちょっと前までは、こんな体力じゃなかったのに。」というのは万人のセリフです。よく考えてみると、誰もが一年前より一歳、歳を重ねているのですから当然でしょう。私自身も、せめて毎日、朝からテレビ体操を続けて、職場まで二キロ弱の短い道のりは歩き、できるだけ院内では階段を使うように努めます。一年後よりは今は一歳若いのですから、今の若さを楽しみたいものです。

さて、皆様にとってはどのような1年でしょうか？当院にかかっておられる患者さまの病気や怪我が速やかに快方に向かうことを願っています。そしてそのご家族も含めたたくさんの方の健康のために、当院スタッフが力になれるように本年も頑張りたいと思います。医師・スタッフの確保、施設・検査機器の充実を図り、皆様の声をお聴きしながら運営してまいりますので、今年も広島通信病院を治療、健康維持のために上手にご活用ください。



基礎代謝量と季節変動と 肥満対策について

内科医長 武 川 郷

基礎代謝とは、生命活動を維持するために生体で生理的に行われている活動における必要最低限のエネルギーのことです。具体的には何もせずじっとしている時でも、身体は生命活動を維持するために、心拍や呼吸・体温の維持などを行っていて、基礎代謝量はこれらの活動で消費される必要エネルギー量のことになります。

基礎代謝量は通常10代をピークに加齢とともに低下します。基礎代謝量を臓器別に見ると、筋肉・肝臓・脳がほぼ2割ずつを消費しており、筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。一般に男性に比べ女性の基礎代謝量が低いのはこのためです。

年齢・性別や体格で変動する基礎代謝量ですが、概ね男性は約1,500kcal、女性は約1,200kcalと考えられています。医療現場ではHarris-Benedict（ハリス・ベネディクト）の式を用いて算定することがありますが、一般的な体重であれば前記の基礎代謝量と大きな違いはありません。

この基礎代謝量ですが、多くの人がなんとなく冬より夏の方が高いと思っているようです。そのなんとなくの理由が汗です。多くの人が発汗＝代謝と思われるのではないのでしょうか。汗は皮膚に水分を分泌することで、その水分が蒸発するときに消費される蒸発熱で、身体の熱を下げるためであり、エネルギー消費には関係ありません。

基礎代謝の説明でもありましたが、体温の維持には基礎代謝が必要です。よって外気温が低ければ、基礎代謝量は増えますので、夏より冬の方が基礎代謝量は増加しています。冬に体重が増える人は、明らかにカロリーが増えていることになります。よって冬の体重対策は、運動より食事療法が効果的です。しっかり考えて肥満対策に励んでください。





婦人科がん検診のご案内

子宮がん・卵巣がんは女性なら誰にでも起こりうる病気です。
婦人科がん検診を受けて安心した毎日を過ごしませんか！

☆婦人科外来で「**婦人科がん検診**」をおこなっています。いつでもご受診ください。
なお、ご希望の方には、子宮頸がん原因ウイルス（HPV）の検査（有料）ができます。

☆ご不明な点はお電話でお問い合わせください。

婦人科外来の電話番号

☎ 082-224-5307

（平日11時30分から12時30分まで受け付けています）

☆検診の時、持ってきていただくもの

- ① 健康保険証
- ② 当院の診察券（はじめて受診される方は当日1F初診窓口で発行いたします）
- ③ 広島市の子宮がん検診券（対象者のみ、期限内のもの）
- ④ 検査結果の郵送（普通郵便）を希望される方は「封書用の切手」1枚
※当院売店でも販売しております。検診券を使用される方は必要ありません。



検査結果の説明は、ご希望に合わせて以下の①②からお選びいただけます。
2～3週間後、検診結果が分かります。

- ① 医師から直接説明（予約が必要）
- ② ご自宅あて普通郵便による郵送

「肝臓病教室」と「糖尿病教室」のお知らせ

いずれも、午後2時から東館3階会議室（内科外来の上の階）で約1時間開催しています。

どなたでも無料で参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※日程・講師・講義内容・開催場所については変更となる場合があります。ご了承ください。

肝臓病教室（1～3月）

月	日	講 師	内 容
3	13	内科医師 理学療法士 放射線技師	脂肪肝とは？ ～肥満じゃなくても脂肪肝～

糖尿病教室（1～3月）

月	日	講 師	内 容
1	9	内 科 医 師	糖尿病とは？
	23	眼 科 医 師	糖尿病網膜症
2	13	薬 剤 師	薬物療法について

☕ テーブルトーク

○外来診療日のお知らせ

科 別	曜日別 診察室	月	火	水	木	金	受 付 時 間				
内 科	午前	初診	白 神	保 崎	井 上	松尾(1・3・5) 武川(2・4)	武 川	初 診	再来受付機		
		再診	井 上	井 上	保 崎	井 上	保 崎				
			松 尾	武 川			白 神				
			武 川		正岡(第1除く)		松 尾				
	午後	初診	担 当 医	武 川	白 神	八 田	担 当 医				
		再診	武 川 (糖尿病外来)	松 尾 保 崎	正岡(第1除く) (禁煙外来)	井 上 河野(第3除く)					
※内科は一部変更になる場合がございますので、外来窓口でご確認ください。											
外 科 (要予約)	午前	1	杉 山	杉 山	梶原(乳腺外来)	杉 山	杉 山	整形外科のみ		整形外科のみ	
	午後	2		因 来			因 来	紹介状 有 11時30分まで 無 10時30分まで	予 約 有 11時30分まで 無 11時00分まで		
産婦人科	午前		新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	診 療 時 間			
	午後		新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	午前 9 時00分～ 午後 2 時00分～			
小 児 科	午前	1	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	面 会 時 間			
	午後	2	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田				
眼 科	午前		一般診療 担当医	予防接種(要予約) 予約診療(要予約)	乳児健診 (要予約)	一般診療 担当医	予防接種(要予約) 予約診療(要予約)	午前 10時00分～11時30分 午後 3 時00分～ 8 時00分			
	午後		豊 田	豊 田	豊 田	豊 田	豊 田				
整形外科	午前	1	進 藤	進 藤	進 藤	松 永	進 藤	・ 医師名が書いてあるところは診療日です。 土曜日、日曜日、祝祭日は休診です。 ・ 医師名が書いてあっても、緊急手術等で 変更又は臨時休診となる場合があります。 院内掲示板、電話等でお確かめください。 (TEL 082-224-5355：医事係)			
		2	松 永	松 永			松 永				
	午後	予約診療 (松永)	手 術	予約診療 (進藤)	手 術	予約検査 手 術					

※人間ドックや受験・就職等の健康診断、がん検診、予防接種も実施しています(要予約)。

病院のご案内



(交通案内)

●市内電車

宇品線、宮島線 (①広島港行②宮島行③江波行)
「広島駅」～「八丁堀」下車、白島線に乗り換え
白島線
「八丁堀」～「家庭裁判所前」
電停下車徒歩2分

●JR

山陽本線「新白鳥駅」下車徒歩12分

●バス(広電バス)

牛田～江波線(6号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩1分
戸坂線(12号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩2分

●バス(広島バス)

横川駅～広島大学病院(23号線)
「西白鳥」バス停下車徒歩7分

●アストラムライン

「城北駅」で下車徒歩7分

●駐車場あり

広島通信病院の理念

私たちは、地域から親しまれ、信頼される医療サービスを提供します。

基本方針

- 患者さま第一の視点で、満足される医療サービスの提供に努めます。
- 新しい医療技術の修得、充実したチーム医療で信頼される質の高い医療サービスを提供します。
- 地域から頼りにされる病院として、病診連携に努め経営基盤を強化します。
- 社員は患者さまサービス向上に向けて研鑽し、自らの成長と患者さまの満足に共有できる医療環境を創ります。

広島通信病院だより

第135号

発行年月 2020年1月
編集発行者 広島通信病院
〒730-8798 広島市中区東白鳥町19-16
TEL (082) 224-5350