



三鷹中央通信

2022年 Vol.34
夏号

三鷹中央リハケアセンター『運営理念』

「在宅生活への復帰」と「自立支援」を目指したリハビリを行います。
障害をお持ちの方の人間としての尊厳を守るお世話をいたします。
明るく家庭的な雰囲気で、地域や家庭との結びつきを重視した運営を行います。

三鷹中央病院『医療理念』

地域医療の第一線を担う病院であることを誇りにもち
いつでも どなたでも診療いたします。
常に親切・安心・質の高い医療の提供を心がけ、
事故のない病院をめざします。

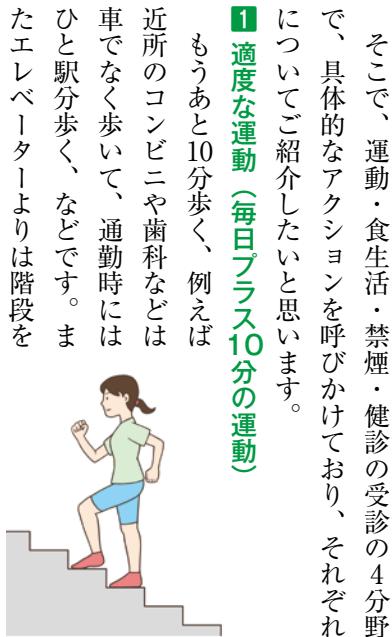


日本医療機能評価機構
三鷹中央病院は、平成29年1月に日本医療機能評価機構3rdG: Ver1.1の認定を受けました。

健康寿命を延ばすこと

三鷹中央病院

内科医長 日置 佳子



① 適度な運動（毎日プラス10分の運動）

そこで、運動・食生活・禁煙・健診の受診の4分野で、具体的なアクションを呼びかけており、それについてご紹介したいと思います。

一方、平均寿命とは人が生存する平均年数、0歳における平均余命のことと、2016年の平均寿命は、男性80・98歳、女性87・14歳です【参考1】。

健康寿命と平均寿命との差は、男性8・84年、女性12・35年であり、この期間は「日常生活が制限される不健康な期間」ということになります。

国では、健康寿命を延ばすとともに平均寿命との差を縮めるために、「スマート・ライフ・プロジェクト」という、「健康寿命をのばしましよう」をスローガンにした厚生労働省の国民運動を行っています【参考2】。

将来的には健康寿命を男女とも75歳以上にするのが目標です。

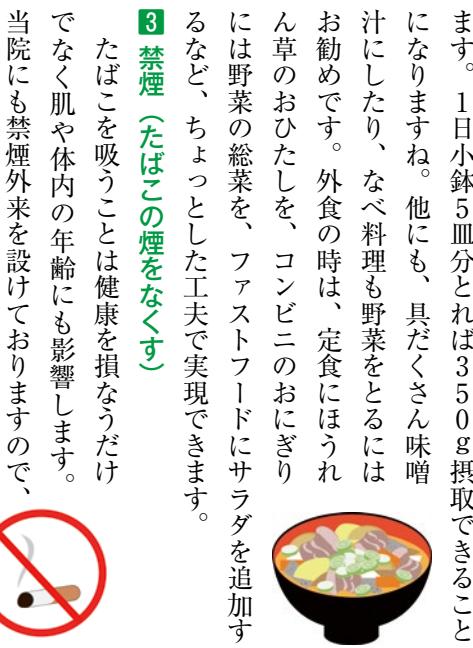
健康寿命とは、「日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことと、厚生労働省健康局の報告によると、2016年の健康寿命は、男性72・14歳、女性74・79歳です【参考1】。

一方、平均寿命とは人が生存する平均年数、0歳における平均余命のことと、2016年の平均寿命は、男性80・98歳、女性87・14歳です【参考1】。

健康寿命と平均寿命との差は、男性8・84年、女性12・35年であり、この期間は「日常生活が制限される不健康な期間」ということになります。

国では、健康寿命を延ばすとともに平均寿命との差を縮めるために、「スマート・ライフ・プロジェクト」という、「健康寿命をのばしましよう」をスローガンにした厚生労働省の国民運動を行っています【参考2】。

将来的には健康寿命を男女とも75歳以上にするのが目標です。



使う、のんびり散歩よりは早歩き、もお勧めです。
生活習慣病の観点から1日に350gの野菜を摂取することが推奨されていますが、実際は276・5gしか摂取できておらず、70g足りません【参考3】。野菜70gはサラダやおひたしにすると小鉢1皿に相当します。1日小鉢5皿分とすれば350g摂取できることになりますね。他にも、具だくさん味噌汁にしたり、なべ料理も野菜をとるにはお勧めです。外食の時は、定食にほうれん草のおひたしを、コンビニのおにぎりには野菜の総菜を、ファーストフードにサラダを追加するなど、ちょっとした工夫で実現できます。

③ 禁煙（たばこの煙をなくす）

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく肌や体内の年齢にも影響します。

当院にも禁煙外来を設けており、ぜひご相談ください。

④ 健診・検診の受診（定期的に自分を知る）

自覚症状が出てから受診して、「もっと早く検査していれば」という患者様が少なからずいらっしゃいます。無症状のうちに定期的に健診を受けて、早期発見に努めましょう。

皆様も取り組んでみませんか。みんなで一緒に健康寿命を延ばしましょう。

健診についても当院窓口にいつでもご相談ください。

参考文献

- 〔1〕厚生労働省 平成28年簡易生命表の概況
- 〔2〕厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
- 〔3〕厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査結果の概要



就任のご挨拶

三鷹ふれあい訪問看護ステーション
所長 赤羽 智恵美

皆様こんにちは。昨年11月16日より三鷹ふれあい訪問看護ステーションの所長に就任致しました。

私たち訪問看護ステーションは、「住み慣れた地域で、自宅で自分らしく過ごしたい」と希望されるご本人様、ご家族様の思いを尊重した看護ケアを提供したいと思っています。

私は18年前に母を血液の癌で亡くした経験があり、最期を迎える患者様に寄り添える看護師になりたいと緩和ケア病棟で勤務を致しました。

亡くなった母や緩和ケア病棟でかかわらせていただいた患者様から、「最期まで自分らしく生きる」という、とても大切なことを教わりました。余命という厳しい現実を受け止め、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな苦痛を抱えながら懸命に生きる姿に、看護師として1人の人間として尊敬することばかりでした。

お気軽に
お問い合わせください

お問い合わせ先
三鷹ふれあい訪問看護ステーション
電話 0422-48-6031
受付時間 平日:9時~17時まで

私は今、訪問看護師として、ご本人様、ご家族様の価値観を尊重し、ありのままを受け止め、無理強いすることなくそっと手を添え、支えることが大切だと思っています。「あなたの声を聞くと安心する」と笑顔で迎えてくださるご利用者様に、いつもこちらこそという思いで、誠実に真摯に向き合っています。

地域医療の発展のために貢献してくださっている病院スタッフや診療所の先生、地域で支えてくださるスペシャリストの方たちのチームの一員として、少しでもお力になれるよう看護の質を高める努力もしていきます。

最後に、管理者として新人の私を日々支えてくれているステーションのスタッフに感謝しつつ、私自身成長していくように、これからも精進していきたいと思っています。

皆様どうぞよろしくお願い致します。



