

# なじょだね



当院マスコット  
キャラクター

平成 23 年 7 月 10 日発行

新潟県立松代病院

十日町市松代 3592-2

Tel:025-597-2100

Web:<http://www.matsudai-hp.com>

Mail:[matu-hp@wonder.ocn.ne.jp](mailto:matu-hp@wonder.ocn.ne.jp)

松代病院広報委員会

## 健康長寿の秘訣は、ソーシャル・キャピタル

病院長 鈴木 善幸

日本人はなぜ長寿なのでしょう。

ハーバード大学の教授は、日米豪を比較し、日本人の塩分摂取の高さや、過剰なアルコール摂取・喫煙率の高さ・高いストレスや過重労働を指摘し、食生活や生活習慣が必ずしも長寿の理由ではないだろうと推測します。

保険制度が長寿に影響を与えているとはいえ、決定的要因ではなく、あれこれ要因を探った結果、行きついたのが社会的要因としての【ソーシャル・キャピタル】という概念でした。ソーシャル・キャピタルとは、直訳すれば「社会資本」ですが、ダムや道路・橋といったインフラの意味ではなく、人間関係やグループ間の信頼・規範・ネットワークといったソフトな資本、つまり人と人とのつながりを指し、近年は【社会関係資本】と訳すようです。

日本での例を挙げると、村祭り・盆祭り・寄り合いなどの行事があります。

これらの根底には「情けは人の為ならず」「持ちつ持たれつ」「お互いさま」「おかげさま」といった日本的な価値観があり、確かにこの松代・松之山地域の人間関係のありようと重なります。

そして、ソーシャル・キャピタルはこの地域に色濃く残されています。

ムラは何かと窮屈で、人間関係を束縛する面もあります。

ですが、そのかわり合いこそが長寿社会を支えているとしたら、このソーシャル・キャピタルは無視できません。

この地域はソーシャル・キャピタルという言葉が生まれるずっと前から人々のつながりを大事にしてきました。

これをどう生かしていくかを医療者だけでなく、社会全体で考える必要があるのではないのでしょうか。



## まとめ知識コーナー ～減塩食をおいしく食べましょう～

医師に「しょっぱいものに気をつけましょう」と言われた方は多いと思いますが、以下のことに注意したり、工夫してみてください。

- 汁物（味噌汁・すまし汁・スープ・・・）は1日に1杯とし、具たくさんにしましょう。
- 漬物はひかえましょう。
- めん類の汁は、できるだけ残しましょう。
- 加工食品・インスタント食品はひかえましょう。
- すべての料理をうす味にするのではなく、1品に重点的に味をつけてみましょう。
- 香味野菜（ショウガ・ねぎ・ゆず・シソの葉・レモン・・・）香辛料（からし・わさび・カレー粉・唐辛子・・・）酢などを使って味を補ってみましょう。
- だし（煮干・出し昆布・かつお節・干し椎茸などの天然のだし）を濃いめにしてみましょう。《化学調味料やかつお風味だしには、塩が含まれていますので、気をつけましょう》
- 醤油やソースは直接かけるのではなく、小皿に少量出し、つけて食べるようにしましょう。
- いくらうす味のものでも、たくさん食べると塩分をたくさんとったことになります。

もっと具体的に知りたい方、疑問な点等がありましたら、栄養士にお声をかけてください。栄養士：村松



## おねがい ～入院される患者さんとご家族へ～

**入院中に、他の病院で受診される時は、必ず看護師にお話し下さい。**

（院外処方でも飲み薬・目薬・はり薬をもらう場合も、一声おかけ下さい）

お話がなかった場合、お会計の際にご迷惑をおかけすることがあります。

ご不明な点がございましたら、お気軽に会計窓口へどうぞ。



## とびっくす ～なじょだね健康教室～

健康に対する情報の発信の場として、松代病院内で地域住民向けの『なじょだね健康教室』を開催しています。

今年も3回程度を予定していますので、開催が決まりましたら、お知らせいたします。

さらに今年度は、松代・松之山地域での健康教室も計画しています。

具体的には、これから行われる健康診断の結果お知らせ会に合わせて、保健師・看護師と松代病院のスタッフが、みなさまの地域に出向き、健康教室を開催いたします。

健康教室により、地域・行政・福祉・医療の連携を図り、元気ある地域を、住民のみなさまと

一緒に作っていきたいと思っています。

みなさまの参加を、心よりお待ちしております。

(担当:理学療法士 小杉洋宏)



## お知らせ

### ①耐震補強工事について

当院の耐震補強工事におきましては、皆様のご理解とご協力のお陰をもちまして、厨房・薬局の工事を終え、現在西階段の工事に着手しております。

7月からは、最後の工区となりますナースステーションの工事を実施します。

工事すべての終了は、10月末を予定しております。

引き続き、騒音・粉じん・振動対策及び安全管理に細心の注意を払い、工事を実施しますので、ご協力をお願いします。

### ②院内の節電にご理解・ご協力をお願いします

このたびの東北太平洋沖地震並びに、長野県北部地震により被災された方には心よりお見舞い申し上げます。

さて、震災に伴う電源供給施設の被災により節電が求められており、7月1日より一般企業等は15%削減という制限令が課せられたことはテレビ等を通じ、皆様もご存じのことと思います。

病院等の医療機関においては、施設の性質上の理由から15%という数字を免れておりますが、真夏の計画停電をなんとしても避けるべく、各県立病院においても可能な範囲での取組を実施しているところです。

当院においても、患者様からご理解・ご協力いただきながら照明の間引き点灯や空調設備の調節運転を実施しております。

当然のことながら、患者様の体調を第一優先に考え、常に実施と検証と改善を繰り返していきたいと思っておりますので、皆様からのご意見も随時お聞かせいただければ幸いです。

ご不便をおかけしますが、ご理解と協力をお願いします。



# ～花いっぱい運動～

5月27日業務終了後、職員ボランティア26名の参加で、院外の草刈・草取り・正面玄関前の花壇整備を行いました。

事前に職員による草刈や、花壇の土おこし作業が当日の作業をよりスムーズにしてくれました。

マルチを施したり、花の苗や種の準備・植え付け・草取り・石ひろいなど、職員おもしろいおもしろい、楽しく作業できました。

患者さんも職員も、  
気持ちのよい環境で！



当院のガーデニングコーディネーターや、花だいたすき職員の声かけであっという間にすばらしい花壇が完成！1時間ほどで終了しました。



## 編集後記

病院での節電取り組みは『おしらせ』に掲載したとおりですが、おそらく皆様のご家庭内でも少なからず節電に取り組まれていることと思います。

しかし、節電に取り組んだことで体調を崩しては本末転倒です。

先日の新聞記事では、6月20～26日までの間に熱中症で病院へ搬送された人が全国で2,996人に上がったことが消防庁の調査で判明したとありました。

この数字は前年同期の5.3倍に当たり、わずか1週間で昨年の6月の搬送者数(2,276人)を上回ったとのこと。

また、年齢別で見ると65歳以上の方が1,528人と全体の51%を占めているともありました。

屋内でも熱中症は起こります。節電も大事ですが、それ以上に体調管理にご留意下さい。

こまめに水分を取り、必要に応じて冷房を入れるなどして室温が28℃を超えないよう心がけて下さい。もし、自ら調節できない方がいるようであれば、周りの方が気をつけてあげましょう。

『まず、みんなで健康管理。そして、みんなで節電』

今夏はこんなキャッチフレーズで過ごしてみませんか？

今年も、  
院外美化推進に  
取り組みました



今年は節電・エコ推進で【ゴーヤ】の苗床も準備しました。

昨年より耐震工事が続いています、院外もこざっぱりとしました。

これから毎日、成長や発芽が楽しみです(。^\_^)

## 花いっぱいにな～れ！



(編集者：T)