

# さんぽみち

## 発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター  
 リハビリテーション中央病院  
 〒651-2181 神戸市西区曙町1070  
 TEL (078) 927-2727  
 FAX (078) 925-9203  
 ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>



## 患者さんへの情報誌 『さんぽみち』発刊にあたって

病院長 藤田 久夫

この度、中央病院では『さんぽみち』を定期的に発刊することになりました。本院は開院以来、「患者さんの立場にたって、色々な専門職がチームで、入院から在宅までの一貫したリハビリテーション医療を提供すること」をモットーにして運営してまいりました。この間、患者の皆様方からは貴重なご提言やご意見を戴き、病院運営に反映させて参りました。しかし、一方ではご意見に直接お答えをする手段がありませんでしたが、今後はこの情報誌を通じ、皆様方と対話をしながら、開かれた病院にしたいと考えております。

また、医療や福祉に関する情報社会のなかで、正しい知識をご理解いただき、治療の一助にして戴くとともに、健康管理にもお役にたてる情報を提供してご活用いただきたいと思っております。今後とも患者の皆様のご提言やご意見を大切にしながら明るい病院にしていきたいと思っておりますのでご協力くださいますようお願いいたします。また『さんぽみち』が皆様のお役に立てることを祈念致します。

## 栄養学豆知識三二講座

### 給食課

今日よく耳にする『塩分1日 10g』というのはいったい何処から出たものなのかご存じですか？ 1日に人が必要とする塩分量は成人で約1.3g、妊婦だとその上に体重の増加に合わせて約0.2g余分に摂取すれば十分であり、乳児・小児だと約1g前後あればいいと言う報告があります。ところが日本人は、普通の食生活において、味噌・醤油・漬物と言った塩で加工したものを好むため、諸外国に比べてかなり多く摂取しているのです。実際アラスカのイヌイットでは1日約4g、北欧諸国では塩分制限が厳しいらしく、1日に約0.5gしか摂取していません。それに対し日本の南部の農村においては1日約14g、北部の農村に至っては1日約26.5gも摂取しているのです。これはもう、『お塩大好き！民族』と言っても過言ではないですね。その

『お塩大好き！民族』である日本人に塩分を1日に5g以下に押さえよ！と言うのはいささか無理があります。そこで出たのが1日10gと言う数字なのです。そのぐらいならばどうか我慢できるのでは？と言った妥協から出たようです。ここで一つ付け加えるとすれば、塩っけがないため力が出ないとよく耳にしますが、日本人の場合そういった感覚は、ただ単に普段の食生活からの習慣による思い込みと言う方が正しいとも言えるのです。塩分の過剰摂取は高血圧症や浮腫の原因の一つでもあるので、10g以下に押さえる方が身体にはいいようですね。

## 肥満度を計算しよう！！

### 内科

肥満かどうか判定するには、Body Mass Index (BMI) がよく用いられ、(式1)で求められます。BMI = 22が標準ですから標準体重は(式2)で求められます。肥満度の判定基準を表にまとめてみました。肥満度は(式3)で求められますから、160cm・70kgの人の肥満度を計算してみましょう。まず、標準体重は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgですから、肥満度は $70 \div 56.3 \times 100 - 100$ で+24%、肥満です。(BMIは $70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$ )。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の発症に深く関係わっています。また、腰痛や膝関節障害、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群を引き起こす要因ともなります。18才~20才頃の自分の体重を思い出して下さい。大部分の人々は20才頃は標準範囲の体重です。今、あなたは何kgの荷物を背負っていますか？ あなたは一生それを担いで生きますか？

表 肥満度の判定

	肥満度	BMI
肥満	+20%以上	26.4以上
過体重	+10%~+19.9%	24.2~26.3
標準範囲	-10%~+9.9%	19.8~24.1
やせ	-10%以下	19.7以下

(式1): BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
 (式2): 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
 (式3): 肥満度(%) = 現在の体重(kg) ÷ 標準体重 × 100 - 100

## おねがい

近ごろでは、たくさんの方が利用される公共施設、とりわけ利用者の健康を預かる病院など医療施設では禁煙を求める声が多くあります。リハビリ病院でも分煙対策として、一階会計受付前に喫煙室を設けることにより、ロビー及び食堂も禁煙とさせて頂きました。愛煙家の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、院内環境維持のためにも何卒ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

