

出典：株式会社ウェブ・ファクトリーサイト (https://osaka.style/news/36017/) ,2025



#くるぞ万博

開催期間 2025年4月13日(日) - 10月13日(月) 開催場所 大阪 夢洲



OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO2025



血管年齢を調べてみよう！

院長 山本 桂三

「動脈硬化は小学校低学年から始まる」と言われており、動脈硬化によって全身の動脈が細くなったり詰まったりして血流が低下します。脳の血管が詰まったら脳梗塞、心臓の血管が詰まったら心筋梗塞になります。

動脈硬化の原因として高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、加齢、肥満、運動不足などがあり、これらが重なることで動脈の内壁にプラーク（あぶらの塊のようなもの）が蓄積し、血管が狭くなることで血流障害が発生します。動脈硬化は進行するまで自覚症状がほぼないため、早期発見には検査が必要です。ベッドに寝て安静にし、手足に特殊な血圧計を巻いて検査することで、動脈硬化の程度、血管年齢を簡単に測定することができます。血圧測定と似ていて、全身の血管の硬さがわかり痛みはありません。検査は10～15分程度、費用は1000円程度で保険適用です。予約は不要で、内科の診察をお受けになればいつでも検査できます

内科診察において、動脈硬化が進行しており血管年齢が高い人には治療をお勧めしています。軽度の場合は運動療法や禁煙、食事改善、薬物療法（抗血小板薬、血管拡張薬など）を行います。重度の場合は専門病院に紹介し、カテーテル治療（血管内治療）や動脈のバイパス手術を検討します。

動脈硬化の予防には生活習慣の見直しが重要です。定期的な運動やバランスの良い食事、禁煙、血圧や脂質、血糖の管理を徹底することで、動脈硬化の進行を防ぐことができます。動脈硬化の進行を抑え、健康を維持するためにも、日々のケアと医療機関でのチェックを積極的に行いましょう。

入院中の食事代が引き上げられます

食材費の高騰により、厚生労働省は4月より入院時食事療養費の自己負担を引き上げるとしました。具体的には以下の通りとなります。皆様、ご理解をよろしくお願いいたします。

入院時食事療養費 自己負担額(1食あたり)

区 分		3月31日まで	4月1日から
一 般	下記以外	490円	510円
住民税非課税世帯	過去1年間に入院期間90日以内	230円	240円
	過去1年間に入院期間90日超え	180円	190円
	上記で所得が一定基準に満たない高齢受給者	110円(変更なし)	
指定難病の公費負担医療受給者	上記に該当しない	280円	300円

マイナンバーカードのご利用を推進しています

本年12月2日より、発行済みの健康保険証が廃止され、原則としてマイナンバーカードでの資格確認が必要になります。

受付機の使用方法がわからない方は、遠慮なく窓口スタッフにお申し出ください。



男の料理教室コーナー

このコーナーでは、当院男性職員による手軽で美味しい料理を紹介します。

手軽にイタリアン アクアパッツァ

【材料】2人分 魚白身(切り身)2切、プチトマト、あさり(はまぐり)適量
ニンニク1片(みじん切り)、白ワイン大さじ2、イタリアンパセリ(ドライパセリ)適量、塩・こしょう・オリーブオイル適量
【作り方】切り身に塩をふりフライパンでオリーブオイルで皮目から中火で焼き、ニンニク、プチトマト、あさり、水、白ワインを加えて蓋をして5分。塩・こしょうで味を調べて、最後にイタリアンパセリを散らして完成。



映画のご案内

昨年秋に、当院を含む児島周辺で映画の撮影がありました。タイトルは「ドライブタクシー」で、児島を舞台に医療をテーマに5月17(土)、18日(日)に、児島ジーンズホールで上映予定。児島にゆかりのある監督(桑田浩一)がメガホンを取り、俳優の前野朋哉さん、長内美那子さん、伴大介さん、フリーアナウンサーの淵本恭子さんなどが出演。詳しくは別紙をご覧ください。当院会計横に出演者の直筆サインを飾っています。

統括マネージャー 岸村 秀樹

近くのお店紹介

中華料理 万里

児島下の町 9-2-カ-7

営業時間 11:00～15:00 17:00～21:00 定休日:月曜日

これぞザ・町中華! 昭和のレトロ感漂う外観と店内は、常連客が多く、店内はテーブル席と小上がりのある座敷が選べます。お勧めは海老チャーハンと唐揚げ。オリジナルのチリソースと共に。



編集後記

4月より大阪万博が開催されます。万博は、国際博覧会条約に基づいて行われる複数の国が参加する万国博覧会で、1793年にフランスのパリで初開催されました。日本では過去に大阪万博、沖縄海洋博、つくば万博、国際花と緑の博覧会、愛・地球博が開催され、特別博を含めて今回が6回目の国内開催になります。

今回のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で、注目を集めるのは「空飛ぶクルマ」。アメリカ映画のバック・トゥ・ザ・フューチャーのタイムマシン「デロリアン」までとはいきませんが、車で空を飛ぶ時代は遠い未来ではなくなってきました。(H.K)

コレステロール値を上げないために

動脈硬化の原因となる血液中のコレステロール値を上げないための食生活についてお話しします。

食事のポイント

- 暴飲暴食はしない
- 菓子類、加工品をとりすぎない
- 肉類、ごはん、お酒、清涼飲料水などを控えめに
- 野菜は多めに積極的にとる
- 果物は吸収が早い果糖が多いので摂り過ぎに注意



悪玉コレステロールをさげるコツ

油を上手に利用する
 <増やしたい油>
 オリーブオイル・菜種油・青魚の脂肪

<減らしたい油>
 バターやラード・肉類の脂肪・
 マーガリンやショートニング

中性脂肪を減らすコツ

果物は適量を心がける
 バナナ 1本/日 りんご 1/2 個/日
 みかん 2 個/日 キウイ 1.5 個/日

こんなことにも気をつけて

- 肥満を解消する
- 禁煙する
- ストレスをためない
- 十分な睡眠を



多めに作っておくと作り置きに便利

鶏もも肉と小松菜のんにく風味

材料/二人前

- 鶏もも肉(皮なし)120g(約 1/2 枚)
- 小松菜 100g(1/2P)
- エリンギ 30g
- しめじ 30g
- A {
 - おろしにんにく 1片
 - 酒 15g(大さじ 1)
 - 中華だし 1g(小さじ 1/4)
 - 塩 1g(小さじ 1/2)
 - こしょう 少々

作り方

- ① 鶏もも肉についている皮があれば取り除く。(カロリーオフ)
- ② 肉を 2~3cm に切り、小松菜は 5cm 幅に切る。エリンギは短冊に切り、しめじは石づきを切る。
- ③ 鶏もも肉と A を耐熱ボウルに入れてもみ込み、10 分おく。
- ④ ③にラップをふわりとかけ、レンジで 500W で 3 分加熱。
- ⑤ 鶏もも肉を裏返して、小松菜、エリンギ、しめじを加えさらにレンジで 500W で 3 分加熱して出来上がり。

管理栄養士 小林 由起子

動脈硬化の症状を改善させる運動方法

足の動脈の血流が悪くなる閉塞性動脈硬化症でも、比較的軽微な足に冷感やしびれや、少し歩くと足が痛くなり、しばらく休むと回復する症状を繰り返す間歇性跛行(かんけつせいはこう)の症状がある方には、運動療法が効果的と言われています。今回は、皆さんが手軽にできる運動方法についてお話しします。

歩行トレーニング

運動の中でもっとも科学的な根拠があるのは「歩くこと」です。複数の臨床試験で歩行トレーニングにより歩行距離を 50~200%も改善したことが報告されており、欧米の学会などでも推奨されています。

閉塞性動脈硬化症の運動療法は、「足の痛みが出るくらいの速度で 30 分以上歩く」というものです。いきなり速足で歩くのは身体に負担がかかるので、高齢の方は歩行杖を使用した「ポールウォーキング」がお勧めです。

スポーツ用品店やホームセンターに行くと、ウォーキングポールという名称で販売していると思いますが、身長に合わせて長さが調整でき、軽いものを選びましょう。価格は 3000 円台からあります。スポーツジムに通わなくてもできることを考えたら、安くても済みます。高齢者の方は、足の負担を減らすことができますので、ぜひ1本常備しておきましょう。

早期の段階から歩行トレーニングをすることにより、病気の進行を防ぐ効果があります。最初はゆっくりと、慣れてきたら「痛みが出るまで速足で歩く→痛みが出たら休憩→痛みが出るまで速足で歩く」この繰り返して距離を延ばします。



自転車エルゴメーター

スポーツジムに行くと、自転車をこぎながら運動をしている人を見かけますが、エアロバイクと呼ばれるものです。天気が悪くても室内で手軽に運動ができるので、継続することができます。ただ、この器械は重くてスペースを確保する必要がありますので、なかなか自宅ではやろうとは思いませんよね。

そこで、最近は自転車のペダルの部分だけにした手軽に自転車をこぐ動作ができる機器が販売されています。フィットネスバイクとか、ミニエルゴバイクなどでホームセンターやネット販売で簡単に購入でき、価格は 3000 円台からと予算に応じていろんな機種が選べます。できれば 1 分間あたりの回転数(RPM)が設定できるものを。



最初は器械に慣れることを目標にして、テレビでも観ながらゆっくりこいでみましょう。慣れてきたら、最初にこぐ速度を 30 回転(30RPM)にして 5 分、次に 50~55 回転(50~55RPM)と早くして 5 分、合計 10 分で行ってみましょう。

あなたの足はまだまだ遠くへ運ぶ力を持っています。

”今日の一歩が明日の可能性を広げる” そう信じて歩み続けましょう。

理学療法士 藤原 大輔



瀬戸内海国立公園
指定90周年
SINCE 1934

お母さん どうして
私を捨てたんですか？

ドラ タビ シ

失われた記憶



淵本恭子
前野朋哉
大滝明利
戸沢いろは
田島千絵

(特別出演)

伴 大介
渡 洋史
長内美那子

脚本・監督

桑田浩一

撮影監督・編集

渡邊 豊





そこに立って
見る景色は
あなたにとって
一生の宝物になる。

鷺羽山の景観が日本で初めて国立公園に指定されたことを知る人は少ない・・・
その美しさを映画で伝えるのが私の使命だ！
90周年を迎えた今こそ撮らないと誰が撮る！
私が生まれ育った見島は、日本で一番美しい風景だと思っています。

桑田浩一

優しさが悲しみを生み 鷺羽の景色がそれを包み込む 母と娘の切ない愛の物語

幼少期に母親に捨てられた過去を持つ櫻井響子。そのトラウマから人と上手く接することができず、どこか人を避けながら東京で一人静かに暮らしていた。

瀬戸内海にある小さな町の興信所から、ある女性に会ってほしいと響子に連絡がくる。

その女性とは響子を捨てた母親だった。今さら自分を捨てた母親と会っても最初は断っていた響子だが、強く説得され断りきれず岡山県倉敷市見島に行くことにする。

見島は響子が幼い頃に住んでいた町だ。しかし響子には、捨てられる前の記憶が断片的にしか残っておらず、母親の顔さえ覚えていなかった。

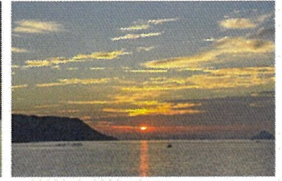
見島で待っていたのは、興信所の職員金田と元刑事の藤堂。金田の話では母親は末期癌で余命わずか、しかも先日倒れてから意識が無いという。

強引に説得され、遠く見島まで来たものの気持ちの整理ができない響子。せつなく見島まで来たが、そんな状況の母親でも会いたくないと二人に話すのだった。

もう 覚えてないんです 母の顔



淵本恭子 前野朋哉 大滝明利 戸沢いろは 田島千絵 清水ヨネタロウ おぎきゆかり 小野田陽一郎 清水ゆき
遠藤寛子 坂本大輔 安井優子 杓永麻祐子 西山隼斗 相田翔吾 福井柑奈
與曾井美希 天知上男 白水いつき 須田さくら 檀上充恵 紀伊了杜 池田悠衣 本山聖貴 本地理暉 矢羽田美翔 黒田有紀子 小野瑞季
瀬田葉々美 橘あかね 嘉数絵花 岡本樺音 小野久仁子 国枝基広 金田倫汰 南條暁志 佐久菜うみ
(特別出演)
伴 大介 渡 洋史 長内美那子



<p>後援 岡山県 倉敷市 見島商工会議所 見島自治会連合会 NPO 法人鷺羽山の景観を考える会 FM くらしき 倉敷ケーブルテレビ 王子が岳の景観を楽しむ会 由加山 由加神社本宮 日本第一熊野神社</p>	<p>音楽 【挿入曲】 鳥越啓介 Yoshimi with sp 【挿入歌】 貴日ワタリ Hanna ☆MOTO☆ 【主題歌】 あなたと生きる空の下 / Yoshimi with sp</p>	<p>車両協力 下電観光バス株式会社 タクシー部見島営業所 衣装協力 BLUE SAKURA</p>	<p>クラウドファンディング DRONE ヤマムラ スタラビにゃん&ゆうくん たかちゃん 明石スクールユニフォームカンパニー 秋山 尚輝 佐古 兼吾 宮元 すなお 由加山 由加神社本宮</p>	<p>脚本・監督 桑田浩一 撮影監督・編集 渡邊豊 撮影助手 渡邊千絵 録音 清水鉄也 制作 西本秋翠 宮元すなお 宮元順美 片野いずみ 妹尾さとみ 宮元ひろし 古川和洋 嵐丸 片岡里美 佐藤美穂子 與曾井由紀</p>	<p>スチール 片山千永子 ドローン撮影 井上忠彦 DVD制作 見島の仙人 広告制作 WebSupport ヘアメイク 岡野英子 岡山弁担当 藤原秀子 題字 村田秀一</p>
--	---	---	---	--	--

上映日時 2025年5月17日(土)・18日(日) 両日 11:00 ~ 14:00 ~ 17:00 ~
※開場は上映開始時刻の30分前、全上映後に舞台挨拶あります

料金 一般 前売1,500円 当日1,800円 18歳未満1,000円 膝上幼児無料

場所 見島市民交流センター ジーンズホール
倉敷市見島味野2丁目2番3号



チケットほかお問い合わせ
映画下ライブタクシー製作実行委員会
代表 桑田浩一
倉敷市見島神田町1710
086-472-1677
gallop@mx9.kct.ne.jp
(チケットの販売は、公式HP、SNSをご確認下さい)

