



野菜がたくさん摂れる！ 夏野菜たっぷりドライカレー



材 料 (3人分)	合いびき肉	200 g	カレールー	3皿分
	トマト	1 個	しょうがチューブ	小さじ 2
	ナス	1 本	にんにくチューブ	小さじ 2
	オクラ	5 本	ウスターソース or 焼肉のたれ	大さじ 1
	玉ねぎ	1 個	オリーブオイル	大さじ 1

- 作り方**
- ①トマト、ナスを1～1.5cm 程度の角切りに、玉ねぎをみじん切りにする。
 - ②オクラは塩をふって板ずりし、流水であらった後ヘタを切り落として1～1.5cm 程度に斜め切りにする。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・しょうが・にんにくを入れ、玉ねぎが透明になったらひき肉を加える。
 - ④ひき肉に火が通ってきたらナスを入れ、ナスがしんなりするまで炒める。
 - ⑤カレールーを刻み、ウスターソース(or 焼き肉のたれ)・トマト・オクラと一緒に加えて炒める。カレールーが溶けない場合は蓋をして1～2分置く。
 - ⑥炊いたご飯とルーをのせ、お好みで茹で卵やパセリを盛り付けて完成♪

レシピ提供 栄養科 管理栄養士



撮影者：施設課 山本
趣味で野菜をつくっています。今はトマト・ナス・ピーマン・ししとうなどを育てています。



社会医療法人同仁会

切れ目のない医療・保健・福祉の提供

下松市が進める「ふくしの里」構想の基幹施設として、「病院」・「介護老人保健施設」・「居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション」の3つの異なる機能をひとつにし、医療・保健・福祉活動について市民の期待に応えられる施設運営を目指しています。

周南記念病院

TEL 0833-45-3330 FAX 0833-45-3331

住所 〒744-0033 山口県下松市生野屋南1丁目10番1号



● 診療時間

午前 8:45～12:00
午後 13:15～17:00

● 受付時間

午前 8:00～11:00
午後 12:30～16:00

WEB
サイト



● 休診日

土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、年末年始（12月30日～1月3日）

● 診療科目

内科	消化器内科	循環器内科	呼吸器内科	神経内科
リウマチ科	外科	消化器外科	呼吸器外科	乳腺外科
大腸・肛門外科	血管外科	甲状腺外科	整形外科	形成外科
脳神経外科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	アレルギー科
麻酔科	放射線科	リハビリテーション科		

居宅介護支援事業所 きらら

TEL 0833-41-6175

訪問看護ステーション 下松・きらら

TEL 0833-45-3370

FAX 0833-45-3371 住所 周南記念病院 / 新館 B1 階

- 営業時間 9:00～17:00
- 休業日 土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、
年末年始（12月30日～1月3日）

WEB
サイト



介護老人保健施設 ふくしの里

TEL 0833-45-3360

FAX 0833-45-3361

住所 周南記念病院 / 5 階

【サービス内容】・入所 ・短期入所療養介護
・通所リハビリテーション ・訪問リハビリテーション

- 受付時間 8:30～17:00
- 休業日 土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、
年末年始（12月30日～1月3日）

WEB
サイト



「ちいきとともに、あるものに plus+」は病院ホームページでも公開中です ▶
<https://shunan-kinen.jp/harmonie-magazine.html>



ちいきとともに、あるものに plus+

社会医療法人同仁会 周南記念病院 広報誌「ちいきとともに、あるものに plus+」第2号（2025年8月26日発行）

ちいきとともに、

あるものに plus+

vol. 2
Aug. 2025



content.

特集

脳血管障害の背後にあるもの

周南記念病院 救急部部長 鎌石 和男

食生活、見直してみませんか

管理栄養士 山崎 彰枝

今日からはじめる運動療法

理学療法士 植野 将史

脳ドックで脳血管障害、脳腫瘍などを早期発見

その他 — Dr.'s ミニコラム（緩和ケアとは 副院長 堤 要介）

えいようレシピ ～夏野菜たっぷりドライカレー～

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

第66回 市民健康公開講座を開催しました！

令和7年6月7日（土）、スターピアくだまつ（2階展示ホール）にて、第66回市民健康公開講座を開催いたしました。

「脳血管障害を防ぐために」をテーマに、当院救急部 鎌石 和男 医師の講演、「脳血管障害の背後にあるもの」を一部ご紹介します。



脳血管障害の背後にあるもの

鎌石 和男（周南記念病院 救急部部長）

- 略歴
- ・長崎大学医学部卒
 - ・八代病院（広島）
 - ・長崎大学第一内科
 - ・周南記念病院
 - ・米国マイアミ大学医学部

都市部と農村部の健康寿命

近年、全国47都道府県別統計の中で、広島県の女性の健康寿命が全国最低水準となる傾向が続きました。ところが全国1724市町村別統計では県北の安芸高田市の女性の健康寿命は全国で13位であり、同じ県にありながら大きな違いがありました。

実際、安芸高田市にあるY病院の患者の入院時年齢と死亡時年齢を居住地別に調べたところ広島都市部に居住していた女性は安芸高田市居住の女性に比べより若くして入院し、より長い入院期間を経て死亡している事が分かりました。

このように、全国の統計と一病院の統計が完全に一致していることから、都市部と農村部において、健康寿命に格差があるといえそうです。

脳血管障害と食習慣

次にその原因となる疾患について都市部の廿日市市と県北の庄原市の生活習慣病を調べると、両者で大きく異なるのは脳血管障害でした。さらに脳血管障害の生活習慣について調べると原爆被爆者の統計で野菜、果物をよく食べる人の脳血管障害死亡率は食べない人に比べ26％低いということが報告されていました。そこで広島都市部と県北地区の食習慣調査を行ったところ県北の女性は野菜をよく食べ、都市部に住む人は塩分の濃い、惣菜をよく食べており、調査は上述の関係を裏付けていました。

食文化の健康への影響

では、なぜ広島県の都市部の女性は野菜の摂取が少ないのでしょうか。私は2つの仮説を考えてみました。

1つ目は、広島県は、戦前から米国移民が他県に比べ特に多く、移民した縁者から脂質の多い欧米食習慣が入りやすい環境にあったのではないかとことです。

2つ目は、広島県は、戦前は軍都であり、軍への食糧調達のため広島の特産物の全国シェアは長期にわたり1位であったことです。これは野菜を食べない健康影響として食文化史の観点から興味深いことです。

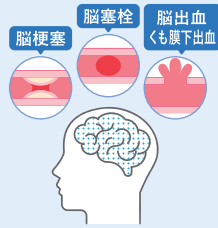
最後に

現在都市部の若者が塩分の濃い惣菜ものを多く嗜好し、野菜離れとなっていることは将来多くの脳血管障害を来し、社会の大きな負担となるであろうということです。そうならないために若者への組織的な働きかけが必要と考えます。

脳血管障害とは？

脳の血管が詰まったり、破れたりして様々な症状が現れる状態のことをいいます。

脳の血管が詰まる **脳梗塞** / **脳塞栓**、血管や脳動脈瘤が破れる **脳出血**、**くも膜下出血** などがあります。



Dr.'s
ミニコラム

緩和ケアとは

副院長 堤 要介

専門分野：麻酔科、緩和ケア

緩和ケアとはがんや心不全などの生命を脅かす病気によって生じる苦痛を和らげ、患者さんとその家族の生活の質を向上させるための医療です。

病による苦痛は、痛みや不安だけではなく、経済的負担や介護による家族への負担、さらには治療そのものが苦痛となることもあります。

緩和ケアは、患者さんとその家族の多様な訴えに寄り添い、苦痛の軽減に努めます。それにより、更なる治療効果の向上や治療継続に繋がることが期待されます。

そして患者さんが少しでも快適な生活が送れるよう、私たちは全力でサポートします。

質問やご要望あれば、気軽に病院スタッフにお声がけください。

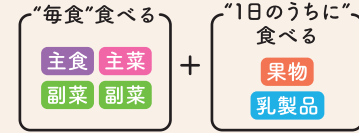
当院では、定期的に「緩和ケア教室」を行っています。次回は2025年10月7日に予定しております。



食生活、見直してみませんか？

ポイント

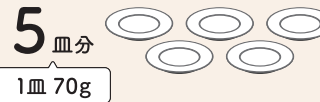
01 バランスの取れた食事にする



ポイント

04 野菜を1日350g摂取する

料理にすると…



ポイント

02 朝食を摂る

朝食を摂ることで体や脳が目覚め、生活リズムが整います。午前中の活動力が上がり、生活習慣病の予防にも役立ちます。

ポイント

03 食事時間を決める

朝食を食べ、夕食は朝食から12時間以内に摂るのが理想です。

☀️朝食 6時 ▶️ 🌙夕食 18時まで

ポイント

05 塩分を控える

塩分の摂りすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

塩分を控えるために…

1. 汁物は1日1杯まで
2. 加工品や塩分の高い素材に気をつける
3. 野菜や果物を食べる
4. 「かけて」食べるより「つけて」食べる
5. 酸味や香辛料を上手に使う

今日からはじめる運動療法

当院の理学療法士(植野 将史)より、自宅で継続して行いやすい無酸素運動(筋力トレーニング)をご紹介します。



生活習慣病の予防には、運動療法が大切です！



1 つま先上げ

座ってかかとを地面につけたままつま先を上げます。

すねの前側の筋肉（前脛骨筋）を鍛えることができ、歩くときに躓きやすい人におすすめです。



2 かかと上げ

つま先を地面につけてかかとを上げます。

ふくらはぎについている筋肉（下腿三頭筋）で、こちらも歩くときに大切な筋肉になります。



3 スクワット

太ももやお尻、ふくらはぎの筋肉など下半身の筋肉を同時に鍛えることができます。

この運動は注意点があり、膝を曲げた際に自分の**つま先より膝が前に出ないように**注意してください。膝を痛める原因になります。

これらの運動は無理せず10～20回程度で、自分の体の調子に合わせて行ってください

脳ドックで脳血管障害、脳腫瘍などを早期発見 -----

くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、頭蓋内外から頸部の動脈硬化、脳腫瘍などをMRIの画像診断により早期に発見します。

下松市 脳ドックは一部費用が補助されます

対象者	下松市在住の国保に加入されている、40歳から74歳までの方（本年度中に40歳になる方も対象）		
自己負担金	脳ドック料金	5,000円(税込) /	簡易脳ドック料金 3,000円(税込)
検査項目	脳ドック	診察・問診	頭部MRI
	簡易脳ドック	診察・問診	頭部MRI

＼ 当院では自費検査も可能です /

脳ドック	29,700円(税込)
簡易脳ドック	25,300円(税込)



周南記念病院では
健康管理センターで
受診できます



ご予約、お問い合わせは健康管理センターまで



0833-45-3030

お問い合わせ日時 月曜日～金曜日の平日9:00～16:30