

丸森町国民健康保険丸森病院

第8号

平成26年11月
発行

まるもり病院だより

〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋27 TEL 0224-72-2131 FAX 0224-72-2474

丸森病院
基本理念

私達は、住民の皆様にご信頼され愛される病院づくりを目指します



院長

大友正隆

生活習慣病は予防と早期治療が大切

糖尿病の薬物療法（経口血糖降下薬）

糖尿病は血液中の糖（ブドウ糖）が増えて高血糖になる病気です。高血糖になってもほとんどの方は無症状ですが、無治療で放置しておくと10年位で全身に合併症が起きてきます。そうならないためにまず規則正しい食事と適度な運動がすすめられます。それでも高血糖が改善されない場合に薬物療法が追加されます。

食事をして栄養分を吸収すると血糖値が上がりはじめます。その時、胃の裏側にある膵臓からインスリンと言うホルモンが分泌されます。インスリンは肝臓からブドウ糖が出てくるのを抑えます。また肝臓や筋肉でのブドウ糖の取り込みを高めます。その結果、食事後2時間位すると元の血糖値に戻るわけです。高血糖の原因は血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンと重要な関わりがあります。高血糖の原因の一番目がインスリンの分泌低下です。二番目がインスリン分泌は足りているが効きの悪い状態（インスリン抵抗性）です。

高血糖の原因となる状態を直接的あるいは間接的に改善するのが血糖値を下げる薬（経口血糖降下薬）です。働き方から

- ①インスリン抵抗性改善系（チアゾリジン薬、ビグアナイド薬）
- ②インスリン分泌促進系（スルフォニル尿素薬、グリニド薬、DPP-Ⅳ阻害薬）
- ③糖吸収・排泄調整系（ α -グルコシダーゼ阻害薬、SGLT2阻害薬）

の三つに分類されます。

日本では長い間内服薬というとスルフォニル尿素薬とビグアナイド薬のみでしたが、1990年代から続々と新薬が発売され、血糖が下がりすぎる低血糖症の恐れが少ない薬が主流になっています。今年になり新たにSGLT2阻害剤が発売されました。これは腎臓に働いて尿糖の排出を促して血糖値を低下させます。糖が体の外へ出て行くので体重減少が期待されます。また、インスリン分泌に影響しないので低血糖症が単独では起こりにくいと考えられます。一方、尿量が増加するため脱水症を起こす恐れがあります。尿路感染症・性器感染症の出現にも注意が必要です。尿糖検査は血糖が高なくても陽性になるので血糖コントロールの指標にならなくなります。

私が医師になった1980代と比べると沢山の薬が治療に使え、その恩恵を受ける糖尿病患者さんが大勢いらっしゃると思います。しかし、糖尿病治療の基本である食事・運動療法が不要になったわけではありません。適切な食事・運動療法を継続することで糖尿病の薬物療法の効果が長続きすると考えるからです。

ご存知ですか？

11月14日は世界糖尿病デーです

2012年の国民健康・栄養調査で、「糖尿病が強く疑われる者」は950万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」は、1,100万人と報告されています。

各種健診等で自分の健康を意識する人は増えてきましたが、自覚症状がないなど病識も薄く、治療につながらない方も多くみられます。生活習慣を見直し、予防、早期治療をすすめましょう。



病院職員研修会

当院では、毎月職員研修会を開催しています。

9月に、院内の褥瘡委員会が主催し、講師に『むらた日帰り外科手術・WOCクリニック』WOC認定看護師熊谷英子先生をお招きして、研修会を開催しました。介護事業所の方々にも参加していただき、病院職員38人、病院外からも14人の参加がありました。

WOC看護とは、皮膚・排泄ケアの専門的な看護で、床ずれや失禁、ストーマのケアの方法などについて、具体的に実習等を交えての内容でした。参加した人達からは、「スキンケアに様々な効用の用品があることを知り参考になった。」「実習ができてよかった。愛護的ケア、勉強になりました。」といった感想が聞かれ好評でした。



ほっとひと息 展示コーナー

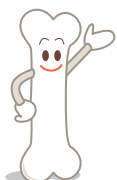


皆様からの絵画・写真・作品などを展示させていただいております。受診の合間に立ち寄られ、熱心に眺めている方も多くいらっしゃいます。定期的にお持ちいただく方もいて、ご協力いただき誠にありがとうございます。



骨粗鬆症検診について

骨粗鬆症は骨折等の基礎疾患となり、高齢になると寝たきりの原因にもなります。骨粗鬆症の早期発見、早期治療をすすめるため、町の委託を受け検診を行います。



- *対象者：40歳～70歳までの5歳刻みの年齢の女性の方
対象者の方には役場より受診確認の通知がいきます。
- *検診期間：平成27年1月～3月の月曜日と水曜日の午後
- *検査方法：前腕のレントゲンを撮り 骨量を測定します。
当日に医師が結果を説明します



平成26年9月から
配属になりました

病院職員紹介

- ①役 職：総務班長 ②名 前：佐藤 育美
③干 支：いぬ年 ④住 所：丸森町内
⑤一 言：年度途中の異動でとまどうこともありますが、患者様、スタッフ、たくさんの人にかこまれて、笑顔がこぼれる毎日です。早く一人前になるよう頑張ります。



看護師募集

資格のある方は是非丸森病院へご連絡ください。



総看護師長

高橋 文子

看護師を目指してみませんか？

丸森町は宮城県内で2番目に高齢化率が高いということを知っていますか？今後さらに高齢の方は増えてくるでしょう。高齢の方が地域で安心して暮らしていくために病院はなくてはならないものです。しかし丸森病院は現在人材不足という大変困難な問題に直面しています。特に看護師は慢性的に足りない状況で、今後定年退職で辞めていく看護師が多数いることから深刻な状況です。

そこで若い皆さんの力がぜひとも必要です。丸森病院では職場体験を積極的に受け入れています。

今年度も6名の中学生・高校生の皆さんが職場体験に訪れています。一人でも多く地域医療に関心を持ち、看護師になろう、なりたいという人が出てきたらこんなうれしいことはありません。私たちと一緒に地域の医療を守るために頑張ってみませんか？

中学生・高校生の職場体験がありました また体験にいらしてください

9月3日～5日 伊具高校3年生看護師希望の生徒さん

9月10日 丸森中学校1年生の2名の生徒さん

9月11日～12日 丸森中学校2年生の3名の生徒さん

皆さん、いろんな体験をして、それぞれにいろいろなことを感じていかれたようです。お疲れ様でした。



心に残ったこと

◎患者と同じ目線になって大きな声で話していました。食べる物にも気を配りあらく切ったり、とろみをつけたりしてその人に合うように作っていました。

◎患者さんとコミュニケーションをとっていて、自分もそんな風になりたいと思った。自分中心ではなく患者さんを優先していたこと。

大変だったこと

◎行動がはやく、ついていけなくて大変でした。外来の見学では、ずっと立っていたので、とてもつらかったです。部活よりも立つことがつらいということが分かりました。

学んだこと・新しい発見

◎患者さんにお昼ごはんをあげる時、お茶にとろみをつけていたことを初めて知った。ふつうのお茶だとのどにつまらせる可能性があるけど、とろみをつけることでゆっくりおちていくので、つまらせることが少なくなる。とろみをつける粉も新しく開発されている。こういう知識を持っているのも将来役に立つのだと思った。

健康豆知識 「高血圧について」



内科医師
内海 さやか

徐々に肌寒い季節となりました。みなさんは季節によって血圧が変動するのをご存じでしょうか？一般的には、夏暖かくなると血管が広がり、血圧が下がる。冬になり寒くなると血管が収縮して、血圧が上がると言われています。それにより、冬には心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高くなります。春の健康診断で問題なかったとしても、冬は血圧が上がっている可能性もあります。実際、患者さんの中には、冬だけ血圧の薬を飲んでいる方もいらっしゃいます。

また、気温だけではなく、測定する場所によっても、血圧の変動がみられます。病院で測ると高いけれど、家で測ると正常値という方も珍しくはありません。病院だと少なからず緊張してしまい、血圧が高めに出てしまいます。家庭でリラックスした状態で、血圧を測定し、本来の自分の血圧を把握することがとても大切なのです。

<日常生活の注意点>

- ① 急激な温度変化を避ける
 - ・ 外出時にはマフラーや手袋を着用し、防寒対策をしましょう。
 - ・ 散歩や運動は暖かい日中に行いましょう。
 - ・ トイレや浴室、脱衣所などはあらかじめ暖めておきましょう。
 - ・ お風呂の温度は熱すぎないようにしましょう。
- ② 食生活
 - ・ アルコールは適量（日本酒1合、ビール500ml以下）にとどめましょう。
 - ・ 塩分のとりすぎに注意しましょう。
 - ・ 食べ過ぎ、運動不足による肥満を防ぎましょう。
- ③ 禁煙

丸森病院からのお知らせコーナー



特定健康診査は受けましたか？

国保の方の特定健康診査は12月25日(水)までで終了になります。
今年度10月8日までに、国保 1,161人 社保・共済扶養35人の方が健診を受けられました。
特定健診は、**毎週月曜日・水曜日の午後**に実施しています。
健診は自分の健康状態を知るための大切な機会です。まだ受診していない方は、忘れずに受けて、健康管理をしていきましょう。

インフルエンザ予防接種を始めます。

11月からインフルエンザの予防接種を始めます。
早めに予防接種を受けて予防に努めましょう。

事前に予約が必要 になりますので病院窓口でご確認ください。

また、平日や土曜日に予防接種を受けられない **中学生・高校生** とその両親の方を対象に、下記の日程で行います。希望する方は事前に電話予約をお願いします。

- ◇ 11月18日(火) 午後6時～7時
 - ◇ 11月25日(火) 午後6時～7時
- 【電話 72-2131】



編集 後記

今年の紅葉は色鮮やかで一段ときれいとか…まだ、ゆっくりと紅葉狩りを楽しんでいませんが、丸森の山々が染まっていくのを眺めながら、毎朝仕事に通っています。

こんな風にいられるのも、健康な心身があればこそですね。いつ、どんな病がやってくるかわかりませんが、日々、自分ができる健康管理を、少しずつでも続けていきたいと思えます（地域連携班）