

丸森町国民健康保険丸森病院

第6号

平成25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



院長

大友正隆

住民の健康を守る第一歩  
生活習慣病の予防と早期治療に努めましょう

## 《糖尿病の食事療法と運動療法について》

現在、1000万人を超える糖尿病患者さんが日本に存在すると考えられています。その中でも若年発症肥満型糖尿病の方が増加しています。若年者の病院受診率は低く30歳代で50%以下です。発症早期にしっかりと治療を受ける事がその後の合併症の発症を抑制し、健常人と同じ日常生活を送ることにつながります。

糖尿病の治療の基本は車の両輪に例えられる食事療法と運動療法です。そして糖尿病を正しく理解し治療を継続することです。

食事療法は栄養のバランスを考え、適量の食事をとる事が中心となります。

目標とすべき摂取エネルギー量を決定するため標準体重を求めます。

標準体重 (BMI法) = {身長 (m)}<sup>2</sup> × 22

また日常の体の動かし方から摂取エネルギーを決定します。

軽労働者 (デスクワーク主体) : 25 ~ 30 (kcal) × 標準体重 (kg)

中労働者 (立ち仕事主体) : 30 ~ 35 (kcal) × 標準体重 (kg)

重労働者 (力仕事主体) : 35 ~ (kcal) × 標準体重 (kg)

肥満者 : 20 ~ 25 (kcal) × 標準体重 (kg)

## 食事療法のポイントとしていくつか列記しましょう。

- ①腹八分目にしましょう。
- ②揚げ物など脂肪の多い食事は控えましょう。
- ③食物繊維を豊富に取りましょう。
- ④ご飯の前に野菜を食べると、食後血糖が抑えられます。
- ⑤食事は3食摂り夕食は早めに食べましょう。
- ⑥栄養はバランス良く摂りましょう。
- ⑦魚を多く食べるとHbA1cの改善が期待できます。

食事療法を行うことにより、体重減少がわずかでも肝臓の脂肪は減少し、効率よく肝臓に栄養分が取り込まれて血糖値の改善が期待できます。体重に変化がないと諦めず頑張りましょう。

## 運動療法の効果として以下の事が考えられます。

- ①ブドウ糖や脂肪酸が使われて、血糖値が低下します。(急性効果)
- ②インスリンの効きが良くなって血糖値が低下します。(慢性効果)
- ③肥満の解消。
- ④加齢や運動不足による筋力の衰えを防ぎ筋力を保ちます。
- ⑤高血圧や脂質異常症の改善に有効。
- ⑥心肺機能を高めます。

運動療法といっても特別な事ではなく、日常生活の中に運動を組み入れて、出来れば毎日、少なくとも一週間に3日以上行うことが勧められます。普通に立ったり動いたりする事も立派な運動です。例えば、食後の後片付け、雑巾がけや窓拭き掃除も運動になります。生活の習慣を見直して小まめに体を動かす様にする事が大切です。

## \* ご存知ですか？

## 11月14日は世界糖尿病デーです

増え続ける糖尿病の脅威を踏まえ、国際連合(国連)は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進しています。

世界各地でブルーライトアップが行われます。

宮城県では伊達政宗像などがライトアップされます。

## 糖尿病セミナー

糖尿病に関する勉強会を開催しています。

- ・毎週木曜日 午前9時~10時
- ・場所 病院1階食堂

## 【テーマ】

- 11月 糖尿病の検査と合併症
- 12月 糖尿病と食事
- 26年1月 糖尿病と薬



皆さん是非参加して下さい。

## 『明日の象徴』 内科医長 菅野先生 表彰 おめでとうございます

「明日の象徴」は、全日本病院協会、日本病院会が共催で、医療・保健・ライフサイエンスの分野で活躍している35歳以下の期待の精鋭の活動を顕彰するものです。

今回 菅野先生は、震災時の活躍とその後現在に至るまで1万2千人以上への講演、さらに災害ストレスと消化性潰瘍発生に関する医学研究が評価され、医師部門で受賞。10月2日に表彰式がありました。

10月5日には皇居にて、天皇、皇后両陛下に受賞者一同が拝謁し、業績を報告いたしました。



## 丸森病院 部署紹介

### 外 来

地元の病院として、患者の皆様安全で安心な医療を提供するための窓口の役割をさせて頂いております。

事前に症状を伺ったり、診察前に検査や採血に回って頂いたり、少しでも円滑に進むように図っています。皆様と直接話しをする機会も多く、毎月来院される方には、顔馴染みメンバーかもしれません。

当院は常勤の先生だけでなく、東北大学病院等の糖尿病・循環器・消化器、東北労災病院等の整形外科の先生方にも来て頂いておりますので、症状にあった先生の診察を受けて頂けます。

また毎週胃や腸などの内視鏡検査もしていますので、早期治療と経過観察の点からも安心です。

なるべく待ち時間を短く、患者の皆様苦痛がないようにと気配りをしているつもりではありますが、それでも重症患者の方や救急車搬入の対応時は診察の順番を変更せざるを得ない状況になります。

待ち時間をさらに長くしてしまい大変申し訳ないのですが、皆様にはいつもご理解とご協力をいただき本当に感謝しております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



### 中央材料室

私達中央材料室は、男性1名、女性2名の職場です。院内で使用される器材の洗浄、消毒、滅菌及び物品管理を行っております。

午前中は病棟、午後は外来と各部署で使用される物品の定数管理、また、器材の洗浄滅菌メンテナンスと、より良い状態で各部署に届けます。患者様にとって、安心・安全な器材の提供に心がけ、各部署とのコミュニケーションを図りながら、一人ひとりが自覚と責任を持って、日々努力し仕事に取り組んでおります。



## 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。

7月の研修会は感染対策委員会の企画で「脱水症と経口補水療法」についての研修でした。

熱中症や脱水症を見分けるポイントや対処法等について学びました。

介護施設、事業所等の方へも案内をして、院内職員 54 人、院外の参加者 19 人、計 73 人の出席がありました。

### 今後の主な研修予定

- 11月21日(木) 「注目される感染症」
- 26年 1月16日(木) 「摂食・嚥下障害について」



## 病院の食事 ある日の献立

【塩分・カロリーを控えて、  
バランスのよい食事を】

### 三食丼

鮭、いり卵、鶏そぼろ三食の丼です。

使用している素材が柔らかいので、かむ力が弱い方でもおいしく食べられます。



463kcal  
たんぱく質 25.2g 脂質 8.4g  
炭水化物 66.9g 塩分 1.3g  
(三食丼のみの栄養成分表示です)



## ありがとうございます。たくさの皆さんのお世話になっています

### ◇病院ボランティアの皆さん

病院ボランティアさんに活躍して頂いています。外来患者さんの移動のお手伝い、玄関での車の乗り降りの介助、お話相手等、大変助かっております。

### ◇ビューティーケア丸森の皆さん

毎月1回、待合で待っている間に、手のマッサージをしていただいています。とても気持ちがよくなり好評です。

### ◇ありがとうございました

甲山次夫様より金5万円ご寄付をいただきました。  
車椅子を購入させていただきました。



### ◇洗濯ボランティア《しゃぼんだま》の皆さん

患者様の洗濯物は基本的には、家族の方をお願いしていますが、一人暮らしの方で、近くにご家族がいらっしゃらない場合などは、洗濯ボランティアの方をお願いをしてお手伝いいただいています。洗濯、乾燥して届けていただき、感謝しております。

### ◇ありがとうございました

(株)エス・ジェイ・メンテナンス  
代表取締役  
古川 朋 孝様より

洗浄機能付き便座6台を  
ご寄付いただきました。



## 健康豆知識 ◇ハチ虫刺傷について



ハチの仲間て人を攻撃したりして問題となるのは、スズメバチやアシナガバチ・ミツバチの仲間ですが、なかでもスズメバチ亜科に属するハチは、直接・間接を問わず巣に刺激を加えると攻撃してきます。刺傷被害の大半は8月～10月の3ヶ月間に発生し、中でも9月が最も多くなっています。

ハチ毒はアミノ酸をベースにした化合物で、人に対して強い生理活性を持っています。刺された時の激しい痛みはセロトニンやヒスタミンなどのアミン類や、ハチ毒キニンなどにより引き起こされます。血圧降下、平滑筋収縮、組織破壊などを引き起こす成分が含まれており、これらが原因となってさまざまな症状を引き起こします。

刺された後の症状は個人差が大きく、ハチの種類や毒の量、刺された場所やその時の体調等によっても反応が異なります。一般的には激しい痛みと刺された場所が赤くなったり腫れたりします。このような即時型の反応はハチ毒中のヒスタミンやセロトニンなどのアミン類の作用によるもので、普通数時間程度で消失します。その後、遅延型の反応として刺傷後1週間程度腫れが続くことがありますが、これはアレルギー反応によるもので、腫れが引いた後もしばらく痒みが続くことがあります。時には1週間たってから症状が現れる場合もあります。軽症の場合でも蕁麻疹や体のだるさ、息苦しさを感ずることがあり、中程度の症状としては、のどがつまったような感じや胸苦しさ、口の渇き、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、めまいなどがみられます。重症になると意識がもうろうとなったり、さらに悪化すると痙攣を起こしたり、血圧の低下がみられ稀には死に至る場合があります。

ハチ刺されとその後の症状については、刺されてみないと分からないというのが実状で、十分な注意が必要です。速やかに当院を始めとした医療機関受診をお勧めします。

## 丸森病院からのお知らせコーナー

### 外科外来診療体制のお知らせ

10月から外科外来の診療体制が変更になりました。

	午前 (受付8:30~11:00)	午後 (受付13:00~15:00)
月	深谷 雄一郎	福山 尚治
火	福山 尚治	深谷 雄一郎
水	深谷 雄一郎	福山 尚治
木	福山 尚治	深谷 雄一郎
金	深谷・福山医師 隔週交換	

### 特定健康診査は受けましたか？

今年度の国保の方の特定健康診査は12月25日(水)まで終了になります。

健診は、毎週月曜日・水曜日の午後に実施しています。役場から受診通知が届きましたら忘れずに受診しましょう。

なお特定健診に併せて、東北大学メガバンクの事業で**地域住民コホート事業〔長期健康調査〕**を実施しています。

趣旨にご理解いただいた方は、ご協力をお願いいたします。



## 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。

**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。

早めに予防接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。



## 編集後記

あんなに暑かった夏も過ぎ、秋の訪れ、木々も彩り豊かになってきました。夏の疲れを持ち越さないように体調管理をし、食欲の秋・スポーツの秋を楽しく過ごしてください。また、これから風邪も流行る季節です。うがい、手洗い、マスクの使用など、予防を十分にして今年の冬を乗りきりましょう。  
(地域連携班)