

東名厚木病院 広報誌 vol.201

とろぬい。



特集

糖尿病

リハビリ通信

バランスを良くして転倒を予防しよう

かけはし

熊坂外科内科医院

特集 糖尿病

テレビなどでも紹介されることの多い「糖尿病」ですが、実はあまり知られていない症状などもあるようです。そこで今回は、糖尿病・代謝内科の堀先生にお話を伺いました。

1. こんなことありませんか？

- ①のどが渇く
- ②おしっこがたくさんでる（頻尿）
- ③食べても痩せる

これらは、糖尿病の方によくみられる症状です。

意外に思われるかもしれませんが、糖尿病になると体重が減ってしまいます。なぜこのような症状がでてくるのでしょうか。

2. 糖尿病のメカニズム

私たちが食べているご飯やパン、果物などの炭水化物は、そのほとんどが消化によってブドウ糖になります。このブドウ糖は、小腸から吸収され血液の中に入り、体を動かすエネルギー源となります。この血液中のブドウ糖の濃度を血糖値といいます。

血糖値は通常、食事や運動をしても適度な範囲にコントロールされています。それは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによるものです。血液中のブドウ糖はインスリンによって全身に運ばれ、筋肉や肝臓・脂肪組織に取り込まれて筋肉ではエネルギー源に、余った分はグリコーゲンや脂肪となって蓄積されます。

糖尿病は、このインスリンの働きが十分でないため、ブドウ糖が組織に取り込まれず、血糖値が普通よりも高くなっている状態をいいます。

3. 自覚症状①② のどが渇き、たくさん飲むようになる

糖尿病になると、血液中の過剰なブドウ糖を尿で排泄するようになります。そのため尿の量や回数が多くなり、脱水状態となるため、のどが渇き、たくさん水分を取るようになります。

4. 自覚症状③ 食べていても体重が減り、疲れやすくなる

糖がエネルギー源として使えなくなるため、代わりに体内のたんぱく質や脂肪が分解されてエネルギー源として利用されます。そのため、体重が減少し、疲れやすさなどの倦怠感を感じるようになります。

5. 糖尿病かな？と思ったら

糖尿病の診断には、血液検査が必要です。尿検査で糖が出ていれば血糖検査を行いますが、血糖値が高くても尿糖が出ない場合があるので注意が必要です。血液検査では、血糖とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を測定します。健康診断などで定期的に検査を受けて、チェックをすることも大切です。早期に発見して適切な治療を行うことが大事ですので、少しでも当てはまることがありましたら医療機関を受診しましょう。

糖尿病に関する詳しい内容は、ホームページでもご紹介していきます。

▼教えて！とうめい先生

https://www.tomei.or.jp/hospital/column/column_cat/column_teacher/



食事で糖尿病予防にチャレンジ！

看護師 新井 美子

糖尿病の基本的な治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。運動は手軽ですが、毎日一定の時間を確保して運動習慣を確立するのは、なかなか実現しないことも多いです。そこで、一番手軽で実行しやすい食事についてご紹介します。糖尿病患者さんだけでなく、糖尿病予備軍の方や一般の方の健康管理においても役立つものですので、是非やってみてください。

まずは、ご自身の摂取エネルギーがどのくらいなのか確認しましょう。やや複雑な計算ですが、こちらを参考に食事について考えてみましょう。

エネルギー摂取量の求め方

エネルギー摂取量 = ①標準体重 × ②身体活動量

①標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

②身体活動量 (kcal/kg標準体重) 目安

ほぼ座位で過ごす	20 ~ 25kcal
デスクワーク、家事など	25 ~ 30kcal
立ち仕事が多い	30 ~ 35kcal
力仕事が多い仕事	35kcal 以上

例) 身長 160cm、デスクワーク中心の場合
(1.6 × 1.6 × 22) × 25 = 1408kcal

人は生きていくだけでエネルギーを消費しています。これを基礎代謝と呼びます。比較的若い男性で 1500kcal/日、女性で 1200kcal/日に及びます。必要なエネルギーは、活動量の少ない男性の場合 2000 ~ 2400kcal/日、女性は 1400 ~ 2000kcal/日です。

Point!

食事の時に気を付けるポイント



①規則正しい食生活

1日3食の規則正しい食生活を心掛けましょう。食事時間を一定にする事によって、食後の高血糖を予防することができます。

②野菜・たんぱく質中心の食事

食事は「主食 + 主菜 + 副菜」をそろえることで、必要な栄養を満たすことができます。和定食のお膳をイメージすると良いでしょう。ただし、毎日3食すべてを手作りするのは難しいと思いますので、スーパーやコンビニも上手く活用してバランスよく食べましょう。野菜、たんぱく質中心の食事をイメージして選んでみてください。

*【主食】炭水化物（ごはん、パン、麺類など）【主菜】たんぱく質・脂質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、穀物、ナッツ類）【副菜】ビタミン・ミネラル（野菜、くだもの、肉、魚、海藻類）

③よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、脳内の満腹中枢が刺激されて満腹感が得られます。また、過剰な摂取を避けることができますので、意識してみましょう。食べる順番は、①食物繊維の多い食材、②たんぱく質、③炭水化物（主食）という順で食べると、食後高血糖を抑制する効果があります。

糖尿病チームで患者さんをサポートしています



糖尿病チームは、治療の質向上と地域の糖尿病医療への貢献を目的に活動しています。メンバーは東名厚木病院、とうめい厚木クリニックのスタッフで構成され、医師2名、看護師11名、薬剤科3名、栄養科1名、リハビリテーション科2名、臨床検査技師2名、医療ソーシャルワーカー(MSW)1名、事務1名の計23名です。患者さん一人一人にきめ細かい治療やケアが行えるよう、カンファレンスでメンバーとの情報共有や役割分担をしています。また、退院後のフォローなどスムーズにできるよう、地域の医療機関とも連携して患者さんをサポートしています。

また、糖尿病教育入院では、糖尿病のコントロールをするために一定期間入院していただき、食事療法・薬物療法・運動療法などの指導なども行っています。さらにクリニックの糖尿病外来では、糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師が、血糖測定やインスリンの自己注射指導・フットケアやセルフケア指導などを専門的に行っています。

糖尿病は身近な病気です。私たちは、患者さんが病気と自分の身体についてよく理解し、「うまくつきあっていく」方法と一緒に見つけていくサポートを行なっていますので、お気軽にご相談ください。

世界糖尿病デー イベント開催

一歩前進 ～今できることからはじめよう～

11月14日はWorld Diabetes Day (WDD)です。世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動が行われ、当院でも糖尿病チーム主催でイベントを行います。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。参加無料。会場：とうめい厚木クリニック 5F 会議室

11/13 (水) 14:00～16:00

「糖尿病とアンチエイジング」

とうめい厚木クリニック 医師 野口 匡子

11/14 (木) 13:00～16:00

「最新の治療について」

東名厚木病院 医師 堀 賢一郎

とうめい厚木クリニック 看護師 上杉 美樹

治療にかかる費用/薬剤指導/運動療法 など



world diabetes day
14 November

問い合わせ とうめい厚木クリニック TEL 046-229-3377

リハビリテーション科 理学療法士 橋本 健太郎

バランス能力は、身体の空間における適切な位置変化を察して適切な状態に保ち、運動を円滑に行う調節機能全般のことです。バランスをとる行為は、「目」「耳」「皮膚」「関節・筋・腱」などで感じた情報を脳で統合し、どの部位をどの程度動かしたらよいか、運動神経を介し筋肉を収縮させる事で姿勢を保ちます。

人が年齢を重ねるとこのような神経回路の反応速度が低下し、転倒しやすくなると言われています。このバランス能力を確認する簡易的な方法として、開眼片足立ちがあります。開眼片足立ちの平均時間は 40 歳代で 180 秒、60 歳代前半で

70 秒、80 歳代前半で 10 秒です。開眼片足立ちで 20 秒以下は、転倒リスクが高まるとの報告があります。

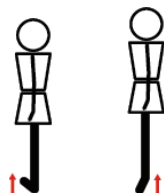
では、バランス能力を向上させるためにはどのようなトレーニングが良いのでしょうか。今回は道具を使わずに自重で行える方法を紹介します。①片足立ち②かかと上げ③つま先上げ④腰回し⑤前方ステップ⑥側方ステップ⑦クロスオーバーステップ⑧タンDEM歩行の 10 回 1 セットを 1 日 2 回実施すると効果的です。トレーニングは習慣化することでその効果を発揮します。継続し、自分自身を変えてみませんか。

バランス能力を向上させるトレーニング

10 回 1 セットを 1 日 2 回

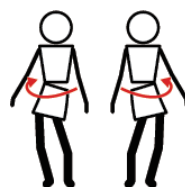


①片足立ち
片足 30 秒ずつ

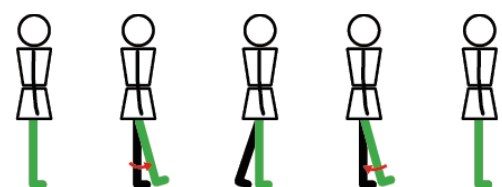


②かかと上げ
③つま先上げ

上げるの 2 秒、下ろすの 2 秒



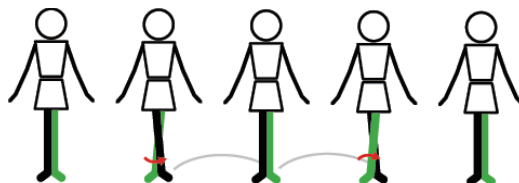
④腰回し
左右おこなう



⑤前方ステップ
片足を前に出して戻す



⑥側方ステップ
片足を横に出して戻す



⑦クロスオーバーステップ
足をクロスして横に進む



⑧タンDEM歩行
足をそろえて前進

熊坂外科内科医院

院長 熊坂 謙一郎

[略歴]

神奈川県愛甲郡愛川町出身

2006年 東京医科大学 卒業

2006年 東京医科大学八王子医療センター 研修医

2008年 東京医科大学八王子医療センター 救命救急センター

2012年 米国ペンシルベニア大学 外傷外科

2014年 東京医科大学八王子医療センター 救命救急センター

2015年 日野市立病院 外科



1945年愛川町に祖父が熊坂病院を開設、父が熊坂外科呼吸器科医院として継承、2015年に3代目院長として愛川町に戻らせていただきました熊坂謙一郎と申します。

救命救急センターで救急医として働いていましたが、科長の方針で「とりあえず何でも診ろ」という環境だったので軽症から最重症、乳児から超高齢者まで内科、外科関わらず多岐にわたって診療をさせていただきました。救急医療は派手なイメージがありますが、根本はいかに適切なマネージメントができるかを問われる診療科と考えています。各科専門の先生を無くして救急医療は成り立ちません。全身状態を安定させて専門医にバトンタッチする、状態を安定させるために専門医にいち早く介入してもらおう、救急医のみで対応できる等の判断をいかに適切に行えるかを常に考えていました。クリニックでの診療も全く同じように考えています。多くの患者さんの中からいかに適切なタイミングで専門医に繋げることができるかが、地域の開業医として私が診療している意義だと考えています。

東名厚木病院には、愛川町に戻って間もない頃から現在に至るまで常に迅速な救急対応をしていただいております。本当に感謝しております。大きな病院が快く救急患者さんを受け入れていただけるということは、地域の開業医にとってどれ程心強いことかは計り知れません。今後とも適切な医療連携ができるよう精進しますので、ご指導の程よろしく申し上げます。



〈DATA〉

熊坂外科内科医院

〒243-0303 神奈川県愛甲郡愛川町中津7417

TEL 046-285-1139



スマートフォンでこちらのQRコードを読み込んでいただくと、医院のホームページを見ることができます。

地元愛

とうめい宮の里クリニック
事務 佐伯 健太郎

17年前、私は大学生だった。小学生からサッカーひと筋だった私は、大学でもサッカー部に所属しサッカーを続けた。

私の所属していた大学サッカー部では、2年生の時に同学年のメンバーと海外遠征に行くイベントがあった。遠征先はイングランド。遠征スケジュールには、地元チームとの練習試合や世界最高峰のプレミアリーグ観戦など、素晴らしいイベント尽くめで、いま考えても貴重な経験をさせて貰った。

特にプレミアリーグ観戦は自分の世界観が覆るほど衝撃的な経験だった。試合はウィガン・アスレティック vs アーセナル。ウィガンのホームゲームだったが、私たちは世界的人気チームのアーセナルを生で観戦できる事に興奮していた。

しかし・・・最初に衝撃を受けたのはホー

ムのウィガンサポーターの数だ。アーセナルサポーターを圧倒する数！そしてサポーターの年齢層！若者や子供だけではなく、私たちの前の観客席にはおばあちゃんが座っていた。そのおばあちゃんがチャント（応援歌）を全力で歌い、チャントに合わせて席のひじ掛けを思い切りぶっ叩く！ヨーロッパでは家族で何代にもわたり地元チームを応援する人が珍しくないらしい。

地元チームに対する思いは、もはや信仰や宗教に近いのかもしれない。それは強さやブランド力だけでなく、生まれ育った地元への「地元愛」からくるのだろう。結果は0-0の引き分けだった。サッカー先進国の熱さを体験した素晴らしい思い出となった。



Q 穴埋め クイズ

厚木 ○○○○ FC

厚木市で応援しているサッカーチームの名前は何でしょう？

○の中にカタカナ 4 文字を入れて完成させてください。[ヒント] 鳥の名前

クイズの答えは 11 ページへ

教えて!

とうめいせんせい



地域のみなさんから届いた質問・疑問に、医療のプロフェッショナルがお答えします。

Q. 薬はお茶で飲んではいけないといわれますが、これってホントですか？

A. 薬は基本的には「お水・ぬるま湯」で服用しましょう。薬を開発する際は、薬の効果に影響を与えないよう「お水・ぬるま湯」での服用としています。お茶の成分の中でも特に「カテキン」「カフェイン」については、次のような薬との相互作用の報告があります。

1. 貧血の薬（鉄剤）

「カテキン」が鉄と結合し、効果が下がります。

2. 風邪薬

風邪薬の一部には「カフェイン」を含むものがあり、お茶の成分と重複してしまいます。

一方で、お茶と薬との影響は軽微であるという報告もありますので、お茶で服用してもよい薬なのか、医師・薬剤師に相談してみてください。

回答者 東名厚木病院 薬剤師

Q. 家族が「がん」と言われ、どうしたらいいのかわかりません。相談できる場所はありますか？

A. 大変ご不安な状況かと思えますし、とても驚かれたと思います。がんに関する相談窓口は、地域がん診療連携拠点病院や地域がん診療病院などに設置されていますので、お近くの相談窓口へご連絡することをおすすめします。がん治療に詳しい看護師や生活の相談ができるソーシャルワーカーが対応していて、無料で相談することができます。秘密厳守はもちろん、患者さんやご家族、友人など、どなたでも利用することができます。東名厚木病院では、がん相談支援センターの直通電話（次ページ参照）を設置していますので、迷ったときにはお気軽にご連絡ください。

回答者 東名厚木病院 ソーシャルワーカー

とうめいせんせいへの質問を募集！

「教えて！とうめいせんせい」では、医療に関する素朴な疑問・質問を募集しています。どんなことでも構いませんので、お送りください。質問が採用された方には、何かいいことがあるかもしれません。みなさんの質問、お待ちしております。宛先などは、裏表紙をご覧ください。



緩和病棟で納涼会を開催

2号館3階緩和ケア病棟にて、8月8日に納涼会が行われました。この日のデイルームは夏祭りをイメージした飾り付けがされ、緩和ケア病棟に入院されている患者さんに集まってお楽しみいただき、よろず音楽隊♪が演奏をしました。「少年時代」や「上を向いて歩こう」など夏をテーマにした曲や童謡など6曲ほどが演奏され、みなさん音楽を楽しんでいらしゃいました。その後、患者さんにはプチかき氷が振る舞われるなど、夏気分を感じられる会となりました。



高校生1日看護体験を実施

8月8日、9日の2日間、看護部臨地実習指導者会主催で仮設研修センターにて1日看護体験が行われました。県内の高校生(2、3年生)30名が参加し、手洗いや血圧測定、車椅子体験や聴診器で自分の胸の音を聞くなど、体験しました。最初は緊張していた学生も、体験を通じて緊張がほぐれ、将来について話す様子もありました。学生からは、「実際に働いている人の話を聞いて、やっぱり看護師になりたいなと思いました。」「ひとつひとつの体験で、たくさん説明を受けて、自分が少し看護師に近づいた気がして嬉しかったです。」と感想がありました。



がんのお悩み、心配なこと、何でもお気軽にご相談ください。
がん相談支援専門員がサポートいたします。
相談無料・匿名可、ご本人、ご家族、ご友人どなたでも。



がん相談支援センター 046-229-2552 平日 9:00～16:00



初開催！ダビンチ見学ツアー

一般の方や職員、家族を対象に、ダビンチ見学ツアーを9月7日に開催しました。今回は操作する側がどのように見えるのか、どんな動きをしているのかなど実際に見て体験することができるツアーです。1回のツアーは約10名で、1時間のコースを実施し、計27名の方にご参加いただきました。参加者のみなさんからは、「実際に動いているのを見ることができて楽しかった」「ダビンチの構造やメリットが良く理解できた」など感想をいただきました。ご参加いただきました皆さん、ありがとうございました。



厚木はやぶさ FC を応援

社会医療法人社団三思会は、厚木はやぶさ FC のミッション「地域の活性化と発展に貢献」に賛同し、スポンサーとなりました。厚木はやぶさ FC のトレーニングウェアに「東名厚木病院」として掲出されます。サッカーを通じた地域に密着した新たなコミュニティの創出、地域を繋ぐ人と人とのつながりを積み上げ、地域社会の活性化に共に貢献していきます。厚木はやぶさ FC は、2019年4月より神奈川県3部リーグに参戦、現在は関東2部リーグにて1部昇格を目指して活動しています。

LINE お友だち募集中！

予防接種や健康診断、イベント情報など最新情報をお届けします。
右記のQRコードを読み込んで、友だち追加をタップ！



@034jolmk

読者アンケート

みなさんのご意見・感想など募集しています

東名厚木病院では地域のみなさんに向けて、よりよい情報提供をするため、読者のみなさんからご意見や感想を募集しています。また、「教えて！とうめい先生」の質問もお待ちしておりますので、住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までお送りください。

web フォーム

右記 QR コードを読み込んで、
フォームより入力ください。



郵送先

〒 243-0034 厚木市船子 232
東名厚木病院 総務課 広報誌担当 まで

東名厚木病院広報誌「とうめい」201号

2024年10月1日発行／社会医療法人社団三思会 東名厚木病院／厚木市船子 232／TEL 046-229-1771／発行者 北野 義和／編集責任者 金谷 渉／印刷 グラフィック



社会医療法人社団三思会

東名厚木病院

TOMEI ATSUGI HOSPITAL



理念

地域に信頼される病院
患者に愛される病院
誇りと責任を持てる病院

社会医療法人社団三思会

〈保健〉

東名厚木メディカルサテライトクリニック

新横浜メディカルサテライト

Yangon Japan Medical Centre

〈医療〉

東名厚木病院

とうめい厚木クリニック

東名厚木病院 透析センター

愛川クリニック

とうめい綾瀬腎クリニック

さがみ緑風園診療所

とうめい宮の里クリニック

とうめい栄町クリニック

〈介護・福祉〉

介護老人保健施設 さつきの里あつぎ

介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひろつか

複合型施設マザーホーム戸室

多機能型事業所 にじいろ

看護小規模多機能型居宅介護事業 いわしぐも

訪問看護ステーション もみじ

サービス付き高齢者向け住宅 マザーホーム戸室

訪問看護ステーション さつき

東名厚木病院 居宅介護支援センター

厚木市南毛利地域包括支援センター

無料送迎バス時刻表



SNSにて最新情報を発信中！



LINE

@034jolmk



Instagram

@team_tomei_pr



facebook

@とうめい企画・広報室



YouTube

@三思会チャンネル

表紙の絵 多機能型事業所にじいろ利用者さんから作品をご提供いただきました。