

令和2年2月1日発行

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町ユ部1番地1

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<https://www.city.suzu.lg.jp/suzuhp/>

病院広報

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2020(1)

第57号



(写真) 11月14日の「世界糖尿病デー」にあわせ、ブルーライトアップを実施しました

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- | | |
|-----------------|--------|
| ・糖尿病といわれたら | ・・・1 |
| ・糖尿病に使用される薬について | ・・・2 |
| ・退任医師ご挨拶 | ・・・3 |
| ・病院からのお知らせ | ・・・3・4 |



1. 糖尿病、どう思いますか？

いやな病気。好きなものも食べられない。人生お真っ暗！“がん”と言われるよりいいや！何かの間違い。どこも悪くないし予備群・・・など、病気ですから当然ですが、なりたくない病気の代表ですね。

2. 糖尿病といわれたら・・・

糖尿病は、血糖が高くなり合併症がでる病気。皆さんよく知っています。さて、何を始めたらよいのでしょうか？

血糖とは血液中のブドウ糖の濃度。食べ物の中身によって血糖が上がりやすいもの、あまり上がらないものはありますが、食べれば上がり、動けば下がります。

それとは別に、人の体は1日のなかでも時間によって血糖が変化します。通常的生活リズムの人の最も血糖が低い時間帯は、朝方3時～4時です。その後、朝食を摂らなくても血糖は少し上がります。

できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

3. どんな食事がよいのでしょうか？

太らない、血糖が上がりにくい食事が望めます。太らないということは脂肪を体にため込まないことです。脂肪が増えると血糖を下げるインスリンというホルモンが効かなくなります。血糖が上がりにくい食べ物は炭水化物です。白米やパン、餅は上がりやすく、玄米は白米より上がりにくい。果物を食べると血糖は上がります。ジャムなどにするとさらに上がりやすくなります。干し柿もそうです。

肉や魚、乳製品、野菜は上がりにくい食べ物です。1種類で食べるよりも、いくつかの食べ物を組み合わせて食べるのが望めます。



なりたくない病気の代表「糖尿病」への理解を深めましょう

4. どんな運動がよいのでしょうか？

どんな運動でも体を動かすことは糖を消費することになります。血糖を下げる薬を飲んでいる糖尿病の人では、食後の運動が望めます。



筋肉量を高めるためには、いわゆる筋トレも勧められます。

5. 動脈硬化に注意

糖尿病といわれたら、血糖だけでなく動脈硬化にならないように気をつけなければなりません。心臓や脳の血管に影響がでると、心筋梗塞や脳梗塞になってしまいます。また、足の壊疽（えそ）という俗に“足が腐る”ということも困ります。

まずは、タバコを吸っている人は止めていただくこと。血圧、コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）にも注意しましょう。



6. アルコールをどうするか？

アルコールは昔から百薬の長といわれますが、適量を守れますか？糖尿病患者でアルコールを飲んでもよいという場合は、血糖値がよくなって適量が守れる人です。

望ましい飲酒量は、日本酒で1合程度とされています。アルコールは中性脂肪を増加します。



糖尿病に使用される薬について

薬 局

糖尿病治療の基本は、**食事療法**と**運動療法**です。長年の生活習慣が糖尿病の原因となっている場合が多いので、これらの生活習慣を改善する必要があります。これらの治療を行っても血糖値が下がらない場合には、**薬物療法**を行います。

本来、血糖値が上がると膵臓から分泌されるインスリンの働きによって血糖値は下がりますが、糖尿病では「インスリンが十分に出来ない」、「インスリンが十分に効かない」状態によって血糖値が高くなります。糖尿病に使用される薬には、経口薬（飲み薬）と注射薬があり、高くなった血糖値を下げるように働きます。また、その働きによって5つに分けることができます。

糖尿病に使用される薬

- ① インスリンを補充する薬（インスリン注射薬）
不足したインスリンを注射で補います。
- ② インスリン分泌を促す薬
膵臓に働きかけ、インスリン分泌を促します。
- ③ インスリンを効きやすくする薬
肝臓や筋肉に働きかけ、インスリンの効きを良くします。
- ④ 糖の吸収を抑える薬
食べ物に含まれる糖の吸収を遅らせ、食後の高血糖（血糖値が高い状態）を抑えます。
- ⑤ 過剰な糖を排泄する薬
体内で過剰な糖を尿内に排泄させます。



左記の薬をいくつか組み合わせた**配合薬**もあります。配合薬を使用することによって、薬の数や1日に使用する回数を減らすことができます。

患者さんの体調や生活面などを考慮し、その人に合った薬を使用することで、血糖値をできるだけ正常に保ち、糖尿病合併症が起らないように、または重症化しないようにします。

ただし、薬物療法はあくまでも補助療法ですので、食事療法と運動療法はしっかり行いましょう。

糖尿病予防教室のご案内

糖尿病の治療において重要な「食事療法」、「運動療法」、「薬物療法」について、
医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士・理学療法士がアドバイス！

どなたでもご参加できます。お気軽にご参加ください。

〔日時〕 毎月第1～第4水曜日 14:00～15:00

〔場所〕 2階医師会室

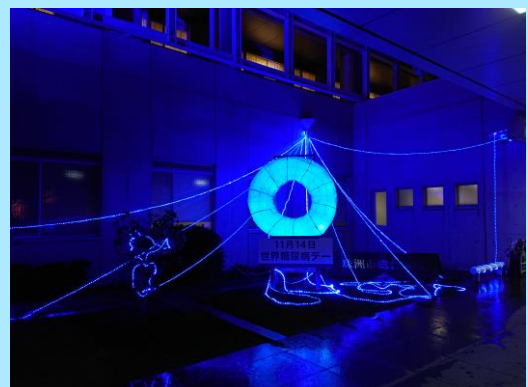


11月14日は世界糖尿病デー（表紙の写真）

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために IDF（国際糖尿病連合）と WHO（世界保健機関）が定め、国連によって認定されたものです。

青い円は、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「糖尿病との闘いのために団結せよ」というキャッチフレーズを表しています。

当院では「世界糖尿病デー」にあわせ、正面玄関前をブルーライトで照らし、糖尿病予防の啓発を行いました。



退任医師ご挨拶

産婦人科・山城玄医師は、令和元年11月30日をもって、当院を退任されました。

山城医師は、能登町（旧内浦町）のご出身。

平成19年度まで沖縄県久米島で勤務。平成20年度から珠洲市総合病院に着任されました。

当院では、母乳栄養の大切さを伝えたいと、カンガルーケアや母児同室を取り入れて母乳育児支援に取り組み、「赤ちゃんにやさしい病院」認定にご尽力されました。



■ 山城医師からのメッセージ ■

珠洲市総合病院で生まれた子どもたちが、平和で明るくたのしく暮らしていけることを願っています。

病院からのお知らせ

火災避難訓練を実施しました

令和元年11月18日（月）、平日深夜における病棟からの出火を想定した火災避難訓練を実施しました。

この訓練では、火災発生時における初期消火、消防署への通報、入院患者等の避難訓練に重点を置き、火災発生時における病院の体制、職員の初期行動、各部門の対応行動を確認しました。

約80名の職員が参加し同様の訓練を2回実施したあと、珠洲消防署員から講評をいただきました。

これからも災害拠点病院として常に防火意識を持ち、対応能力の向上を図る取り組みを継続して実施していきます。



消防署員監督のもと、入院患者の避難誘導訓練を実施する職員

チャリティーバザー収益金を寄付しました

令和元年12月18日（水）、珠洲市社会福祉協議会を訪問し、「病院フェスタすず2019」（11月2日）にて開催したチャリティーバザーの収益金を寄付いたしました。

チャリティーバザーにご協力いただき、ありがとうございました。

■ バザー収益金 37,000 円

赤い羽根共同募金として 18,500 円

台風19号義援金として 18,500 円



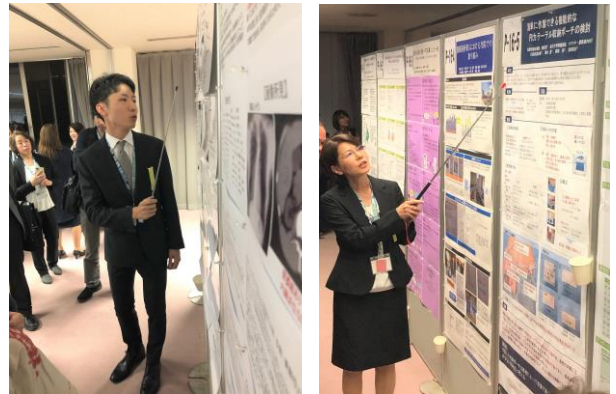
塩井珠洲市社会福祉協議会事務局長へ寄付金をお渡しする当院の生瀬事務局長

第25回日本腹膜透析医学会学術集会にて演題発表を行いました

令和元年11月23日(土・祝)・24日(日)、第25回日本腹膜透析医学会学術集会が広島県で開催され、当院からは内科・須田医師と透析室・松田看護師らが参加し、それぞれポスター発表をしました。

腹膜透析(PD)とは在宅で行う透析療法で、月に1~2回程の通院で済むので通院の負担が小さいことが大きな特徴です。腹腔内(お腹の中)に透析液を注入して、4~8時間程度ためておくと、体に不要な老廃物や余分な水分が血液から腹膜を介して透析液側に出てきます。その液を体の外に排液することで、老廃物が除去されるという仕組みです。

- 第25回日本腹膜透析医学会学術集会
 - 日時 令和元年11月23日(土・祝)~24日(日)
 - 会場 広島国際会議場(広島県)
- 演題
 - 「線維筋痛症及び網膜色素変性症による全盲患者にAPDを導入した一例」
(内科 須田拓也医師)
 - 「簡単に作製できる機能的なPDカテーテル収納ポーチの検討」
(透析室 松田真由美看護師)



ポスター発表を行う須田拓也医師(左)と松田真由美看護師(右)

お母さんと赤ちゃんを助産師がサポートします

当院では、令和元年12月から院内助産を開始し、助産師が中心となってお産や育児を支援しています。ワクワクするような妊婦健診を、そしてハッピーで自分らしく満足できるお産となりますよう、助産師が妊娠期からサポートします。

院内助産で出産できるのは、経産婦であり帝王切開既往のない方で、今までの既往歴や分娩経過などで当院の定めた条件を満たす方です。

詳しくは、助産師外来・助産師までお問合せください。



火・水・金は予約制です

産婦人科診療日程表

	月	火	水	木	金
午前	青山医師	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来			助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来
午後	青山医師	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	産後1か月健診 産後2週間健診		助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来

午前 受付(8:00~11:30)

午後 受付(12:00~16:00)

お母さんのお悩みに寄り添います

助産師は女性の妊娠、出産、その後の育児に渡って、お母さんと赤ちゃん、そして家族の皆さんにケアを行う資格をもった専門職です。妊娠中・産後に関わらず、お困りのことはお気軽にご相談ください。

院内助産・助産師外来に関するお問い合わせ 助産師外来 助産師まで

受付時間 月~金 9:00~17:00 TEL 0768-82-1181(代表)

上記以外の時間帯 TEL 090-8268-1160

外来診療日程

令和2年2月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	須田	波佐谷	掛下	波佐谷
	2 診	掛下	岩崎	掛下	須田	岩崎
	3 診	リウマチ/ 膠原病 (第2・4)	出島	小泉	岩崎	掛下
外科	坂本	新保	坂本	所	新保	呼吸器
	所					
小児科	山田			和田	山田	
耳鼻咽喉科	榎田	金大医師	榎田			
整形外科	長谷川・河合					
産婦人科	青山	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来			助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	
脳神経外科	浜田	金大医師			浜田	
泌尿器科	交代で診察 (毎週)	※月曜日が休日の場合、 次開院日に変更			交代で診察 (隔週)	
皮膚科	牧野		永岡		谷内	
精神科		西村		高田	西村	
健診室	佐々木					

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	岩崎	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病) (予約のみ)
	3 診	須田	小泉		野村/宝達 (循環器) (予約のみ)	須田 (腎不全) (予約のみ)
小児科	予防接種	慢性疾患	健診		予防接種	
耳鼻咽喉科				榎田		
眼科				馬渡	馬渡	
産婦人科	青山	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	産後1か月健診 産後2週間健診		助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	
禁煙外来(耳鼻咽喉科)				予約のみ		

小児科(以下は要予約)
 (月) 予防接種 14:30~
 (火) 慢性疾患 14:00~
 (水) 健康診断 13:30~
 (金) 予防接種 14:30~

産婦人科(以下は要予約)
 (火)(金) 助産師外来妊婦健診
 (火)(金) 母乳外来
 (火)(金) 産後2週間健診
 (火)(水)(金) 産後2週間健診
 (水) 産後1ヶ月健診

緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。
 まずはお電話ください。代表電話 0768(82)1181

午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませ下さい。
 泌尿器科、眼科の診療日程は、下記カレンダーをご覧ください。

院内助産・助産師外来に関するお問い合わせ・産前産後の困りごとなどのご相談 助産師外来 助産師まで

受付時間 月~金 9:00~17:00 TEL 0768-82-1181(代表) / 左記以外の時間帯 TEL 090-8268-1160

珠洲市総合病院 泌尿器科・眼科診療日程 2020年2月~4月

泌尿器科

毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)、隔週金曜日
 受付 8:00~11:30
 診療時間 9:00~12:30

眼科

毎週金曜日、隔週木曜日
 受付 12:00~16:00
 診療時間 14:00~17:00

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	泌尿器科			眼科	泌尿器科	
9	10	11	12	13	14	15
	泌尿器科				眼科	
16	17	18	19	20	21	22
	泌尿器科			眼科	泌尿器科	
23	24	25	26	27	28	29
		泌尿器科				
			眼科			

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	泌尿器科			眼科	泌尿器科	
8	9	10	11	12	13	14
	泌尿器科				泌尿器科	
15	16	17	18	19	20	21
	泌尿器科			眼科		
22	23	24	25	26	27	28
	泌尿器科				泌尿器科	
29	30	31				
	泌尿器科					

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				眼科	眼科	
5	6	7	8	9	10	11
	泌尿器科				泌尿器科	
12	13	14	15	16	17	18
	泌尿器科		眼科	眼科		
19	20	21	22	23	24	25
	泌尿器科				泌尿器科	
26	27	28	29	30		
	泌尿器科			眼科		

診療日程は、都合により変更することがあります。詳しくは、院内掲示やホームページでご確認ください。

編集後記

今号はなりたくない病気の代表「糖尿病」をテーマにお送りしました。
 年末年始は食事やお酒のおつきあいが多かったという方。冬に入って
 運動量が減ったなあという方。日頃の食事を見直したり、意識して運動
 したりして、糖尿病予防に努めましょう。

広報委員会

