

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

9月号
vol.265

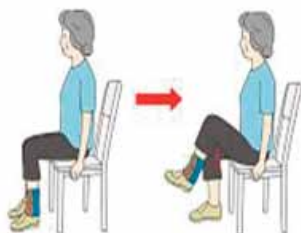
リハビリテーション室からのおはなし

サルコペニアとは

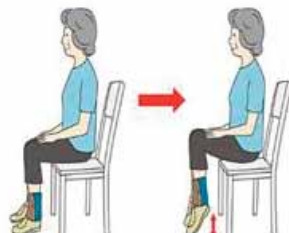
サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。



日本は長寿社会ではありますが、生活の質すなわちQOLは決して高くありません。健康寿命を保つためにはサルコペニアを防ぐまたは進行を止める必要があります。その方法として重要なのが運動と食事です。定期的な運動を継続することで筋力を改善することは可能です。しかし、運動だけでなく食事にも配慮する必要があります。年配だからといってたんぱく質の摂取を少なくしたり、偏食のある人は筋肉がつきにくくなります。簡単な運動の一例を参考として取り上げましたのでやってみましょう！



座って太もも上げ体操



座ってかかと上げ体操

各20回
2-3セットを目標に
頑張りましょう！

助産師外来のご案内

助産師外来は、妊娠・出産・産後の女性に対して楽しいマタニティライフと安心して出産できる準備を整えるためのお手伝いをさせていただきます。また、出産後は気持ちが浮き沈みしやすく不安や心配事が絶えません。そのような時は志摩病院の助産師外来をご利用ください。

相談内容

<妊娠中> 楽しくマタニティライフを過ごすために
出産準備、呼吸法、リラックス法、母乳育児の準備、
妊娠中の不快症状の緩和、新生児の沐浴など

<出産後>
乳房トラブル、乳汁分泌促進、母乳量測定、
乳房マッサージ、児の体重測定、卒乳方法など

<育児相談>
赤ちゃんのこと、お母さん自身のこと、子育てで困っていることや、
これってどうなのといった不安や疑問などについてご相談ください。
また、母と児の愛着形成に必要なベビーマッサージなどもお伝えできます。



相談日時 (予約制)
毎月第2・第4火曜日
13:00 ~ 16:00
(祝日はお問合せください)

相談時間 40分程度

料金 1回 3,000円

お問合せ先
志摩病院「地域連携センター」
TEL 0599-43-0501



糖尿病の検査について

検査はどこで出来る？

主に、内科、糖尿病内科がある病院、クリニック等で行うことができます。ご自身の行きやすい医療機関を探してみてください。

※¹ HbA1c

HbA1cは過去1～2ヶ月前の血糖値を反映します。当日の食事や運動などの短期間の血糖値の影響を受けません。

※² 境界型

「境界型」といっても、「糖尿病型」ではないから安心？残念ながら、そういうことではないのです。

将来、糖尿病になる可能性が高いため、6ヶ月～1年毎に検査することが推奨されます。また、動脈硬化や脳梗塞になるリスクが高くなると言われています。

このようなリスクを避けるため、食事や運動などの生活習慣を見直し、血糖値の改善を目指すことをお勧めします。



糖尿病は早期発見、早期治療、治療の継続が大切です。高血糖を指摘されたら放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。

糖尿病で大切なのはまず検査

生活習慣が原因となって起こる2型糖尿病は、ゆっくりと進行するため発症しても最初は自覚症状がないことが多いです。そのため長期間気付くことがなく、分かった頃には進行していた…なんていうことも少なくありません。ですので、病院で行う検査が糖尿病の発見には非常に重要となります。

診断のための検査について

血糖値は食事と関係があります。食事をした後は吸収されたブドウ糖が血液の中に入って血糖値が上がりますが、健康な人であればすぐにインスリンが分泌され下がっていきます。糖尿病の診断のための検査は、食事によって変動する 血糖値測定のタイミングを3つに分けたものです。

① 随時血糖検査

食後から時間を決めないで採血し、血糖値を測る検査です。

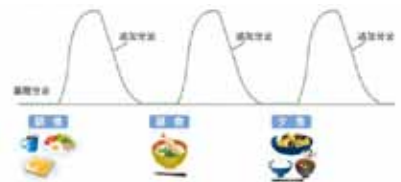
② 早朝空腹時血糖検査

検査当日の朝食を抜いた空腹の状態ですべて採血し、血糖値を測る検査です。

③ 75g OGTT(75g経口ブドウ糖負荷試験)

検査当日の朝まで10時間以上絶食した空腹のまま採血し、血糖値を測ります。次にブドウ糖液(ブドウ糖75gを水に溶かしたもの)を飲み、ブドウ糖負荷後、30分、1時間と2時間後採血し、血糖値を測る検査です。

健康な人のインスリン分泌の1日のパターンイメージ



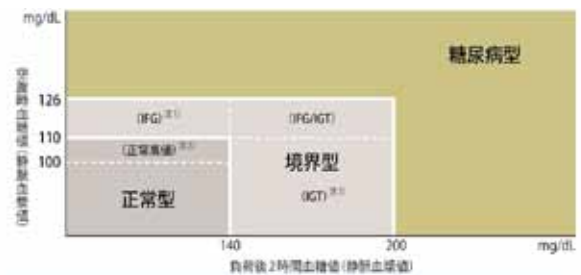
次の①～④のいずれかが確認された場合は「糖尿病型」と判定されます。別の日にもう1度検査をして、再び血糖値に異常があった場合、「糖尿病型」と診断されます。

- ①早朝空腹時血糖値 126mg/dL以上
- ②75gOGTT2時間値 200mg/dL以上
- ③随時血糖値 200mg/dL以上
- ④HbA1c※¹ 6.5%以上

⑤及び⑥の血糖値が確認された場合には、「正常型」と診断されます。

- ⑤早朝空腹時血糖値 110mg/dL未満
- ⑥75gOGTT2時間値 140mg/dL未満

空腹時血糖及び75gOGTTによる判定区分



注1) IFGは空腹時血糖値110～125mg/dLで、2時間値を測定した場合には140mg/dL未満の値を示す(WHO)。ただしADAでは空腹時血糖値100～125mg/dLとして、空腹時血糖値のみで判定している。
 注2) 空腹時血糖値が100～109mg/dLは正常域ではあるが、「正常高値」とする。この集団は糖尿病への移行やOGTT時の耐糖能障害の程度からみて多様な集団であるため、OGTTを行うことが勧められる。
 注3) IGTはWHOの糖尿病診断基準に取り入れられた分類で、空腹時血糖値126mg/dL未満、75gOGTT 2時間値140～199mg/dLの値を示す。

・上記の「糖尿病型」「正常型」いずれにも属さない場合は「境界型※²」と判定されます。

各部署紹介

8病棟



私達が勤務する8病棟は、精神科急性期治療病棟で、精神症状の出現により、社会生活が極めて困難となった患者様の入院治療を行う病棟です。おもに、統合失調症や気分障害（うつ病や躁うつ病など）、認知症のBPSD（徘徊・不潔行為・介護抵抗・暴力行為・盗食などの症状）の激しい方が入院患者様の多数を占めています。更に精神障害者の身体合併症の治療（内科治療・骨折等の整形治療・外科手術等）も行っています。病棟では患者様が集うホールがあり、ここで折り紙や塗り絵、囲碁、将棋、読書など多目的の活動を行い、社会技能の向上、コミュニケーション能力の向上を図っています。また、季節を感じながら入院生活を過ごして頂けるよう作業療法士と協同で花見会、夕涼み会、運動会、クリスマス会のレクリエーションを実施しています。

当科では多職種（医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・臨床心理士・栄養士）が連携し、患者様のケア計画、課題、改善策について話し合い、社会復帰にむけて支援しています。私達が精神科看護をする上で最も大切にしていることは、尊厳を守り相手の立場や思いに寄り添った看護をすることです。これからも、その人がその人らしい生き方ができるように支援していきたいと思えます。



【撮影時のみマスクを外しています】

奨学金貸与希望者 受付中

県立志摩病院では、卒業後、当院への就職を希望する学生を対象に奨学金を貸与することにより、その就学を支援しています。

薬学生

薬科系大学在学中で3年次から6年次の方
★3年次に遡り貸与可能
★貸与期間分+1年勤務すれば返却免除

(薬剤師) 貸与金額

月額 **140,000円**

看護学生

★貸与期間分を勤務すれば返却免除

(正看護師) 貸与金額

月額 **80,000円**

詳細は右記までお気軽にお問い合わせください



三重県立志摩病院 ☎0599-43-0501 担当 総務課 中井

● 外来担当医表

(令和3年9月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内科 (紹介制) 循環器科 (紹介制) 消化器科 緩和ケア内科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山際(9月24日) (緩和ケア内科)
		平田 (内科・初診)	浜口 (内科・初診)	増田 (内科・初診)	加藤 (内科・初診)	大村 (内科・初診)
		森 (内科・初診)	伊藤 (消化器科)	河北 (内科・予約)	森 (内科・初診)	大内田 (内科・初診)
		野村	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(9月9日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(9月9日) (内科・予約)	///
脳神経内科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(9月16日) (予約)	///
外科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・水・木) (月・水・木)		勝峰 藤村	手術日	根本 ///	勝峰 根本 (消化器科/外科・再診)	藤村 (9月3・17日) 吉川 (9月10・24日)
形成外来		///	///	///	三井	///
脳神経外科		///	亀井(9月14日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	宮(9月22日) 診察 9:30~	宮(9月9日) 診察 9:30~	///
小児科	午前 (急性疾患外来)	梨田	梨田	梨田	堀	梨田
	午後* (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診) 受付: 13:00 ~ 16:00	梨田	梨田	梨田	堀 受付 13:00 ~ 15:00	梨田
		※小児科午後診療(急性疾患外来)は、場合により応需しておりますので電話にてお問い合わせください。				
婦人科	午前	和田	和田	和田	///	///
	午後	///	助産師外来 要予約(9月14・28日)	///	///	///
整形外科	初診/ 予約外	市立伊勢総合病院 塚本 (~12:00)	市立伊勢総合病院 鈴木	市立伊勢総合病院 吉田	手術日	田島
		中瀬 (9:30 ~)	市立伊勢総合病院 里中(9月7・21日)			市立伊勢総合病院 浅野
	再診	田島(予約)	中瀬(予約)	竹原(予約)		中瀬(予約)
泌尿器科		塚本	塚本	加藤 受付 11:00 まで	塚本	景山
眼科		前田	前田(初診のみ) 受付 11:00 まで	前田	前田	前田
この 外こ 来ろ	午前	再診	松山	岡田	病棟診察日	岡田
	午後	初診 (予約のみ)	松山	岡田		岡田
皮膚科		///	波部 受付 11:00 まで	///	中井 受付 11:00 まで	///
東洋医学・ 皮膚科	午前	古橋	///	古橋	///	古橋
	午後	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	///
耳鼻咽喉科		///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///

※土・日・祝日は休診日です。(///印は、休診日)

※受付時間は 8:00 ~ 11:30 までとなります。

※助産師外来は第2・第4火曜日の午後となります。(事前予約必要)

※予約の診療につきましては、各科外来にお問い合わせください。

※医師の都合により、休診または変更となる場合がありますので、各科にお問い合わせください。

※こころの外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。

※耳鼻咽喉科では、身体障害者手帳交付のための指定医による身体障害者診断書・意見書の作成は行っておりません。

※小児科でエピペンの処方が可能となりました。

※脳神経外科 宮医師の診察日は9月のみ第2木曜・第4水曜となります。

編集後記

9月1日は「防災の日」です。昭和35年に内閣が制定しました。

台風や高潮、地震などの知識を深め、災害の心構え、対策をしっかり準備しましょう。

家に災害用の備蓄はありますか？

年に一回「防災の日」に準備品のチェックをされるといいですね。



ペンネーム：はなとゆめ