

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

1月号  
vol.269

## 新年の挨拶



管理者  
嶋崎 正晃

初春。当院の大きな機能に、

1. 自然災害対策
  2. 地域医療の支援
  3. 研修医等の教育
- があります。  
今年も、「1. 自然災害対策」に重点を置き、医療提供体制の維持に努めます。「備えあれば憂いなし」です。ご安心を。



院長  
勝峰 康夫

あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスが猛威をふるい大変な年でした。おうち時間が増え、運動不足で肥える人も増えています。また最近、各地で地震が活発化し南海トラフ地震との関連が心配されています。三重県立志摩病院は、2次救急病院、災害拠点病院、地域医療支援病院として、これからも地域住民の皆さんにとって安心できる医療を提供できるように努力していきます。



副院長  
田島 正稔

明けましておめでとうございます。

昨年もコロナの終息を年頭に願いましたが、厳しい1年でした。今年は寅年、困難にも虎のように勇ましく立ち向かってゆきたいものです。

病院として今年もコロナに対し気を緩めず、しっかり対策しながら、安心して受診・入院して頂けるような医療体制の維持に努めていきたいと考えます。

Go to 志摩病院です。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



看護部長  
東山 佳代

新年  
あけましておめでとうございます。

まだまだコロナ禍における問題は多々ありますが、安心して暮らせる世の中になってほしいと心から願うばかりです。私達は、あらゆる場において良質な看護の提供ができるよう支援の充実を図り、地域の皆様に信頼される病院となるよう努力していきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



事務部長  
松井 則行

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症による医療機関の逼迫という大変な年でした。

本年も地域の皆様に信頼される病院を目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 「県立志摩病院運営状況報告会」を開催します

県立志摩病院については、平成24年4月から指定管理者制度を導入し、公益社団法人地域医療振興協会が管理運営を行っています。

病院の状況や今後の病院運営などについて、三重県病院事業庁と地域医療振興協会から、ご説明させていただくとともに、県立志摩病院に対するご意見などをお聞かせいただきたいと思います。皆様の参加をお待ちしています。

日時：令和4年1月21日（金）午後7時から午後8時15分

場所：志摩市商工会館 多目的ホール

主催：三重県病院事業庁

問い合わせ 県立病院課 ☎(059) 224-2350

その他：新型コロナウイルス感染症の状況により、急遽開催中止とする場合があります。開催有無の情報は「三重県立志摩病院」のホームページをご確認ください。



# 糖尿病の食事療法



**食事療法は、すべての糖尿病治療に欠かすことのできない基本の治療です！**

2型糖尿病では、食事療法だけで血糖値が正常な範囲内に保たれることもあります。薬物療法と併用する場合でも、食事療法をしないと低血糖、高血糖をおこし、適切な範囲内に血糖値を保つことが難しくなります。

## 糖尿病治療のための食事とは



### ①適切なエネルギー量の食事

適正な体重（太らずやせ過ぎず）を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方などによって一人ひとり違います。主治医と相談して決めてもらいましょう。

### ②健康を保つために必要な栄養素

さまざまな栄養素の過不足がない食事にしましょう。

炭水化物を指示エネルギーの50～60%、たんぱく質を標準体重1kgあたり1.0～1.2g、残りを脂質でとります



### 車に例えると…



- 炭水化物・脂質 → ガソリン（エネルギーとなる）
- たんぱく質 → 車体（筋肉や血液のもととなる）
- ビタミン・ミネラル → エンジンオイル（からだの調子を整える）

### ③血糖コントロールをよくする食事

- 血糖値に影響を及ぼす栄養素は主に炭水化物ですが、脂質とたんぱく質も影響を及ぼします。
- 炭水化物には、エネルギーになる「糖質」と、エネルギーにならない「食物繊維」があります。糖質は、食べた後、血糖値を上昇させます。とり過ぎると高血糖になるため、1回の食事で食べる量を決めておきます。食物繊維は、体内でほとんど吸収されず、血糖上昇を抑える働きがあります。
- 脂質は、食後しばらく経ってから血糖値が上がる原因となります。とりすぎないようにしましょう。



## ポイント

### 食事は3食食べましょう

欠食すると、その後の食事後の血糖値の急な上昇につながります（食後高血糖）

### 毎食、**主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう

糖質のみに偏らず、バランスの良い食事にしましょう

<b>糖質を多く含む</b>  ご飯 パン 麺	<b>たんぱく質・脂質を多く含む</b>  魚 大豆とその製品 卵 肉	<b>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む</b>  野菜 海藻 きのこ こんにゃく
-------------------------------	---	---

**嗜好食品** 🍰 砂糖や菓子類、清涼飲料水に含まれる単純糖質は血糖値を急激に上昇させます。食べない習慣を付けましょう。

**アルコール** 🍷 血糖値が乱れやすいです。主治医に相談しましょう。

### 合併症を防ぐために

- ▶ 食塩を減らす（高血圧の予防・治療）
- ▶ コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品をひかえめにする（脂質異常症の予防・治療）
- ▶ 食物繊維を増加させる



### 食べ方の工夫

- ①ベジファースト  
食物繊維を含む野菜を先に食べましょう
- ②ゆっくり、よく噛んで食べる  
噛む回数を数える、野菜を固めに調理するなどすると、噛む回数が増え、血糖値の急上昇を抑えられますよ



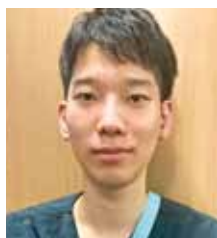
**糖尿病の食事は糖質制限ではありません。極端な糖質制限食は長期的には腎症や動脈硬化の進行などが懸念されるため決して勧められません。**

# 支援医師 紹介



総合内科 むらた ゆりえ  
**村田 有里恵**

東京ベイ・浦安市川医療センターから3ヶ月間支援に参ります、村田有里恵と申します。2年前から計4回、3ヶ月ずつ志摩病院内科で働かせていただきました。志摩のあたたかい雰囲気と豊かな土地にとっても愛着を感じております。毎回志摩病院で働けることを心から楽しみにしております。少しでも皆様の健康と豊かな生活に貢献できるよう一生懸命働きます。よろしくお願いいたします。



総合内科 ひろかわ かずひこ  
**廣川 和彦**

はじめまして、東京ベイ・浦安市川医療センター内科より3か月間支援に参りました廣川和彦と申します。初めての場所での勤務になり色々とお迷惑をおかけすることも多いかもしれませんが、少しでも診療のお力添えをできればよいと思っております。何卒よろしくお願いいたします。

## 各部署紹介

### 入退院支援室

こんにちは 入退院支援室です！

入退院支援室には、看護師3名と医療ソーシャルワーカー1名が在籍し、患者様に安心して入院から退院までの療養生活を過ごしていただけるよう入院前支援と退院支援を行っています。

入院当日は入退院支援室から病室へのご案内をさせていただきます



(撮影時のみマスクを外しています)

#### 入院前支援

予約入院の患者様を対象に、入院の目的にそって説明を行っています。

また、安心して入院していただくために、アレルギーや飲んでのお薬、患者様の意向・不安など、確認させていただいた情報を病棟看護師や管理栄養士、薬剤師など関連する職種と共有しています。

#### 退院支援

住み慣れた地域へ安心して退院できることを目指して、入院時から病棟看護師や多職種と協働し、退院後の生活を見据えた支援を心がけています。

医療処置の指導や精神面を支援し、患者様が必要とする情報を得られるように、院内外の医療スタッフとの連携を大切にしています。



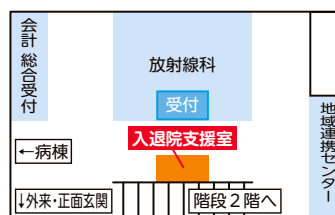
入退院支援室入口

不明な点などあれば、お気軽に入退院支援室へ

お問い合わせください

8時半～17時

(土日祝・年末年始除く)



# ● 外来担当医表

(令和4年1月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内 循環器科 消化器科 緩和ケア内科	科(紹介制)	///	///	///	山下 (内科・予約)	山際(1月28日) (緩和ケア内科)
		前田 (内科・初診)	浜口 (内科・初診)	村田 (内科・初診)	廣川 (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)	浅田(1月7日まで) 池田(1月14日~) (内科・初診)
		野村 (内科・再診)	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(1月13・27日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(1月13・27日) (内科・予約)	///
脳神経内科(紹介制)		///	///	///	真鈴川(1月20日) (予約)	///
外 科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・火・水・木)、(月・水・木)		勝峰	吉川	根本	勝峰	藤村
		///	手術日	///	根本 (消化器科/外科・再診)	///
形成外来		///	///	///	三井	///
脳神経外科		///	亀井(1月18日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	宮(1月13・27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お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(1月11・25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(1月4・18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
の こ 外 こ 来 ろ	午前	再診	松山	岡田	松山	病棟診察日
	午後		初診 (予約のみ)	松山		
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いません。

※小児科でエピペンの処方が可能となりました。

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。

昨年度も新型コロナの影響で外出を控えて過ごすことが多い年だったと思います。

今年こそはコロナを終息させ、旅行やショッピングを楽しみたいです。

外出を控えていた分、爆買いしてしまいそうです。

ペンネーム ギアくん

