

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

3月号
vol.271

糖尿病だより < vol.4 >

糖尿病の運動療法

糖尿病の治療の目的は、血糖をコントロールして合併症の発症・進行を防ぐことです。食事療法・運動療法・薬物療法の3本柱で治療を行います。中でも運動療法は①ブドウ糖、脂肪酸の利用を促進し血糖値を低下させる②インスリンが効きにくい状態を改善させる効果があります。



1. 運動の種類：有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせましょう！

- 有酸素運動：インスリンが効きやすくなり、血糖のコントロールを助ける効果があります。
- 筋力トレーニング：筋肉量を増加し、筋力を増強します。基礎代謝量の増加に効果があります。

2. 運動時間：ストレッチ・筋力トレーニングなどを組み合わせて30分以上が理想的です！

糖質と脂肪酸の効率の良い燃焼のために、最低限20分以上の運動時間を確保してください。

3. 運動頻度：毎日、そして1日2回の運動が理想です！

毎日継続するのが難しければ、週3回を基本としましょう。トレーニングの効果は2～3日継続しますが、3日以上間をあけると元の状態に戻ってしまうので注意が必要です。

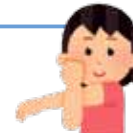
4. 運動強度：“いつまでも続けられる”程度が目安になります！

- 体感：「気持ちよく楽に動ける」程度から「汗ばんでくる」程度の運動。中強度(40～60%)程度。
- 心拍数：50歳未満100～120拍/分、50歳以上100拍/分未満

準備運動

ストレッチ

アキレス腱伸ばし、手首足首・肩まわし、肩と腕のストレッチ等



筋トレ

筋トレ

かかと上げ、もも上げ、スクワット(立ち座りでも可)、ダンベル体操等



有酸素運動

有酸素運動

ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、水泳等



— 運動時の注意点 —

・低血糖症状に注意！

必ず糖分を携帯して運動しましょう。血糖コントロールが良好であれば、空腹時を避けて運動しやすい時間帯に行ってください。

・糖尿病性網膜症の場合は、激しい運動は避けましょう！

激しい運動は網膜出血や網膜剥離を起こしやすく、失明の危険があります。定期的な眼科受診をお勧めします。

低血糖症状

発汗、動悸、頻脈、顔面蒼白、手の震え、眠気など



糖尿病療養推進委員会



患者アンケートを実施しました

当院では、患者さんの声をお聞きするアンケートを毎年実施しています。2021年度は11月～12月にかけて行い、たくさんの患者さんにご協力いただきました。ありがとうございました。回答いただきましたご意見を参考に改善に努めてまいります。

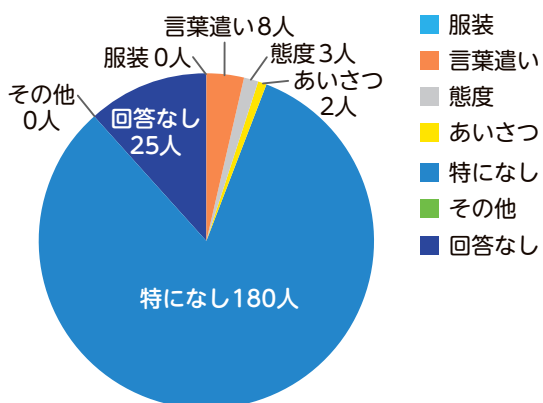
(アンケートの一部です)

外来

調査期間：2021年11月22日～11月26日

回答数：218

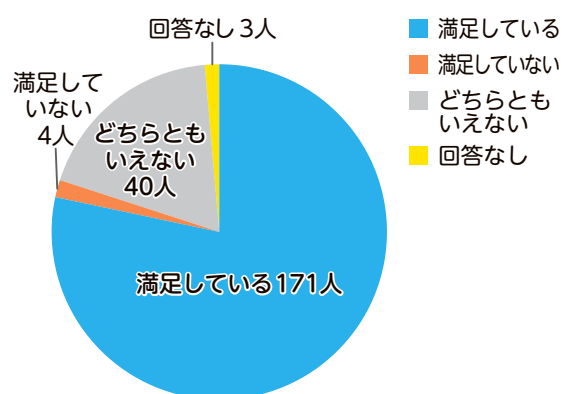
Q1. 職員の接遇について気になることを教えてください



ご意見

- 言葉遣いや態度が非常に良かった。予約時間に診察してもらおうと、なおよろしいかと思う。
- とても丁寧に優しく対応していただきました。
- 耳が遠いので時々声が小さく聞こえづらい時がある。
- 受付の人、不愛想と思う人がいる。

Q2. 診療に満足していますか



ご意見

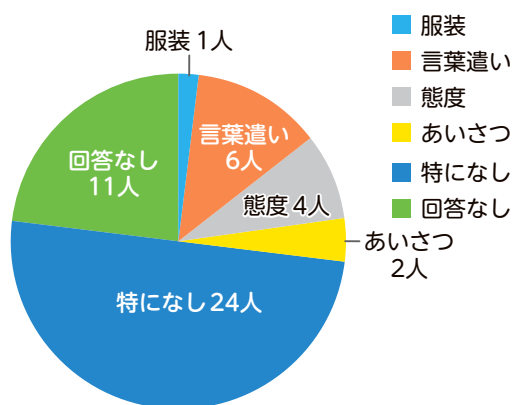
- 上の子供も通院していたから安心
- いつもお世話になっています。ありがとうございます。

入院

調査期間：2021年11月22日～12月8日

回答数：48

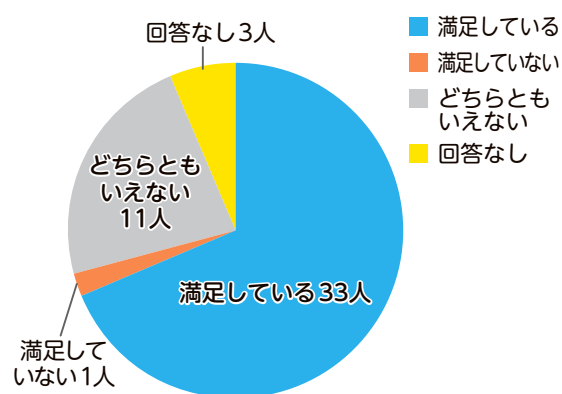
Q1. 職員の接遇について気になることを教えてください



ご意見

- 看護師さんたちは明るく元気があって、すごく力になった。
- 看護師さん皆さん親切でありがたかったです。苦しい時にかけていただいた言葉がすごく勇気づけられました。
- 人によって個人差があるように感じた。

Q2. 診療に満足していますか



ご意見

- 先生とは色々聞きたくてもできなかったことが残念ですが、慣れればできるかなと思った。
- 先生によって見方が違うことがあるように思います。
- 皆様には感謝しています。

各部署紹介

経理課

経理課の業務内容を一言で言いますと“病院活動を数字で表すこと”です。これは基本的には一般企業と同じような業務になります。日々の業務としては、収入・支出に係る帳簿管理及び、現金管理が主となります。1カ月単位では、病院の1カ月の動きをまとめて経営分析を行い、今後の見通しを予測し、資金管理を行うことが重要となります。更に年度の終わりには、1年間の活動の集大成ともいえる決算書を作成します。そして決算書により、病院のその年の財務状況を把握することができます。その他、次年度への目標設定、経費削減などを盛り込んだ予算書や事業計画書を作成、備品の棚卸し、減価償却費の計算、税務申告、各関係機関への報告書作成など、年次単位の業務はたくさんあります。不定期なものとしては、病院がきちんと取り決め通りに運営されているかを第三者の監査機関が会計検査をされる等の対応もあります。

以上のように、病院内では多岐にわたってお金の動きを把握していなければなりませんので、間違いが起らないような体制づくりも重要です。

最後に、経理課職員はその業務を通じて、地域の皆様から信頼される病院づくりに励んでいく所存ですので引き続き何卒よろしく願いいたします。



経理課入口



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4年3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(3月25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)	池田 (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(3月10・24日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(3月10・24日) (内科・予約)	///
脳神経内科(紹介制)		///	///	///	真鈴川(3月17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(3月1・15・29日) 受付 11:00 まで 診察 10:00 ~	///	宮(3月10・24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(3月8・22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(3月1・15・29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。

※こころの外來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

車のフロントガラスが凍ってしまう季節も過ぎ、少しずつ日も長くなってきたように感じます。例年そろそろ鼻がムズっとくる頃ですが、マスクのおかげか今年はまだムズとしていません。感染対策も大切ですが、そろそろ花粉症対策も必要ですね。

ペンネーム POLLENBUSTERS 志摩支部

