

かっとっぽ

2017

6月

平成29年6月1日号 毎月発行No.142

目次

- P1.....糖尿病の合併症について
- P2.....外来担当医表
- P3.....院内感染対策に関するお願い
- P4.....石けんと流水による手洗い
- P5.....特診外来予定表
- P6.....栄養管理室のオススメレシピ
- P7.....あしがき/マンガ ター坊



5/27 新人歓迎会バーベキュー(ヨーヨー釣りゲーム)



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

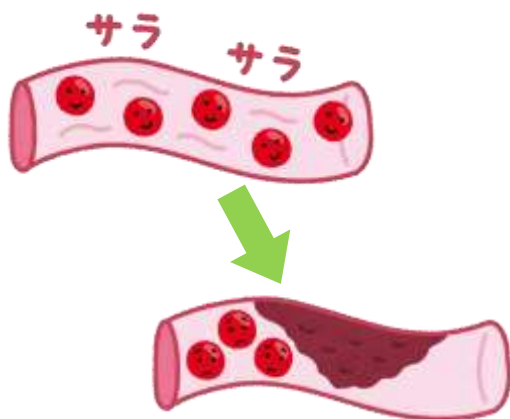
T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

糖尿病の合併症について

今や10人に2人が糖尿病と言われるこの時代。上五島ではそれに先駆け10人に3人が糖尿病だという報告があります。高血圧、脂質異常症に並び、生活習慣病の一つであり、よく耳にする病気ですが、普段は症状が目立たないため、関心・治療意欲が乏しい方が多いのではないのでしょうか。今回は、糖尿病はどういった病気なのか、またどんなことが怖いのかについて簡単にお話したいと思います。

人は電気や油では動けません。ご飯やパンなどの炭水化物を食べて消化し、ブドウ糖として吸収しています。これを燃料にして生きているわけですが、寝る間も惜しんで食べ続けるわけにはいかないので、肝臓や筋肉などにある「倉庫」に蓄えておけるようになっています。この「倉庫」の扉を開ける鍵となるのが、インスリンというホルモンです。

このインスリンが少なかったり、うまく働けなかったりすると、ブドウ糖が行き場を失い、血液の中で渋滞する(血液中のブドウ糖濃度が上がる＝血糖が上がる)ことになります。



慢性的に渋滞するようになれば、あちらこちらで交通事故が起きてきます。細い道ほど危ないのと同様に、細い血管ほど傷つきやすく、細い血管が多い場所、『末梢神経

や眼、腎臓』から痛んできます。結果、手先・足先のしびれや視力低下といった症状が出てきます。また抵抗力(免疫)も低下し、傷の治りも悪くなります。(知らない間にぶつけて負った足の傷から、細菌が入り、足が腐ったため、切り落とす羽目になったという話は聞いたことありませんか?)

更に進むと、もう少し太い血管も痛んできます。心臓や脳などの血管も痛んでくるため、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気を発症する可能性が高くなってきます。また腎臓が弱り果ててしまえば、水分や老廃物を排出できなくなり、人工透析に頼らなければ、きつくて堪らなくなってしまうます。



残念ながら痛んだ血管や神経を元に戻すことはできません。そんな事態に陥らないで済むように、糖尿病治療中の方はより一層、気を引き締めて頑張りましょう。また糖尿病でない方も、早期発見の為、検診をお勧めします。

さてこれからの時期、段々と暖かくなって参ります。喉が渇くからと、甘い飲み物ばかりを飲み過ぎると、急に血糖が高くなり過ぎて倒れてしまうこともありますので、ご注意ください。

(内科 古里 祐一郎)



外来担当医表

平成29年6月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	小田	増田	井上	井上	井上
	2診	岸川	岸川	岸川	中村	岸川
	3診	森岡	石川	小田	古里綾	古里祐
	4診	古里綾	古里祐	山口将	山口将	山口将
総合診療科	1診	増田	青木	高橋	森岡	小田
	2診	石川	中村	梅田/研修医	渡邊/研修医	石川
内科 (午後予約)	1診		岸川	井上		
	2診	岸川		岸川		
神経内科(予約)		(月2回) 調/森				
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
腎臓内科(予約)			(隔週) 長大			
糖尿病外来(午後予約)						古里祐
高齢者総合、もの忘れ外来 (午後予約)					1,3,5 古里綾 2,4 八坂	
胃内視鏡(午前)		山口将	山口将	糸瀬	堀川	古里綾
		井上/青木	小田、森岡	古里祐	見陣、石川	増田、中村
大腸内視鏡(午後)			山口将	堀川/山口将	山口将	
検診	1診	古里祐	古里綾	石川	小田	森岡
	2診			増田		
外科	1診	堀川	八坂	堀川	糸瀬	見陣
	2診	糸瀬		見陣		
小児科	午前	新宮	久野	新宮	久野	久野
	午後	久野		新宮		久野
産婦人科	1診	長大、久米	長大、久米	長大	長大、久米	長大、久米
	2診		(助産師)	(助産師)	(助産師)	(助産師)
整形外科	1診	鶴	鶴	鶴	鶴	鶴
	2診	一宮		一宮	青木	(一宮)
	3診	高橋	高橋		高橋	高橋
泌尿器科	午前				長崎大学	長崎大学
	午後				長崎大学	長崎大学
精神科		○	○		○	○
		○	○		○	○
眼科	午前		長崎大学	長崎大学	長崎大学	長崎大学
	午後		長崎大学		長崎大学	
耳鼻科	午前	長崎大学	長崎大学			
	午後	長崎大学				
皮膚科				長崎大学		
放射線科						第1週 大学
						第3週 長置

院内感染対策に関するお願い

インフルエンザ流行中は、面会時のマスク着用や、時には面会制限へのご協力ありがとうございました。ゴールデンウィークまで流行が長引きましたが、お陰様で、今シーズンは院内での大きな流行は見られませんでした。

それでは、なぜこのような感染対策が必要なのでしょう。

院内には、高齢の方はもちろん、小児や、病気の内容により、手術を受けたり、抗がん剤、免疫抑制剤などの治療により、細菌やウイルスに対する抵抗力がかなり落ちている方が入院されています。

健康な人がインフルエンザにかかっても、予防注射や抗インフルエンザ薬の服用で、数日で元気になり社会復帰できますが、抵抗力の無い方がかかると、急激な症状の悪化により、時には死に至るということも考えられます。そこでインフルエンザ流行中は、病院職員はもとより、お見舞いの方々へご協力をお願いしています。当院では、インフルエンザの流行を認めると同時に、面会時のマスクの着用をお願いするためのポスターを掲示し、注意喚起しています。また受付で、職員からマスクの着用をお願いすることもあります。

面会時はマスクの着用をお願いいたします。



病院長

(↑ マスク着用お願いのポスター)

マスク着用以外でも院内感染には重要な対策があります。

各病室の前に、薬液ボトルが置いてあるのをご存知でしょうか。院内感染に最も重要なアイテム【手指消毒剤】です。当院では、ジェル状と液状の2種類のものを使用しています。病室に入る前に消毒剤で手指をしっかりと消毒して、患者さんへ外からの細菌やウイルスを持ち込ませないことが重要なポイントです。昨今は、さまざまな抗生物質の使用により、抗生物質の効きにくい、薬剤耐性菌の出現が病院内では注目されています。そのため、医療スタッフには適切な手指消毒が義務付けられています。以前の手指消毒剤は、何度も使用すると肌が荒れたり、少しの傷に沁みたりと、使用しにくいイメージでしたが、最近は保護剤を含んでおり、当院でも、手にやさしい消毒剤を使用しています。



(病室入口の薬液ボトル)

院内スタッフへも、検温や身体のケアの際に、しっかりと手指消毒を行ってから患者さんに触れるよう指導、教育を行っています。職員の手指衛生が不十分なときには、遠慮なくご指摘ください。

(院内感染対策委員会)



✧ ✧ ✧ 石けんと流水による手洗い ✧ ✧ ✧



両方の手のひらをこすり合わせ、石けんを泡立てる。



片方の手のひらで、もう片方の手の甲をこすって洗う。反対側も同様に洗う。



両手の指を組み合わせて、こすり合わせ、指の間を洗う。



片方の手のひらに、もう片方の手の指先をこすりつけて、爪、爪と皮膚との間、指の腹を洗う。



片方の親指を、もう片方の手で握り、両手を回転させて洗う。反対側も同様にして洗う。



片方の手で、もう片方の手首を握り、両手を回転させて洗う。反対側も同様にして洗う。

※洗い残しがないように気を付けましょう。30秒以上洗うと効果があります！



平成29年6月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
6月1日(木)	志田先生 午前、午後					原先生 午前・午後
6月2日(金)	志田先生 午前					原先生 午前
6月5日(月)		原先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
6月6日(火)		原先生 午前		江口先生・土居先生 午前		松永先生 午前・午後
6月7日(水)					原先生 午前	松永先生 午前
6月8日(木)	松尾先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
6月9日(金)	松尾先生 午前					山田先生 午前
6月12日(月)		吉見先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
6月13日(火)		吉見先生 午前				土井先生 午前・午後
6月14日(水)					鎌塚先生 午前	土井先生 午前
6月15日(木)	計屋先生 午前、午後					原先生 午前・午後
6月16日(金)	計屋先生 午前					原先生 午前
6月19日(月)		佐藤先生 午前、午後				
6月20日(火)		佐藤先生 午前		土居先生 午前		松永先生 午前・午後
6月21日(水)					竹中先生 午前	松永先生 午前
6月22日(木)	相良先生 午前、午後					原先生 午前・午後
6月23日(金)	相良先生 午前					原先生 午前
6月26日(月)		木谷先生 午前、午後				
6月27日(火)		木谷先生 午前				土井先生 午前・午後
6月28日(水)					富村先生 午前	土井先生 午前
6月29日(木)	安田先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
6月30日(金)	安田先生 午前					山田先生 午前

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。



栄養管理室のオススメレシピ イサキのアクアパッツァ

春から夏にかけて旬をむかえるイサキ。おしゃれでとても簡単な料理です。



《栄養価》(1人分)

エネルギー : 214 kcal

蛋白質 : 15g

脂質 : 10g

炭水化物 : 6.5g

食塩 : 1.8g

作り方

- ① イサキはウロコやエラ、ワタをとって全体に塩をふっておきます。
- ② トマトは乱切り、しいたけはスライス、ブロッコリーは食べやすいサイズに切っておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたらイサキを入れます。
- ④ 焦げ目が付いたら裏返し、トマト、しいたけ、ブロッコリー、水、白ワインを入れ、沸騰したら蓋をします。
- ⑤ 魚に火が通ったら、お皿に盛りつけ、レモンをのせたら完成です。

材料(2人分)

- イサキ・・・・・・・・・・中1匹
- 塩・・・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- んにく・・・・・・・・・・1片
- トマト・・・・・・・・・・1/2個
- しいたけ・・・・・・・・・・1つ
- ブロッコリー・・・・・・・・80g
- 白ワイン・・・・・・・・・・100ml
- 水・・・・・・・・・・100ml
- レモン・・・・・・・・・・2切れ

《アドバイス》

- あさりや、エビ、イカなど様々な魚介類を入れると更に美味しくなります。
- スープはんにく、トマト、ワイン等で調味料なしでも美味しいですが、薄い場合、塩や薄口醤油、コンソメ等で調節して下さい。

※イサキは骨が細く硬いので食べる時は注意してください。

旬の魚には脂がのっていてとても美味しいです。魚の脂にはEPA、DHAと呼ばれる物質が豊富に含まれ、これらには血液の流れを良くする働きがあります。特に多いのが、いわし、サバ、ぶり、さんまなどです。この脂を逃さず調理する方法として、ホイル焼き、煮魚、刺し身、アクアパッツァなどがあります。最近肉料理が多いなあという方は、旬な魚を料理に取り入れてはいかかでしょうか。

マンガ

ター坊

原作：ウレ



— あとがき —

6月第3日曜日は父の日です。

1909年にアメリカワシントン州スポケーンのソノラ・スマート・ドッドが、男手1つで自分を育ててくれた父を讃えて、教会の牧師にお願いして父の誕生月である6月に礼拝をしてもらったことがきっかけとされています。最初の父の日の祝典は、その翌年の1910年6月19日にスポケーンで行われました。当時すでに母の日が始まっていたため、彼女は父の日もあるべきだと考え、「母の日のように父に感謝する日を」と牧師協会へ嘆願して始まりました。

1916年、アメリカ合衆国第28代大統領ウッドロー・ウィルソンは、スポケーンを訪れて父の日の演説を行い、これにより父の日が認知されるようになりました。1966年、アメリカ合衆国第36代大統領リンドン・ジョンソンは、父の日を称賛する大統領告示を発し、6月の第3日曜日を父の日に決めました。1972年になり、アメリカでは正式に国の記念日に制定されました。母の日の花がカーネーションなのに対し、父の日の花はバラ。ソノラ・スマート・ドッドが、父の日に父親の墓前に白いバラを供えたからとされています。1910年の最初の祝典の際には、YMCAの青年が、父を讃えるために、父が健在の者は赤いバラ、亡くなった者は白いバラを身につけたと伝えられています。あなたは今年お父さんに何のプレゼントを贈りますか？



(広報委員会 M.S)



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>