

# そよ風



## 【特集】血糖値が乱れやすいこれからの季節 気をつけたい糖尿病

### 【TOPICS】

表紙の“あの人”

個の力を生かす チーム医療

平成30年度 出前講座12月

地域医療連携 ～繋(つなぐ)～

・みやじ歯科

・医療法人社団 よこやま歯科医院

施設紹介

・特別養護老人ホーム ゆうしゃいん庄原

【特集】

# 血糖値が乱れやすいこれからの季節 気をつけたい糖尿病



糖尿病療養指導士  
ふじもと よしか  
藤元 義香

忘年会やクリスマス、正月と食べたり飲んだりする機会が多くなるこの時期は、1年のうちでもっとも血糖値が乱れやすくなります。また、「寒くて動くのがおっくう」「雪が積もって家から出られない」など、ついつい運動量も減りがちで年末太りになりやすいです。

年末年始の血糖コントロールを良好に保つためには、いつも以上に日常生活や食事に気を使い、体重を増やさないように意識して体を動かすことが大切です。「そんなことわかってるよ」とお思いの方も、食事のちょっとしたポイントをおさえるだけで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

- 一、食事は「ベジタブルファースト」で  
まず野菜から食べることで糖質の吸収がゆっくりになります。
- 二、糖質の「重ね食べ」にご注意  
うどん+ごはん、パスタ+パンのように糖質メニューを2つ同時にとらない。
- 三、食べ過ぎ、脂質のとり過ぎはNG  
目指すは「腹八分目」。お肉や揚げ物で脂質をとり過ぎないように。
- 四、時間を決めて3食きちんと。夕食は早めに  
食事をぬいてしまうと、次の食事で食後高血糖を起こしやすくなります。遅い夕食は、肥満のもと。
- 五、よく噛んで、ゆっくり食べよう  
満腹感が高まり食べ過ぎ防止にもなります。噛むことで腸からインスリン分泌を促すホルモンが出てきます。



外へ出て運動が出来ない時には、部屋の整理や掃除をすることでも運動になります。「何か運動をしなければ!」と気構えず、ちょこちょこ動きを心がけてみましょう。何はともあれ、まずは、年末年始の誘惑にうち勝ち、食事から気をつけてみてはいかがでしょうか?

### ちょこっと memo

11月14日の世界糖尿病デーは、シンボルマークとして「ブルーサークル」が用いられますが、これは、どこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」がデザインされたものです。11月には、日本でも東京タワーや姫路城などをブルーライトアップし啓発活動が行われています。当院でも病院西側の壁をブルーライトアップしています。



### ▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神の通り、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

### ▶患者さまの権利

- 患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。
- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
  - 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
  - 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
  - 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利(セカンドオピニオン)があります。
  - 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
  - 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
  - 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



診療支援室  
ふじおか しほみ  
藤岡 瞳

『診療支援室』、皆さんには聞きなれない名称だと思いますが、当院の数ある事務部門の一つです。医師の事務負担を軽減する事を目的に当院に設置されています。

外来での医師の診察時における補助や、電子カルテへのオーダー代行入力、検査結果・データの取込み、診断書作成補助等、幅広く診療に関わる事務作業補助を行っています。院内の様々な場所で業務することが多く、医師や看護師、多くの他職種のスタッフと連携を取りながら業務にあたっています。

当院のチーム医療を支える一員として、これからも日々頑張っていこうと思います。

## 表紙の“あの人”



スタッフ一同

## 心臓リハビリチーム 編 第2回(全4回)

個の力を  
生かす  
チーム医療

チーム医療とは、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師などの職種が集まり、互いの専門性を生かして患者さんのために最善をつくす取り組みのことをいいます。

今回は「心臓リハビリチーム」にかかわる検査技師を紹介します。

私たち臨床検査技師はCPX検査(心肺運動負荷試験)の際に心電図や血圧のチェックを行っています。CPX検査とは運動負荷検査の一つで、心電図、血圧、呼気ガス(マスクをしてもらいます)を測定しながら、ペダルがだんだん重くなる自転車をこぐ検査のことです。また、心臓病のリスクに気を付けなければいけない血糖値やコレステロール値、心臓エコー検査などのデータ管理も行っています。臨床検査技師は、心臓リハビリチームの一員として患者さんが安心、安全に検査を行うことができるようにサポートしています。



次回は、薬剤師をご紹介します!



### 新任医師を紹介

9月1日から  
循環器内科  
副部長  
にした かずひろ  
新田 和宏

10月1日から  
外科医師  
みしま けんと  
三島 顕人

### 退任医師

外科副部長  
たかはし かずたか  
高橋 一剛

## 平成30年度 出前講座 (～12月末まで)

**庄原** 心臓リハビリについて  
 開催日 平成30年12月14日(金)  
 14:00～15:30  
 場所 庄原保健福祉センター  
 対象者 地域住民  
 講師 心臓リハビリチーム  
 慢性心不全看護認定看護師 ともよし 富吉 めぐみ



**東城** 糖尿病が血管におよぼす影響について  
 開催日 平成30年12月18日(火)  
 14:00～15:00  
 場所 東城自治振興センター  
 対象者 地域住民  
 講師 内科 宮本 亮 医師



各講座お問い合わせ ■庄原市 保健医療課 健康推進 0824-73-1255 ■東城支所 市民生活室 保健福祉係 08477-2-5131

**地域医療連携**

地域の先生方は、ともに地域の皆さまの健康を支えてくださる心強いパートナー。  
このコーナーでは日頃から当院と連携をとっている地域の先生方や施設を紹介します！



**みやじ歯科 (東城町) 【歯科・小児歯科・歯科口腔外科】**



● 貴院の特徴を教えてください

2002年の開院以来、患者様のご要望に沿った患者様主体の診療を行っております。予防歯科にも力を入れており、いくつになってもおいしく食べられる様子を第一に考えております。痛くなってからではなくてちょっと気になることがあれば気軽に受診できる歯科医院を目指しております。



**基本情報**

- 院長：宮地 譲
- 住所：庄原市東城町川東 1134
- 電話：08477-2-3114
- 診療時間：午前9:30～13:00 午後14:30～18:30
- 休診日：土曜日午後、日曜日、祝日

**医療法人社団 よこやま歯科医院 (東城町) 【歯科】**



● 貴院の特徴を教えてください

歯を失う原因は、ほとんどが「むし歯」と「歯周病」です。  
このどちらも進行してしまうと、抜歯と言う運命をたどります。

当院ではむし歯の予防処置や定期健診を進めるとともに、歯周病治療の後には定期的なメンテナンスを実施して歯を守るお手伝いをしています。

また、通院が困難になられた患者様のための訪問診療にも取り組んでいます。地域のホーム・デンティストとして、高齢になられても食べる楽しみを失うことの無いように、地域の皆様の力になり、皆様に寄り添うことの出来る歯科医を目指しています。



**基本情報**

- 院長：横山 勝
- 住所：庄原市東城町川西 792-1
- 電話：08477-2-4018
- 診療時間：午前9:00～13:00 午後14:30～18:30
- 休診日：土曜日午後、日曜日、祝日

**特別養護老人ホーム ゆうしゃいん庄原 (宮内町)**

【受入可能な疾患等】 胃ろう・人工肛門・在宅酸素・留置カテーテル・終末期・精神疾患・インシュリン注射・認知症・褥瘡

◆ 施設の特徴

全室個室で定員は22名。入居者の生活リズムに合わせたユニットケアを提供しています。

温泉団地内に位置しているゆうしゃいん庄原は、隣にスイーツの店があり、ホテルのような共生型福祉施設として拠点を置いています。

季節に応じた外出行事や施設内行事の提供、地域の行事に参加し子供たちと交流を行っています。



- ◆ 住所：庄原市宮内町美湯 6353-1
- ◆ 電話：0824-75-0310