

そよ風



【特集】

糖尿病ってどんな病気？

【TOPICS】

表紙のあの人

おいしいレシピ《その6》

コロナ対策の支援を頂きました
令和3年度 出前講座 12月

特集

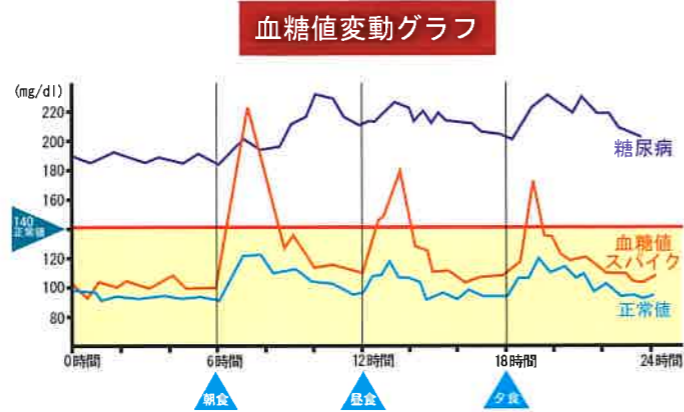
糖尿病ってどんな病気??



糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンが十分に働かないため、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。長年、血糖値が高いまま放置されると、血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全、足の切断といった重い糖尿病の合併症を引き起こします。現在、日本国民の約1/6(2000万人)が糖尿病患者および糖尿病予備軍と推定されると言われています。

血糖値スパイクってなに??

「血糖値スパイク」という言葉を皆さんはご存知ですか。食前は血糖値が正常範囲内でも、食後血糖値が急上昇し、血管を傷つけて動脈硬化を促進させて、心臓病や脳梗塞の原因となります。通常の健診では、空腹時血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という過去1、2か月間の平均血糖値を反映させる検査を行っています。健診で受診を勧められた方は、すでに「血糖値スパイク」が起きている可能性があります。「血糖値スパイク」を起こしやすい人の特徴は、「朝食抜き」「まとめ食い」「早食い」といった生活習慣の特徴があります。「血糖値スパイク」を予防するには、3食バランスよく食べ、まとめ食いをせず、ゆっくりと食事をすることや食後に体を動かすなど運動習慣をつけ、血糖値を下げるのが大切です。健診や受診時に血糖値異常を指摘された場合は、必ず受診をしましょう。詳しく検査を行い、糖尿病の確定診断を行います。糖尿病と診断された場合には、まずは食事療法と運動療法で血糖値の改善をはかります。必要な場合は、医師が患者さんそれぞれの状態に合わせた飲み薬やインスリンなどの注射薬を処方します。糖尿病は一度診断されると、一生付き合っていかなければならない病気ですが、生活習慣の改善や適切な治療の継続により血糖値を調整することで重症化を防ぐことができる病気です。



庄原赤十字病院はどんな取り組みをしているの??

当院では医師や薬剤師、管理栄養士、看護師などで、患者さんの糖尿病の重症化を防ぎ、患者さん1人1人に合わせた指導を行っています。管理栄養士による栄養指導や看護師の生活指導、インスリン注射手技指導を行っています。その他にも、糖尿病の方は足のトラブルを引き起こすことが多いので、足の状態の観察や爪や皮膚のケア、家庭でのケアの方法を指導するフットケア外来を行っています。その他にも庄原市の糖尿病予防教室や市民公開講座に講師として参加し、糖尿病について正しく知り、自分や大事な家族の生活を見直していただくよう庄原市と連携をはかりながら、指導を行っています。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界各地で糖尿病の予防、治療などの啓発活動のために様々なイベントが開催されます。当院でも糖尿病の怖さをより広く皆さんに知っていただき、糖尿病の予防と早期治療の願いを込めて病院をブルーライトアップします。ぜひ、この機会に糖尿病について考えてみませんか。



表紙の“あの人”



ICU 病棟 看護師
やすだ ひとみ
安田 瞳

庄原日赤の集中治療室(ICU)は県北地域の高度医療の中心を担っています。医師や看護師だけでなく、薬剤部・臨床工学技士・理学療法士など他にも多くの職種が協働し、1人1人の患者様の医療を考えています。最近ではコロナウイルスが流行し、テレビのニュースなどでも、監視モニターや多くの点滴ライン、人工呼吸器やECMOが装着され、特殊な環境で過ごされる患者様を目にされる機会があるのではないかと思います。そういった患者様は、昨日まで当たり前できていたことが自分できなくなるという不安や苦痛も強く、私たちはそういった思いの理解に努め、全身管理の治療・看護を行っています。また、ICUでは早期



集中治療室(ICU)スタッフ

離床に焦点を当てた援助も行っており、人工呼吸器を装着された方でも日中はリハビリを頑張られており、中には歩行される方もおられます。私たちは、患者様が元々生活されてきた場所に退院されるよう、スタッフ全員でサポートしています。



カラダにうれしい レシピ その6

シーチキンのマヨネーズ焼き

◆材料(1人分)

- シーチキン.....40g
- じゃがいも.....40g
- しめじ.....20g
- 玉ねぎ.....20g
- 人参.....10g
- ピーマン.....10g
- チーズ.....10g
- マヨネーズ.....12g
- サラダ油.....2g
- 塩.....0.3g
- コショウ.....少々
- アルミケース(または耐熱皿)



- ◆作り方
- ①シーチキンをほぐし、マヨネーズ、コショウと混ぜ合わせます。
 - ②じゃがいもは1口大に切り、柔らかく茹でます。
 - ③チーズは5ミリ角程度に切ります。
 - ④しめじは食べやすい大きさに分けます。玉ねぎ、ピーマンは薄切り、人参は5ミリ幅程度に千切りにします。
 - ⑤フライパンを熱し、サラダ油で④の野菜を柔らかくなるまで炒めます。塩、コショウを加え、味を付けます。
 - ⑥①のシーチキンと、じゃがいも、チーズ、炒めた野菜を混ぜ合わせます。
 - ⑦アルミホイルまたは耐熱皿に入れ、オープンやオーブントースターで表面に焼き色が付くまで焼きます。

管理栄養士からメニューのポイント★

マグロ、サバ等の魚の脂肪には、DHAが含まれています。DHAは、LDLや中性脂肪が血管壁に付着するのを防いだり、脳を活性化させる働きがあります。シーチキンは骨がないので、小さな子どもさんも食べやすい食材です。中に入れる野菜は、何でもOK。冷蔵庫にある使いかけ野菜や、旬の野菜を利用し作りましょう。小さなアルミカップに入れて焼けば、お弁当のおかずとしても利用できます。シーチキンはノンオイルタイプを利用すれば、あっさりとした味に仕上がります。

～栄養士からレシピのおすすめ～

11人分栄養価

224kcal

- たんぱく質 11.4g
- 脂質 13.3g
- 食塩相当量 1.5g

▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、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。

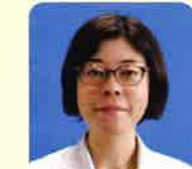
▶患者さまの権利

- 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努めます。
- 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、治療法を選択す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。



新任医師紹介

小児科で勤務しています



趣味は音楽(クラシック)と旅行です。

地域の皆様のお役に立てるようがんばります!

くまだ ひろこ
小児科副部長 熊田 寛子

コロナ対策の支援を 頂きました。



補助金により、
新型コロナウイルス感染症対策のための医療機器・
備品・消耗品などを整備しました。

これにより、新型コロナウイルス感染症患者の
受入れ体制強化と院内感染やクラスターなどの
発生防止対策を図ることが出来ました。

◆日本財団より『新型コロナウイルス感染症対策整備
支援事業』としてHEPAフィルター付きクリーンパーテーションやベッドパンウォッシャーをはじめ
下記の感染症対策資機材等の整備支援をしていただきました。



ベッドパンウォッシャー1台



HEPAフィルター付き
クリーンパーテーション5台



クリーンパーテーション交換用
HEPAフィルター5枚



体動ボール
「うーご君」10台



クラシック
カート15台



たためる薄型マット太君
ワイヤレスセット5台



サイドコール
ケーブルタイプ10台



PPEホルダー15個



聴診器(小児用)2個
(大人用)3個



パルスオキシメーター
(乳児センサー)2台



高性能マルチマット ムニュ8個

令和3年度

出前講座 (～12月末まで)



庄原

▶もしかすると、これって認知症？
～認知症の症状と予防について～

開催日 令和3年 11月 12日(金) 14:00～15:30

場所 庄原市ふれあいセンター 対象者 一般市民

講師 認知症看護認定看護師 第一外来業務係長 ^{にしの さおり} 西野 沙緒里

庄原

▶薬剤の正しい内服方法について
～薬剤内服に関する注意点～

開催日 令和3年 12月 10日(金) 14:00～15:30

場所 庄原市ふれあいセンター 対象者 一般市民

講師 薬剤師 ^{もりたき ゆうすけ} 森瀧 祐介

各講座お問い合わせ ■庄原市 保健医療課 健康推進係 0824-73-1255