

SAKASO

「さかそう」



特集 先生に聞いてみよう
糖尿病の予防と治療のこと。



2019.8 Vol.37

おしらせ

「坂総合病院市民公開講座」を開催します

テーマ 虚血性心疾患のはなし

「虚血性疾患」とは、心筋梗塞や狭心症などの病気の総称。心臓の筋肉(心筋)に血液を送り酸素と栄養素を供給する冠動脈が動脈硬化などの原因で狭くなったり血管がけいれんを起こしたりすることで、心筋に血液が行き届かず引き起こされる病気です。今回は当院循環器科医師の佐藤匡也が講演します。

- 日時:2019年8月24日(土)10:00~11:30
- 場所:介護老人福祉施設田子のまち
(仙台市宮城野区田子字富里153)
- 参加費:無料(事前申し込み不要)
- 問合せ:坂総合病院 022-365-5175(代)



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30~16:30(小児科のみ8:00~)
- 土曜 8:30~11:30(小児科のみ8:00~)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30~翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- 紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- 上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号
(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 <https://www.m-kousei.com/saka/>



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。
第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

表紙について

沖本先生の趣味はゴルフ。しかし「最近あまりコースに出ていない」ということで、青空の下、病院の屋上でスイングしてもらいました。(ナイスショット!…なはず!)

●表紙撮影／坂総合病院

SAKASO

坂総合病院 広報誌[さかそう]
2019年8月1日発行

S 坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問い合わせ】Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、
病気や病院のあれこれを発信。
今回は、「糖尿病」について
ご紹介します。

特集

先生に
聞いてみよう

糖尿病の 予防と治療 のこと。



沖本 久志 (おきもと ひさし)

福岡県出身。一度農学の道を進んだものの医師を目指し、山形大学卒業後に坂総合病院へ入職。現在は糖尿病代謝科で科長・内科診療部長を務める。「今、どんな事に困っているかしっかりと耳を傾け、患者さんの気持ちに沿った治療を心掛けています」

塩釜市を中心に地域の
医療を支える坂総合病院。
適切な治療と高度な技術で
人々を支えています。

生活環境や食生活が
大きく影響する

糖尿病の予防と治療について
沖本久志先生に聞きました。

「砂糖の取りすぎ」が 糖尿病を引き寄せる

糖尿病は、インスリンという血液中の糖濃度を下げるホルモンの作用が低下して血糖値が高くなる病気です。インスリンが完全に出なくなる1型糖尿病、インスリンが出にくい、効きにくい2型糖尿病に分けられます。どちらも目立った症状がなく進行するものが特徴です。健診や他の病気で入院したら糖尿病だと判明した上、さらに合併症を併発していくことがあります。また遺伝もあるものの、糖尿病の発症は生活習慣によるものが大半です。ストレスや運動不足などの要因があるなかでも一番の原因是砂糖の取りすぎ。予防には食物繊維を多く取り入れたバランスの良い食事や運動を心掛けることが大切です。

活の改善で治療に結びつくこともあり、その場合当院では栄養士から一人一人に合った食事の工夫を指導しています。また最近では、糖尿病は社会背景や家庭環境も影響していることがわかつてきました。小さい頃からきちんととした食生活を送らないと糖尿病になりやすいということを覚えていてほしいですね。今後はこの地域の中の病院として患者さんを診察しながらも、周辺の開業医の先生たちとも連携を深めた治療を行なうていきたいです。

おじ
先生

Q 「肥満の人は糖尿病になりやすい」というのは本当ですか?

必ずしもそうとは言い切れません。日本人は欧米人と比べてインスリンの出る量が少ないために糖尿病になりやすいといわれています。実際に患者さんの中には痩せ型の人も少なくないですよ。もちろん、これまで砂糖がたっぷり入った飲料などを好んできたために肥満になったという方は糖尿病のリスクが高まりますが、糖尿病は体型に関わらず日本人に発症する病気だといえます。

Q 糖尿病の合併症にはどんな病気がありますか?

糖尿病の三大合併症を表す、「しめじ」という言葉があります。これは「し…神経障害、め…目(網膜症)、じ…腎症」を表していますが、本当に怖い合併症は「えのき」です。「え」は足の組織が腐ってしまう「壊疽」、「の」は脳の血管が詰まる「脳梗塞」、「き」は胸が痛んで苦しくなる「狭心症(心筋梗塞)」のこと。どれも命を奪うことになりますがね病気です。糖尿病は合併症を併発してもすぐに症状が出ないことが多いので、定期的に健診を受けるよう心掛けましょう。

糖尿病の治療の基本は
生活習慣を改善すること

糖尿病は一生の付き合いになるもの。しかし2型の場合は食生

「院内にある栄養指導室では、栄養士が
ンブルを使いつながら食事の指導を行いま
す(沖本先生)



佐々木 宣子 (ささきのぶこ)

リハビリ室 言語聴覚士

言語聴覚士のリハビリについて

患者さん・利用者さんが安全に生活を送れるよう、日々リハビリの質を追究しています。



脳血管疾患や頭部外傷による失語症をはじめとした高次脳機能障害・発声構音障害・摂食嚥下障害など、多岐にわたりて患者さんの支援をするのが言語聴覚士です。当院では11名が在籍し、急性期から生活期までのリハビリに携わりながら、患者さんや利用者の方が自分らしくいきいきとした生活が送れるよう業務に励んでいます。

栄養手帖 ■ -食養室だより-

睡眠で脳に休養を!

暑い夏の夜は寝付けないこともしばしば…。しかし睡眠不足は脳の疲労回復を妨げます。

丹治 歩美 (たんじあゆみ)
食養室 管理栄養士



睡眠が足りないと体はどうなる?

夜更かしなどで睡眠時間が不十分になると、食事時間が不規則になったり食事の回数が減ったり…。そんな生活が寝起き・寝つきの悪さをもたらし、風邪を引きやすい、疲れやすい、顔色が悪いなどの症状が慢性的に起こるようになります。原因は、体の自然なリズムが崩れているからです。



生活リズムを作るポイントは?

大切なのは体内時計を整えるための睡眠と食事。食事は1日3食をなるべく規則的に取るようにしましょう。朝食をしっかり取れば活動エネルギーがきちんと補給できるので生活リズムが整います。

安眠のためのポイントは?

夕食は寝る2時間以上前までに取るよう心掛け、就寝前の飲食は控えましょう。また、嗜好品の摂取にも注意! コーヒー、日本茶、紅茶などのカフェイン飲料は就寝4時間前から控えるといいでしょう。

支えるひとたち

第9回
救急科

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

患者さんの性別や社会的背景に関わらず、救急医療の需要に応える高橋さん。救急看護認定看護師を目指したのは「重症患者が搬送された時、知識や技術が未熟なために医師と連携したチーム医療ができなかつた」という悔しい出来事がきっかけ。そこから「多くの医療職種と連携するためには必要な専門性や役割と責任を明確に提示する力が必要だと思った」と振り返りました。救急医療の現場では多くの患者さんが生命の危機に晒されます。そして患者さんの家族は目の前の現実を受け入れ難い状況に。そんな中「可能な限り患者さんのそばに家族がいるように心掛け、感情を出せる場所や時間も確保するようにしています」と語る高橋さん。患者さんの命を救い出すことと同時に、家族に寄り添う看護を提供することが大事なのだと教えてくれました。

次号は

野村
主弥
(皮膚・排泄ケア認定
看護師)



高橋さんは「DMAT(災害派遣医療チーム)」隊員のひとり。「災害に備え、院内の大規模災害訓練だけでなく定期的な訓練を行っています」



高橋 千枝 (たかはしちえ)
救急看護認定看護師

池本 あゆみ (いけもと あゆみ)
室長

「食」を「養う」と書き「食養室」。食はまさに人を養う土台です。私たちは「安全でおいしく食べて早く良くなる治療食を提供する」「分かりやすくためになり治療効果が上がる栄養指導を行なう」という目標のもと、食の面から関わる仕事をしています。

食事は医療福祉施設専門のセントラルキッチンで作られ、病院の

厨房では主に炊飯・盛り付け・配膳・洗浄などを行います。提



供している食事は1回で230～280食。疾患や形態別にその数は25種類以上もあり、さらに主食の種類、アレルギーや宗教上の禁忌などの項目も加えるとバリエーションは100種類以上にもなります。患者さんの疾患・状態に対応した治療食でありながら、おいしく、安全に食べもらえることを大切に提供しています。

また管理栄養士は栄養サポート・リハビリ・呼吸リハ・褥瘡などのさまざまなチームに参加しながら、食事・栄養を通しての疾患治療・予防に関わっています。患者さんやその家族へ栄養指導も行うほか、糖代謝科の教育入院では食事を食べながらの勉強会も開催しています。

これからもいつも皆さんのがくにいる、必要とされる管理栄養士を目指していきます。ピンクのユニフォームを着た私たちを見かけたら、気軽に声を掛けてください。

透析病院の役割を果たしていきたい

前身である宮田利府クリニックから事業を引き継ぎ、3年ほど前に新築移転をしました。現在は共に腎臓内科、透析の専門医である理事長の宮田、院長の中山の常勤医2名で診療を行っています。透析病院としての役割が大きいため移転を機に透析ベッドを50床へと増床しましたが、重症の患者さんやどこの専門科にかかるべきよいかわからない患者さんに対しても適切な紹介を行うこと実に対応することを意識して診療を行っていきたいです。

透析患者の皆さんには様々な合併症を発症する機会も多く、救急科を始め坂総合病院の専門科の先生方にはいつもお世話になっています。胸痛、腹痛、肺炎などの緊急を要する患者さんが時々来院することもあり、その際は坂総合病院のよくな救急病院の存在に助けられてばかりです。

最後に、宮田と中山の関係は大学の医学部時代、軟式テニス部の先輩後輩という間柄です。20歳の頃からコート上や居酒屋でのいわいやつてきた仲ですが、いまだに医局内でもいわいやつています。

坂総合病院から

全国的に慢性透析患者が増え続ける中、透析施設は地域になくてはならない存在です。りふの内科クリニックはこの地域で数少ない透析専門のクリニックであり、当院はいつもお世話になっています。お二人は「地域連携の会」を通じて当院の医師と交流があるとのことで、今後も地域医療を支える連携を深めていきたいです。



理事長 宮田 正弘 先生 ※写真右
(みやた まさひろ)

院長 中山 恵輔 先生 ※写真左
(なかやま けいすけ)



内科・糖尿病内科・腎臓内科・人工透析内科

りふの内科クリニック

〒981-0112

宮城県宮城郡利府町利府字新橋61-1

TEL 022-356-8200

FAX 022-356-8222

URL <http://www.shinrifu.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 11:30	○	○	○	○	○	○	
13:30 - 17:30	○	○	○	○	○	△	

休診日／日曜、祝日。診察時間は9:00、また14:00から。土曜の受付は15:30まで

