

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

妊娠糖尿病のこと。



2021.12 Vol.51

お知らせ

「地域健康課」発足のお知らせ

2021年7月。院内の組織改編で「組織課」と「運動療法センターのびのび」が統合し、新たに「地域健康課」が誕生しました。今後はこれまで以上に地域に出向いて健康づくり活動を推進し、地域の様々な団体や個人の皆さまとの連携を強めていきます。また、医療福祉制度の拡充に向けて誰もが安心して住み続けられるまちづくりを実践していきます。

〈地域での健康づくり活動の様子〉
発足したばかりの今年7月には、オンライン会議システム・Zoomを使った「自宅で簡単 健康ストレッチ@Zoom」を行いました。また塩釜市や多賀城市、七ヶ浜町などに出向き運動指導や健康チェックも行なっています。



多賀城鶴ヶ谷災害公営住宅にて



健康体操教室を行った七ヶ浜遠山老人会



浦戸諸島では健康チェックを実施

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 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

「インテリアとコーヒーが好き」という高橋先生。以前から気になっていたというこちらのカフェには先生好みのアンティーク品がずらり。満面の笑みとなった先生の表情にもご注目を!

●表紙撮影 / Antique Cafe OLDTIME



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。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2021年12月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
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合せ】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、「妊娠糖尿病」について
ご紹介します。

特集

先生に
聞いてみよう

妊娠糖尿病 のこと。



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。
今回は妊娠中の血糖上昇で
胎児にまでリスクが起きる
「妊娠糖尿病」
について聞きました。

高橋 美琴 (たかはし みこと)

宮城県出身。山形大学卒業後、坂総合病院
に入職。「患者さんの背景や家族ともつなが
ることができるのが魅力」と糖尿病専門医を
目指す。心掛けているのは患者さんから「また
来るね」と声をかけてもらえる診察。「背中を
押してあげられる治療ができたら」と語る。

Q 妊娠糖尿病とはどんな病気ですか？

妊娠糖尿病は妊娠中に初めて発見または発症し、“糖尿病の一步手前”の糖代謝異常のことをいいます。妊娠中に発症し産後は元に戻るのが一般的ですが、将来糖尿病になるリスクが高いのも特徴です。糖尿病の患者さんが妊娠した場合には「糖尿病合併症妊娠」という診断となります。

Q 妊娠糖尿病になると、赤ちゃんにはどんな影響があるのですか？

妊娠初期から高血糖が続くと、先天奇形や巨大児のリスクが高まります。巨大児の場合には難産となり、呼吸障害や黄疸も出やすくなります。また、思春期に肥満や生活習慣病になりやすいこともわかっています。それらのリスクを減らすために血糖管理が重要なのです。

Q 妊娠糖尿病になりやすい人の特徴はありますか？

高齢出産や肥満は妊娠糖尿病の要因となります。しかし痩せ型の女性でも食後に高血糖となる「耐糖能障害」が隠れていることがわかってきました。予防のためには妊娠前から適度な量の食事と運動を心がけ、適切な体重をキープできるようにしましょう。

「今、何を食べるか」が 健康と未来をつくる

妊娠糖尿病を発症した妊婦さんは血糖値の管理が不可欠です。空腹時で100mg/dl以下、食後2時間を120mg/dl以下に収まるようにしなければなりません。そのため食事療法のほか、食後の運動や家事で体を動かすように指導します。

この病気は妊娠後に発症しますが、女性の体は10・20代から妊娠・出産・子育てに向けた準備が始まります。だからこそ妊娠前から食事や運動に気を付けた体づくりを大事にしてほしいです。もちろん妊娠・出産だけが女性の目的ではありません。しかしいざという時、あの時こうしていれば……となつてほしくないですからね。子宮内の環境は3世代にまで遺伝するともいわれています。プレ妊娠期から食育の大切さを考え、未来へつないでほしいです。

妊婦さんの安心のために 明るい道を示し続ける

体重の増加や高齢出産でリスクが高まるこの病気。2・3回の妊娠で発症することもあり、不安を抱えた患者さんが泣きながら診察に来ることもあります。そんな時は今何が不安で、何に困っているか聞き出しアドバイスをするようにしています。「こうしないとダメー!」「こうじゃないとあぶない!」なんて言いたくない。「こうすれば安心できるよ」というプラスな考え方を伝えることで妊婦さんを支えていきたいです。



自宅でも血糖管理ができるよう血糖測定器を無料で貸与。妊婦の健康管理を支える

おしえて
先生



#9 そろそろ自由に趣味を楽しめる？

高山 綾子 (たかやま あやこ) / 感染制御実践看護師

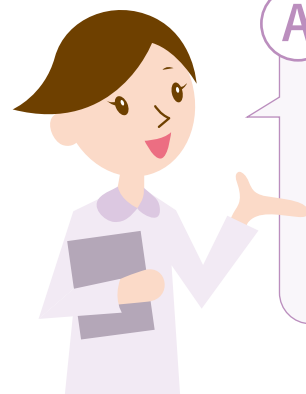
Q

新型コロナウイルスのワクチンを接種すれば、ジムやプールに自由に行っても大丈夫ですか？



A

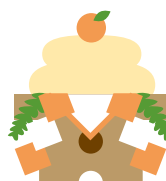
コロナ禍以前の生活に戻るにはまだまだ時間が必要です。ワクチン接種を終えたかだけでなく周囲の感染状況も関わってくるからです。プールやジムで“黙トレ”をしていますが、その前後にマスクなしの会話や複数人で食事をすれば感染リスクは上がります。ワクチン接種を済ませ、周囲の感染が落ち着いている状況ならば感染対策をした上で趣味を満喫できますよ。



栄養手帖 ■■ -食養室だより-

おせち料理の豆知識

としがみさま
年神様を我が家にお迎えして祝うお正月。
「おせち」はお正月に不可欠かつ、大切に受け継ぎたい文化です。



おせちの食材にはこんな意味が込められています

紅白かまぼこ

紅白は祝いの色。かまぼこは「日の出」を象徴し、紅はめでたさと慶び、白は神聖を表しています。



昆布巻き

昆布は“喜ぶ”の語呂にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起物。日本料理の必需品で不老長寿を願います。



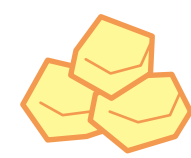
かずのこ

かずのこはニシンの卵。“二親から数多くの子が出るのがめでたい”と、子宝と子孫繁栄を祈る縁起物です。



栗きんとん

黄金色に輝く財宝に例え、金運に恵まれた豊かな一年を願います。栗は山の幸の代表格。縁起がよく「勝ち栗」と尊ばれてきました。



支えるひとたち



第23回 ヤマザキYショップ

「接客が好きで、よりお客様とコミュニケーションが取れる仕事に就きたかったんです」と、この仕事を選んだ中鉢さん。2020年3月に店長に就任。レジから店舗運営まで幅広い業務に携わっていますが、コロナ禍での仕事は苦勞もひとしお。それでも「面会禁止などの感染防止策が取れる中で、職員や患者さんからの『楽しみにまた来るね』『いつもありがとうございます』などの言葉に励まされています。もつとできることはないかと、考える毎日です」と話してくれました。「医療用品も取り扱うため、お客様が迷わず購入できること。皆さんにより便利に楽しく利用してもらえることに努めていきたい」と語りながら、「この仕事を通じて充実した毎日過ごせることに感謝しています」と優しく微笑む中鉢さんの笑顔が印象的でした。

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。

次号は

（地域健康課
健康運動療法士）
行方 啓文



店舗には食品から衣料品、医療用品まで揃う。『今後は限定販売やスイーツコーナーの充実などいろいろな企画していきたいです』（中鉢さん）



中鉢 直美 (ちゅうばち なおみ)
ヤマザキYショップ 坂総合病院店 店長

資格紹介

日本糖尿病療養指導士

相澤 恵美子 (あいざわ えみこ) 主任
伊藤 美砂 (いとう みさ) 看護師

当院には臨床検査技師2名・看護師9名の日本糖尿病療養指導士(日本糖尿病療養指導士認定機構による認定資格)がいます。これは糖尿病に関して高度かつ幅広い専門知識を持ち、患者さんの糖尿病セルフケアを支援する者のこと。常に実践と研鑽を重ねて最新の知識・技能を身に付け、学会や講習会参加での単位取得に加え10症例の自験例提出によ



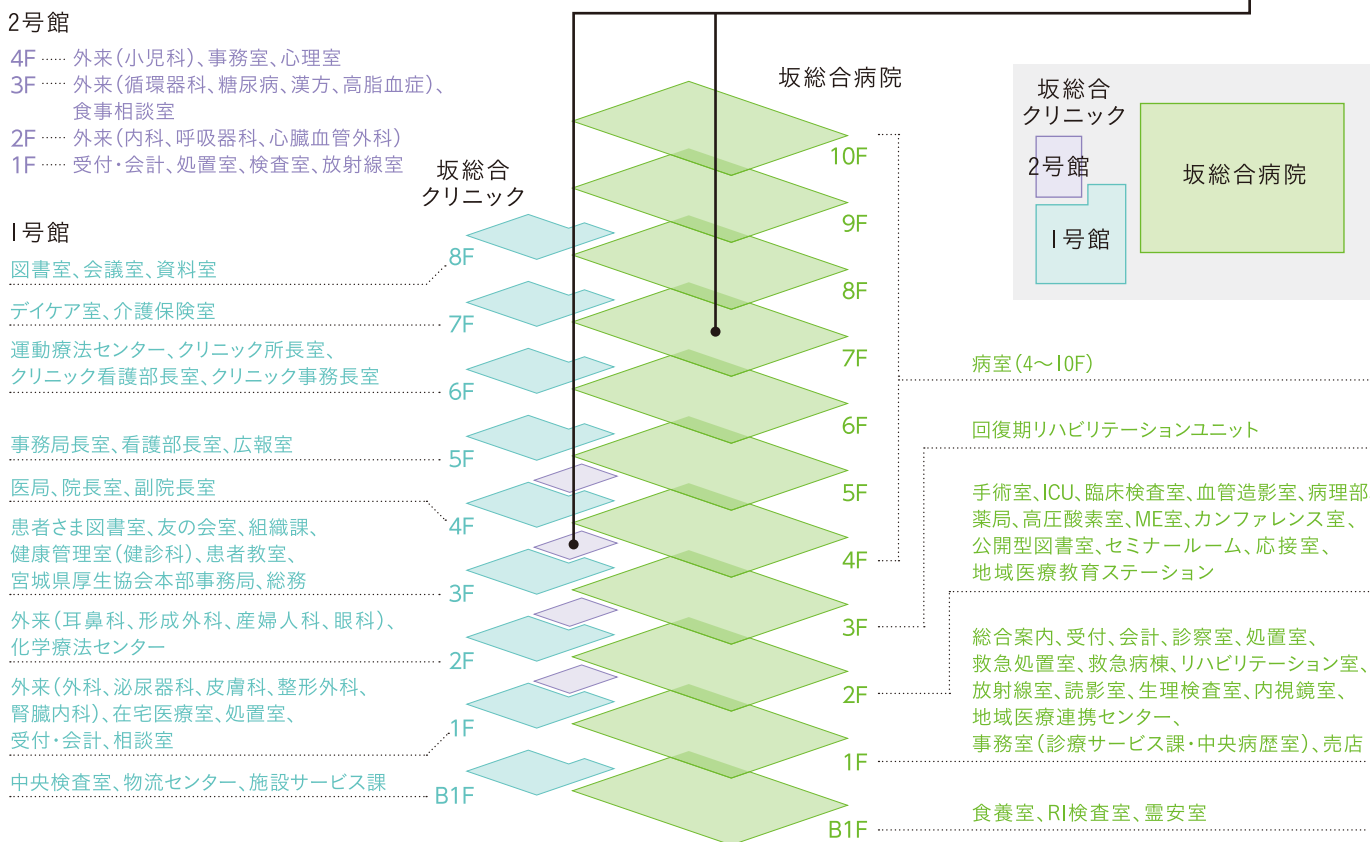
り、5年ごとに審査されることになっています。その中で臨床検査技師は血糖コントロールの悪化で入院した患者さんの検査に関する講義を受け持ち、疑問や質問に答える役割を担っています。また看護師はインスリン注射や自己血糖測定の手技指導、患者さんの生活全体を把握した上での各職種への情報提供・治療検討につなげる役割を担っています。現在はコロナ禍のため休止中ですが、2ヶ月ごとに院内糖尿病療養指導士会を開き、院内や地域に向けた学習会や自己研鑽のための勉強会も行っています。近年、宮城県糖尿病療養指導士の資格を取得した看護師・臨床検査技師・臨床心理士の仲間が4名増えました。「なかなか血糖が下がらない」と悩む患者さんに正しい知識を伝えるだけでなく、寄り添い、努力を認め、励ましながら改善策と一緒に考える療養指導士でありたいです。

2号館

4F 外来(小児科)、事務室、心理室
3F 外来(循環器科、糖尿病、漢方、高脂血症)、食事相談室
2F 外来(内科、呼吸器科、心血管外科)
1F 受付・会計、処置室、検査室、放射線室

1号館

図書室、会議室、資料室
ダイケア室、介護保険室
運動療法センター、クリニック所長室、クリニック看護部長室、クリニック事務長室
事務局長室、看護部長室、広報室
医局、院長室、副院長室
患者さま図書室、友の会室、組織課、健康管理室(健診科)、患者教室、宮城県厚生協会本部事務局、総務
外来(耳鼻科、形成外科、産婦人科、眼科)、化学療法センター
外来(外科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、腎臓内科)、在宅医療室、処置室、受付・会計、相談室
中央検査室、物流センター、施設サービス課



連携医のご紹介

みみはなのど
宮崎クリニック

[耳鼻咽喉科]



耳鼻咽喉科
みみはなのど宮崎クリニック

院長
宮崎 真紀子 先生
(みやざき まきこ)

〒985-0023
宮城県塩竈市花立町13-12
TEL 022-357-0832

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:30 - 18:00	○	○	△	○	○	△	△

休診日/水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
※水・土曜は9:00~13:30までの診療



地域のニーズに応えるクリニックに

令和3年3月、塩竈市花立町にあった「はるみ歯科」よりクリニックを受け継ぎ開院しました。私は平成13年に大学を卒業し、東北大耳鼻咽喉・頭頸部外科に入局しました。専門は特にありませんが、耳鼻咽喉科一般を診察しています。大学では咀嚼障害と嚥下障害の関連を調べたりもしました。

坂総合病院では、以前耳鼻咽喉科の外来に時々うかがっていました。看護師や事務の方をはじめ、皆さんにとっても優しく笑顔で接していただいたこと。温かいコーヒーや帰りのお土産まで準備して

もらう中で、手厚い診療の介助から電子カルテの入力、さらには遅くなった時は案内までしていただいたこと。不明なことがあった際には各関係部署の方に丁寧に教えていただいたこと。そのすべてに感謝しております。皆さま変わらなくお元気なことで存じます。お暇なときにはぜひ遊びにいらして下さい。

開業してからも放射線科や救急科、内科の先生に当院の患者さんを診ていただき大変感謝しております。院長先生、事務長さん、病院の皆さまのご発展を心よりお祈り申し上げます。

坂総合病院から

宮崎先生、ご開業おめでとうございます。当院の外来では患者さんやスタッフからの評判がよく、大変お世話になりました。近い場所にある病院とクリニックとして、今後も連携を深めさせていただきます。協力して地域の患者さんの健康維持に貢献できればと思いますので、よろしくお願いします。