

電車通り 通信

2018.3
VOL.21

春
日




 <特集>糖尿病について

 ヘルシーレシピ

 南一条INFORMATION

 予防と健康

 ドクターオススの一冊

 新しい南一条病院

特集

糖尿病について



日本では成人の6人に1人がかかり、最近では小学生も患っている糖尿病。放っておくと、さまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。



血糖値が高くなる病気「糖尿病」 鍵はインスリンの働き！

糖尿病は、暴飲暴食・肥満・ストレス・運動不足といった偏った生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病の一つです。簡単にいうと血糖値が高くなる病気のことで、日本の成人の6人に1人が患っています。

人間は、食べ物の消化によって作られるブドウ糖が、体を動かすエネルギー源です。このブドウ糖が血液の流れによって体の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われています。

ところが、糖尿病になると、エネルギーを必要としている細胞にブドウ糖が運ばれず、血液の中にあふれ、血液中のブドウ糖(血糖)が異常に増えてしまいます。

それはインスリンという、体で唯一血糖を下げるホルモンが不足したり作用しなかったりするためです。そもそもインスリンは、食後の血糖が上がらないよう調節する、いわばブドウ糖をコントロールする役割を担っています。この働きが鈍くなると、血糖が上がって全身のエネルギーが足りなくなってしまう、血管にさまざまな異常を引き起こしてしまうのです。



バランス良い食事と
適度な運動が大切です！



糖尿病にかかりやすい？ あなたの生活習慣をチェック！

下の表で、チェック項目が多いと糖尿病にかかりやすいとされています。

ただ、糖尿病は、初めのうちは痛みなどの自覚症状がなく、気がつかないケースも多々あります。すでにかかっている場合もありますので、健康診断などの数値を心に留め、注意しましょう。

予防としては、バランスの良い食事と適度な運動で基礎代謝の多い体を作り、肥満を防ぐことが最大のポイントです。しっかり睡眠をとり、ストレスを解消し、食事を含めた健康的な生活を送って体の免疫力を高めましょう。

監修：田上 清一

糖尿病にかかりやすいか どうかをチェック！

太っている	家族や親戚に糖尿病の人がいる
食べ過ぎている	野菜や海藻類をあまり食べない
お酒をたくさん飲む	朝食は食べない
おやつを必ず食べる	ドリンク剤をよく飲む
脂っこいものが好き	運動不足である
甘いものが好き	ゆっくり休めない
夕食が遅く、極端に多く食べる	ストレスがたまっている
食事時間が不規則	40歳以上である
妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある	

予 防 と 健 康

介護福祉士 主任 畑 秀幸

健康寿命を伸ばそう！

ご高齢者の病気や事故は「寝たきり」のきっかけとなります。2016年発表の「2015日本人の平均寿命」は女性87.05歳、男性80.79歳で、いずれも過去最高を更新しています。

一方、日常的に介護を必要とせず、心身共に自立した状態で生存できる期間を表す「健康寿命」と平均寿命には、男性で約9年、女性で約12年の差があると言われています。(平成25年厚生労働省調べ)。排泄や身の回りの世話がほとんど自分でできない、ほぼ寝たきりとみなされる要介護3～5の認定者の介護が必要になった主な原因は下記の通りになります。



要介護度	第1位		第2位		第3位		第4位	
要介護3	認知症	24.8%	脳血管疾患 (脳卒中)	23.5%	高齢による衰弱	10.2%	骨折・転倒	8.8%
要介護4	脳血管疾患 (脳卒中)	30.9%	認知症	17.3%	骨折・転倒	14.0%	高齢による衰弱	9.4%
要介護5	脳血管疾患 (脳卒中)	34.5%	認知症	23.7%	高齢による衰弱	8.7%	骨折・転倒	7.6%

※平成25年 国民生活基礎調査より



寝たきり予防の習慣を付けよう

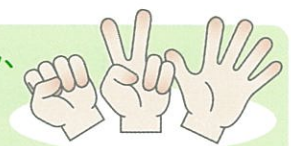
筋肉には「体を動かす」「エネルギーをつくる」といった以外にも「脳の働きに影響を与える」「ホルモンを分泌する」などの働きも持っている事が、近年わかってきたようです。筋肉は、何もしなければ20代をピークに減少していきます。ある日突然急に減るわけではないのでその衰えに気付きにくいのですが、何もしなければ少しずつですが着実に減り続けていきます。

しかし、筋肉は70歳や80歳になっても増やす事ができると言われています。筋力アップや骨の強

化、また認知症予防に手軽にできて習慣化しやすい運動の一例として、片足立ち、スクワット、ウォーキングやジョギングなどが良いとされています。片足立ちは、左右それぞれ1分間ずつを一日3セット。スクワットは1セット5～6回を一日3セットを目安として行ってみてください。またウォーキングやジョギングは、基礎代謝量の維持と共に、リフレッシュや血行改善などの効果が期待できます。筋肉をつけていくことで、いつまでも自分らしく暮らせる生活を目指して小さなことから始めてみてください。

介護テク 豆知識

頭の体操として一人じゃんけんがあります。利き手でグーチョキパーと順にだし、逆の手が必ず負けるようにじゃんけんをします。一日5分程度行い、慣れたら手を逆にして行ってください。認知症予防に役立つと思います。



あなたの健康を応援します。

ヘルシーレシピ



きのこブロッコリーのバターポン炒め

材料(1人分)

ブロッコリー	30g
しめじ	20g
にんじん	5g
バター	4g
ぽん酢しょうゆ	4g

腎臓病向け

エネルギー
46kcal

たんぱく質
2.0g

塩分
0.4g

作り方

- ① 房分けしたブロッコリー、しめじをさっと茹で、水気を切っておく。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、①を入れて炒め、ぽん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り付け、飾り切りにして茹でたにんじんを添える。



洋なしタルト

材料(1人分)

ぎょうざの皮	1枚
卵	5g
砂糖	3g
小麦粉	2g
牛乳	16g
洋なし缶詰	30g
シナモン(粉)	少々
セルフィーユ	1枚
バター	1g

腎臓病向け

糖尿病向け

作り方

- ① ぎょうざの皮の両面に薄くバターを塗り、型に入れてオーブントースターで軽く焼き目がつくまで加熱する。
- ② ①を型から取り出し、冷ましておく
- ③ 耐熱ボウルに溶き卵、砂糖、小麦粉を入れてよく混ぜ、牛乳を加えさらに混ぜる
- ④ ③を電子レンジで50秒程加熱して泡だて器でよく混ぜ、さらに20秒程加熱してよくかき混ぜる。
- ⑤ 洋なしは5mm幅にスライスする
- ⑥ ②に④、⑤、シナモン、セルフィーユを盛り付ける。

エネルギー
88kcal

たんぱく質
2.0g

塩分
0.1g

ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 原田 尚雄

わたしの名前は「本」

作:ジョン・アガード 画:ニール・バッカー
訳:金原 瑞人



「親愛なる読者へ。わたしはあなたのためにここにいます。」今まで様々な「本」を紹介してきましたが、自分の半生を紹介する「本」の登場です。

伝えることを目的とした形としては、文字のない時代から口伝え、口承というかたちで始まったのだが、記録するために文字が生まれ、その媒体として粘度板(土)→パピルス(植物)→羊皮紙(動物)が生まれ、紙(植物)へと続き、電子書籍にまで進化した。また、パピルス以降は巻物として保存されていたが、ローマ時代から羊皮紙を折り畳むことにより冊子として保存されるようになり、現在の書棚でみると同じ形になり、更には電子化された。活版印刷が発明されることで、それまで高価だった「私」(写本)は民衆の手に渡ることとなり、

一気に世界に広がった(宗教改革は聖書という「私」の普及が大きな役割を果たした)。産業革命による機械化も大量生産を可能にし、「私」の普及を押し進めた。こうして「私」は人々の意識の覚醒を促し、何処へでも共に行き、過去から未来へと受け継がれてきた。時々「私」の存在を疎んじ、火あぶりにする権力者が現れたが、「私」は生き残った。これからも世界の断片を継ぎ合わせて一着の服に仕立て上げる様な仕事を続けていきたい。あなた達一人一人の頭の中、心の中に「私」を灯し続けてほしい。それが「私」の願いだ。

南一条 Information

循環器・腎臓内科 セカンドオピニオン外来について

当院では昨年より循環器・腎臓内科セカンドオピニオン外来を開始しました。すでに治療を受けている医療機関からの紹介状と必要な資料(検査データは事前郵送)に基づき、参考となる情報や意見を提供させていただきます。

料金は保険適用外で、30分間 7,000円(以降30分毎に 3,000円)となります。

予約制で、地域医療連携室(電話:011-271-6050)までお申し込みください。

相談日は金曜日午前中です。



DVD「ほすびたるCooking」 第2弾無料配布&レシピ募集

簡単に料理できる腎臓病・糖尿病対策レシピDVD「ほすびたるCooking」の第2弾を無料で配布しています(当院監修)。ご希望の方は、当院で受け取るか、ホームページのお問い合わせフォームからお申込みください。自宅への郵送希望の方は着払いでの送付となります。

また、3月末まで「腎臓病・糖尿病食レシピ」を募集しています。入選発表を経て、書籍として発行を予定しています。詳しくはホームページをご覧ください。



新しい南一条病院

2018年11月末開院(予定) | 2019年8月グランドオープン(予定)

明るく開放感あふれるワンフロアの透析室をはじめ、ひとに優しい医療機関をめざします



フロア構成

- 7階 会議室
- 6階 一般障がい者病棟(49床)
- 5階 一般障がい者病棟(49床)
- 4階 一般障がい者病棟(49床) ※うち2床は透析病床
- 3階 リハビリ室、薬局、透析機械室、血管造影室
- 2階 透析室(外来・入院70ベッド)、患者さん更衣室、ラウンジ
- 1階 受付・会計、総合待合室、診察室、処置室
生理検査室、放射線撮影室、売店、ラウンジ
- 地下 ボランティア室

施設概要

- 構造: 鉄骨造(S造)地下1階・7階建
- 敷地面積: 3,556.97㎡(1,015坪) ● 床延面積: 8,604.47㎡
- 床延面積: 1,558.29㎡ ● 駐車台数: 35台収容

工事進捗状況

工事車両が多く出入りしてご迷惑をおかけしますが、建物基礎部分を安全第一に進めています。



工事の進捗状況は今後の電車通通信でもお知らせしていきます。

スケジュール

2017年 9月	I期 新築工事開始
2018年 10月中旬	竣工・引渡
12月	I期 新病院開院
	旧病院解体工事
2019年 2月中旬	II期 新築工事開始
7月中旬	竣工・引渡
8月	グランドオープン



総合的な分析と適切な治療。人間性豊かな、心ある医療の提供を。

循環器・腎臓内科

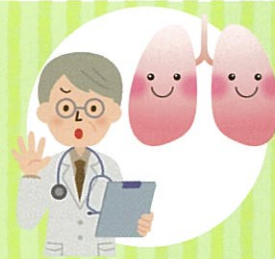
狭窄した冠状動脈を拡張し、血流の増加を図る経皮的冠動脈形成術やステント留置術など、専門的な治療を行います。不整脈の場合、電気生理検査や24時間心電図により適切な治療を選択し、必要に応じ心臓ペースメーカー手術も実施。急性期から慢性期の心不全管理も、大学病院とも連携して治療を行います。

主任医長 占部 和之 先生が 3月1日より勤務しております。



呼吸器科

肺がん以外の呼吸器疾患全般を担当（肺がん部門と呼吸器外科は札幌南三条病院）。特に気管支喘息、肺気腫などの慢性呼吸器疾患の診療に力を入れ、在宅医療（在宅酸素療法・在宅人工呼吸療法など）も展開。MDCT（コンピュータ断層撮影装置）の導入により、検査時間を短縮させ、外来での即日検査が可能です。



消化器内科

各種ポリープ、癌や機能性胃腸症、炎症性疾患や消化性潰瘍の診断治療を行います。また、胆石症、急性・慢性膵炎や慢性肝炎なども原因の解析と診断を行い、専門医にも紹介します。胃バリウム撮影や内視鏡検査（週3回）に加え、超音波検査やX線CT撮影などから迅速に診断し、治療方針を決定しています。



糖尿病内科

火・水・金・土 診療（P8を参照ください）

無料送迎サービスのご案内

当院では、透析患者様（車イス対応）を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」など感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。



外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 腎臓内科	午前	工藤	青山	土田	工藤	土田 (ドック・セカンドオピニオン)	ホームページ 参照 ※1
		占部	鳥井	青山	土田	占部	
		高木	村上	陳	村上	高木	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳	占部	鳥井※2 (透析専門外来)	三木		
					青山※3 (透析専門外来)		
呼吸器科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	担当医 下記参照※4
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上 (第2・4週のみ)
	午後	—	田上	—	—	田上	休診
消化器 内科 ※5	午前	小林	小林 札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週/田垣医師 第2・4週/田上医師 第3・5週/原田医師

※5 消化器内科の診察は、月・火・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6065 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用フリーダイヤル TEL:0120-101-216

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00

