

まごころ

2021
Vol.72
春号

特

集

コロナ太りしていませんか？

見直そうメタボリック症候群

まごころコラム

〜もつと皆さんとふれ合いたい〜

■ 発熱外来の開設

■ 入退院支援シリーズ①

■ おすすめ料理：新たまねぎの炊き込みごはん

病院理念

みなさまの一日も早い社会復帰を願い、地域住民から安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。
また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。



医療法人 誠心会
井上病院

特集

コロナ太りしていませんか？ 見直そうメタボリック症候群

皆さん、元気にお過ごしでしょうか？

コロナ感染対策での不要不急の外出自粛もあり体力低下を自覚された方や体重増加された方も多いのではないのでしょうか。今ここで生活習慣を見直してみませんか。

メタボリック症候群とは

運動不足や過食が長く続くと内臓脂肪型肥満、いわゆる中年腹になります。中年腹になると、その後高血圧、高血糖、中性脂肪の上昇が大体同じ時期に重なって出てきます。このような内臓脂肪型肥満と生活習慣病が重なった状態がメタボリック症候群と呼ばれています。(メタボと略されて呼ばれることも多いです。)

メタボリック症候群は動脈硬化をつくりやすく、心筋梗塞や脳卒中など命を脅かす病気の発症につながります。

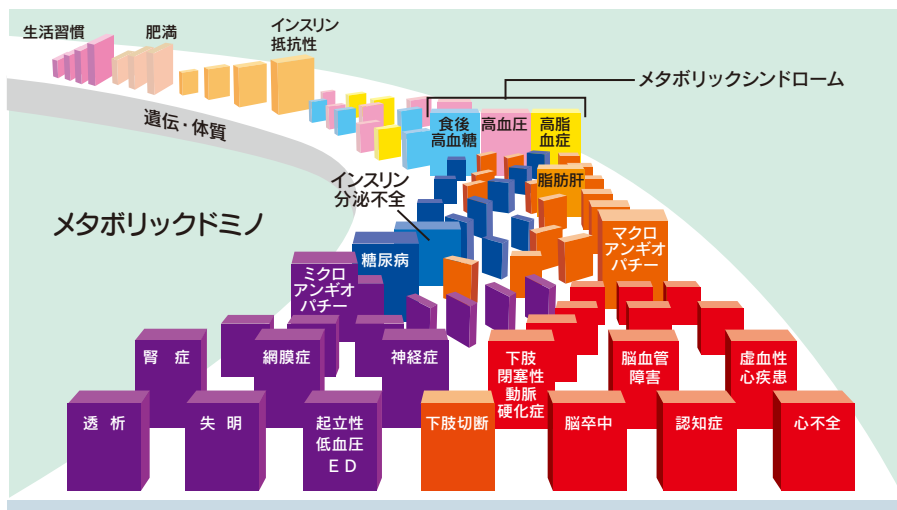


内臓脂肪はなぜ悪い？ 内臓脂肪蓄積は生活習慣病を引き起こす

まず、高血圧、糖尿病、脂質異常症(中性脂肪上昇)、動脈硬化がおこります。内臓脂肪は人体最大の内分泌臓器といわれていますが、善玉と悪玉サイトカイン(生理活性物質)をつくり出します。悪玉物質は生活習慣病をつくり、善玉物質は血管を守ります。メタボリック症候群の場合、悪玉物質が増加、善玉物質が減少してしまう傾向があります。

ふたつ目は脂肪肝です。内臓脂肪が分解されるとその分解産物は直接肝臓に運ばれ、肝臓で脂肪に再合成され脂肪肝になります。脂肪肝の中には肝炎、肝硬変、肝臓と進行してしまうものもあります。また、脂肪肝になると心血管病になりやすいことも分かっています。

生活習慣病のドミノたおし、メタボリックドミノ



食生活の偏りや運動不足といった生活習慣の揺らぎから病気のドミノたおしがおこります。

最初の駒である過食や運動不足は次の駒である肥満をたおします。

以降高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化、糖尿病合併症と続き、ドミノたおしの総崩れ状態となると心不全、認知症、脳卒中、下肢切断や失明、人工透析などの取り返しのつかない状態まですすんでしまいます。

ドミノたおしを阻止するには？ ストップ腹部肥満！



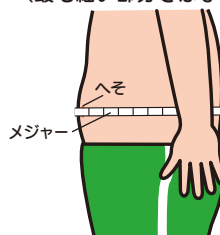
腹部肥満かどうかは腹囲を測れば簡単にわかります。メジャーで腹囲(おへその真上)を測ってみましょう。

男性 85cm以上、女性 90cm以上は要注意。まずは食事や運動を見直しましょう。※現在使用可能な糖尿病薬には、メタボ解消の一助となる薬もあり、必要時には処方を検討いたします。

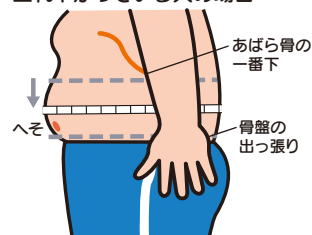
解説：前田 朋子 医師(内科)

腹囲測定の正しい方法

立位でへそを基準に水平に(最も細い部分ではない!)



おなかの脂肪でへその位置が垂れ下がっている人の場合



あばら骨の一番下と、骨盤の出っ張り

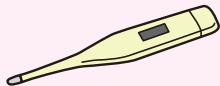
発熱外来の開設

当院では発熱外来を開設しており**完全予約制**です。発熱や呼吸器症状のある方は直接来院せず当院へお電話にてお問い合わせください。看護師が問診し時間と来院方法をご案内します。また症状によっては通常通りの受診を案内する場合もあります。

問診内容

ここ数日の発熱、現在の体温

- 倦怠感の有無 ●咳や痰の有無 ●味覚、嗅覚障害
- その他の症状
(咽頭痛・関節痛・胸部痛・呼吸苦・頭痛・下痢など)
- 発熱、コロナ疑い、PCR 検査中の方との接触
- 同居家族の発熱や職場スタッフの発熱など



受診の流れ

院内に入らず自家用車かコンテナで待機

看護師が誘導し発熱外来にて診察
必要に応じて採血、レントゲン、CT 検査など

自家用車かコンテナで会計し帰宅
(処方がある場合もそのまま)

完全予約制ですのでまずはお電話ください

お問い合わせ先：**092-322-3437** (外来)

料理 おすすめ 理

季節の食材を使った
ヘルシーレシピを
紹介します。

新たまねぎの炊き込みごはん



エネルギー /370kcal
タンパク質 /8.5g
食塩相当量 /1.4g

材料(2人分)

米	1合
水	適量
新たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
ベーコン	25g

●調味料

薄口醤油	大さじ1/3
みりん	大さじ1/3
だしの素	小さじ1
黒こしょう	適量

作り方

- ① 米は洗い30分以上浸水し、ざるに上げて水気をきる。
- ② 新たまねぎは横半分に切ったあと、0.5~1mm 幅となるよう繊維と同じ方向に切る。しめじは小房に分け、ベーコンは1cm 角に切る。
- ③ 炊飯器に①と調味料を入れ、炊飯器の1合の目盛りになるまで水を加え、②をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体を軽く混ぜて器に盛り、黒こしょうを散らす。

●料理のポイント

旬の新たまねぎを使用することで旨みが強く感じられ、少ない調味料でも美味しく食べることができます。

(栄養科)

入退院支援シリーズ①

『入院時退院支援』という言葉ご存知ですか？

『100歳人生』といわれる今の日本、健康なご高齢の方は身近にたくさんいらっしゃいますし皆様もそうかもしれません。しかし、その方々が一旦病気や怪我で入院加療をうけると、身体機能や認知機能が大きく低下する 경우가少なくありません。それは、もともと暮らしていた環境での生活が難しくなるということです。

「入院したばかりなのに退院の話？」と思われるかもしれませんが、これは令和2年度の診療報酬改定（2年に一度の医療費などに関する制度改定）時に国が出した医療上の制度です。

そこで、当院では退院後の生活がスムーズに送れるよう、また介護がご家族の負担とならないよう、予め退院後の生活を予測し、入院時より周囲の介護力や住宅環境など幾つかの情報を確認し、お一人お一人に合ったサポート体制を患者様ご家族と一緒に考えていきます。

例えば、住宅改修やデイサービスの利用、訪問看護、訪問リハビリ、訪問診療の導入、場合によっては長期療養の病院への転院や施設入所などがあげられます。

退院後に困らないよう、日頃から“少し先の生活”をご家族で考えておくことも必要かもしれません。



退院後の生活について何か疑問に思うこと、不安なことがありましたらスタッフへお気軽にお声かけください。

(看護部)

病院からのお知らせ

外来受診される皆様へ

開錠・受付時間のお知らせ

当院では、新型コロナウイルス等の感染拡大防止のため、玄関の開錠および外来診療の受付時間は、8時30分からとなっております。

開錠・受付時間

8時30分から

また、入館される際は、

- ①マスクの着用
- ②手指消毒
- ③検温

にご協力ください。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

(病院長)



介護報酬改定のお知らせ

介護報酬が改定がされます

令和3年4月1日より介護報酬の改定が行われます。今回の改定により通所リハビリテーション「いきいき」や訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション等ご利用

の介護サービス料が変わります。

ご不明な点がございましたらご利用のサービス事業所にてお尋ねください。

(介護部門)



当院の手術件数			
	整形外科	外科・その他	合計
12月	12	4	16
1月	27	6	33
2月	15	1	16

1日平均 外来患者数	
12月	158
1月	159
2月	162

1日平均 入院患者数	
12月	69
1月	68
2月	64



外来診療担当表 (令和3年4月1日現在) 手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
外科	消化器門 外科全般	院長	永吉	永吉	永吉 (非常勤)	外科	外科	院長	大内田 (九大)	永吉	院長 井上 浩	永吉 井上 浩 ※4
	救急・処置室	中塚		中塚		中塚		中塚		中塚		
	乳 腺						院長★		院長★			院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘 (~17:00)	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘 (~17:00)	高田 (非常勤) (10:30~)	高田※1 (非常勤)	前田 高田 (非常勤) (10:30~)	久原	國弘		國弘
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)	佐々木※3 (福大)					
	糖 尿 病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)				前田★			
	循 環 器	吉峯★ (福大)	吉峯★ (福大)	中村 (副院長)	吉峯※2	中村 (副院長)		中村 (副院長)		志賀★ (福大)	志賀★ (福大)	
	呼 吸 器					藤田★(福大)						
消化器内視鏡検査		増谷★	久原★	國弘★	増谷★ 國弘★	久原★	久原★	永吉★ 増谷★	増谷★	久原★	久原★	久原★
整 形 外 科 リハビリテーション科		深水	坂本★		坂本★	深水	深水	新井		坂本 小牧		整形 (非常勤)

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。予約受付時間：平日14:00~16:00

※1…水曜日午後の高田医師の診療は訪問診療終了後からとなります。

※2…火曜日午後吉峯医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。

※3…水曜日午後佐々木医師の診療は月1回が休みとなります。

※4…土曜日の外科の診療は第1・第3週が永吉医師、第2・第4週が井上浩医師の担当になります。

※個人健診は火曜日・水曜日・木曜日の14時~16時までの受付となります。 ※ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

編集後記

木々の新緑も美しく暖かな日差しが気持ちいい時期となりました。卒業の季節から入学の季節となり新しい生活を始めた方も多いかと思います。様々な出会いを大切にコロナを乗り切って行きたいですね

(広報委員:S・M)

医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1

訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ) 行っています。

訪問リハビリテーション

TEL.(092)322-3478

通所リハビリテーション いきいき

TEL.(092)321-3108

ケアプランセンター

TEL.(092)322-3401

訪問看護ステーション

TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>

診療科目 外科(消化器・乳腺・肛門)
内科(消化器・循環器・糖尿病)
整形外科 リハビリテーション科
緩和ケア内科 救急科

休 診 日 土曜午後・日曜・祝日

※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しください。

診 療 時 間	午 前	午 後
平 日	9:00~12:00	14:00~17:30
土 曜	9:00~12:00	-

※平日午後の受付時間 16時まで(予約を除く)

※敷地内禁煙にご協力お願いします。