

まごころ

2023
Vol.82
秋号

特

集

生活習慣病の先

まごころコラム

〜もじと皆さんとふれ合いたい〜

- 当院で接種可能な予防接種のご案内
- コラムシリーズ③ 糖尿病の合併症を知る「腎症を作らないために」
- おすすめ料理：パワー粥



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。



特集

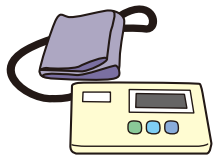
生活習慣病の先

生活習慣によって引き起こされる病気

皆さんは、生活習慣病といわれる、生活習慣によって引き起こされる病気をすでにご存知かと思います。**高血圧、糖尿病、脂質異常症**などが代表的な疾患です。こういった疾患をお持ちの方は、治療を開始されている方も多いかと思いますが、症状がないからと病院にかかられてない方もいらっしゃるかもしれません。高血圧は血圧が高い、糖尿病は血糖が高い、脂質異常は悪玉コレステロールや中性脂肪が高いことですが、これらの疾患の先にあるものをある程度は知ってはいても、あまり実感されていないのではないのでしょうか。



高血圧によって引き起こされる先は



大動脈解離や動脈瘤、脳出血、それだけではありません。心臓にも影響して心臓の筋肉が肥大して心機能が悪化したり、腎臓にも影響して腎機能が悪化したりします。しかし症状が出ないと実感はしにくいでしょう。

糖尿病の先は

3大合併症は、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経症があります。目が悪くなり最悪失明したり、腎臓が悪くなって透析が必要になったり、手足が四六時中ジンジンして痛いなどあります。他にも合併症といわれる病気は多くあり、糖尿病とは全く関係ないと思われるような病気もあります。足の病変を合併して、潰瘍や壊死を起こしたりすることもあります。歯周病も起こしたりすることもあります。



脂質異常の先は

動脈硬化性病変を引き起こしますが、高血圧、糖尿病も同様に引き起こします。心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など四肢の血行障害などを起こしてきます。どれくらい先に起こしてくるか、起こさずに済むかは、疾患の程度や治療のコントロール具合によって違います。合併症を起こしてくると、それに対する内服薬も増えてきます。合併症を作らないことが大切です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療は、その病名の先に何が起こってくるのか、生命にかかわる病気が多いため、十分理解していただけると、早め早めの治療の必要性が理解しやすいかと思います。

副院長 循環器：中村 正直 医師

当院で接種可能な予防接種のご案内



今年もインフルエンザ予防接種が始まる季節となりました。予約制となりますので、申し込みの時期などの詳細は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。また、当院では右記の予防接種を実施できるよう体制を整えております。予防接種には適切な時期がございますので、希望される方はあらかじめご相談ください。

予防接種



ワクチン種別	対象者・接種時期等
インフルエンザ	毎年10月ごろから年内の接種をお勧めします。
新型コロナ	自治体発行の接種券をお持ちの方が対象となります。
B型肝炎	抗体検査の後、値が低い場合にご案内します。
破傷風	怪我の処置を受けた際に、状況によりご案内します。
麻しん・風しん	当院では接種券のある男性を対象としています。
帯状疱疹	医師にご相談ください。
肺炎球菌	医師にご相談ください。

※なお、上記に掲載のワクチンでも、小児の予防接種は実施しておりません。
※費用は原則的に自費となりますが、一部公費で負担される場合もありますのでご確認ください。
(薬剤科)

料理
おすすめ

低栄養や食欲が低下した方へ、手軽に栄養補給できるレシピを紹介します。

パワー粥



エネルギー /300kcal
タンパク質 /5.2g
脂質 /13.3g

写真はイメージです

材 料 (1食分)

- 粥 (70℃以上)..... 200g
- MCTパウダー..... 1.5g (小さじ 1.5)
- MCT オイル..... 12g (大さじ 1)
- プロテインパウダー..... 3g (小さじ 2)

作り方

- ① 粥にMCTパウダー、プロテインパウダーを加え、粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせる。
- ② ①にMCTオイルを加え、全体になじむよう混ぜ合わせる。

料理のポイント

今回紹介した量で、粥の栄養量に加え 1 食あたりエネルギー 130kcal、タンパク質 2.7g の補給ができます。

MCTオイルは油の一種ですが、サラダ油等に比べるとさらっとした質感で、消化吸収が速くエネルギーになりやすいです。

食事摂取量が減ると栄養補助食品を思い浮かべますが、まずは食事から見直してみませんか？

MCTオイルや MCT パウダーはスーパーやコンビニで購入できます。プロテインパウダーはドラッグストアにあります。スポーツ用ではなく、介護用食品コーナーに置いてあるものを選んでください。

(栄養科)

コラムシリーズ③

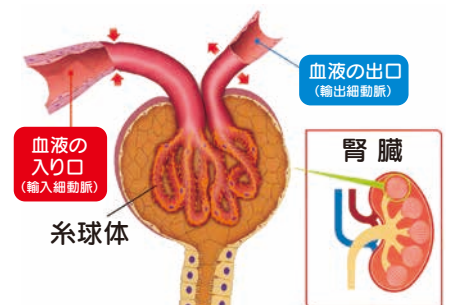
糖尿病の合併症を知る。

健康長寿の鍵 「腎症を作らないために」

糖尿病3大合併症は、神経障害、網膜症そして腎症です。これらは細小血管合併症といわれ、細かな血管の病変です。糖尿病を血糖コントロールが悪い状態に長期間放置しておくと、これらの合併症が生じてきます。

●腎症とは、どんな病気でしょうか？

腎臓には、糸球体という細かい血管の濾過装置（おしっこをこし出す）が左右の腎臓に100万個ずつあります。長期間高血糖状態が続くと、これら糸球体の血管が障害を受け、蛋白尿が出現したり、血液中の老廃物を十分に濾過できない状態になります。つまり、治療を怠ると、腎症は、アルブミン尿（間欠性蛋白尿）→持続性の蛋白尿→腎不全（尿毒症）→透析といった経過をとることになります。



現在透析原因疾患として、1998年以降糖尿病が1位となっています。新規透析患者数をふやさない重要な点は、糖尿病の血糖管理を強化すること、そして、アルブミン尿を進行させないことだと考えられます。

●健康寿命の鍵である腎臓を守るにはどうしたらよいでしょうか？

腎症の危険因子を知るのが第一歩！

危険因子には高血圧、高血糖、脂質異常症、喫煙、糸球体過剰濾過があります。

透析阻止のためには、これら危険因子をより早期から、より厳格に治療することが重要です。

具体的治療目標値は、高血圧130/80未満、糖尿病HbA1c7.0%未満、悪玉コレステロール100mg/dl未満と禁煙です。

「糸球体過剰濾過」と聞き慣れない言葉がありますが、おしっこの濾し器が働き過ぎた状態のことです。

高血糖や高血圧が原因でおこります。この場合は、SGLT2阻害薬という腎臓保護作用がある糖尿病薬が有効です。「腎機能障害をつくらない!」という意識が重要です。

糖尿病内科：前田 朋子 医師

病院からのお知らせ

感染について全職員対象の研修会を行いました



7月、8月に院内臨床検査技師による「当院で検出している細菌について」をテーマに全職員対象の研修会を開催しました。

グラム染色や培養・同定検査でどのように菌が顕微鏡で見えているのかなど他職種の職員にもわかりやすい講義でした。当院で注意している菌の種類やそれがどのような菌なのか、抗原と毒素を調べていること、抗菌薬を分解してしまう酵素があることなど今まで知らなかったことを知ることができました。

新型コロナウイルスを考慮し、ここ数年はオンデマンドで各自受講する形となっていました。職員が研修会に全員出席するのは久しぶりで新鮮な感覚で受講することができました。



	当院の手術件数			1日平均外来患者数		1日平均入院患者数	
	整形外科	外科・その他	合計	6月	7月	6月	7月
6月	14	5	19	173	172	66	63
7月	12	3	15	167	167	67	67
8月	14	3	17				

百寿のお祝いの会

今年7月に通所リハビリテーションいきいきにて百寿のお祝いの会を行いました。

ささやかではありますが花束と思い出が詰まったアルバムをプレゼントさせていただき、ご本人さまやご家族さまとも大変喜ばれていました。



また、会では、職員による出し物やいきいきでの思い出映像を懐かしく振り返りながら、多くの

方々に祝っていただくことができました。長寿の秘訣は“好きな事に一生懸命になる事”だそうです。“人生百年時代”その先駆者としてこれからも健やかに過ごされる事を願っています。

まだまだコロナの影響は続いています、そんな中で心温まるほっこりとした時間を過ごすことができました。(通所リハビリテーションいきいき)

外来診療担当表 (令和5年10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	曜日・時間帯	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	
外科	消化器門 外科全般	院長	永吉	永吉	永吉 絹 (九大)	外科	外科	院長	大内田 (九大)	永吉	院長 井上 浩	永吉 ※3 井上 浩
	乳 腺						院長★		院長★			院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘	高田 (非常勤) (10:30~)		高田 (非常勤) (10:30~)	久原	國弘		國弘 ※4 吉峯晃 (第4週)
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)	佐々木 ※2 (福大)					
	糖尿病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)			前田★	前田★			
	循環器	吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)	中村 (副院長)	吉峯有★ (非常勤) ※1	中村 (副院長)		中村 (副院長)		志賀★ (非常勤)	志賀★ (非常勤)	
	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★		久原★	久原★	久原★ 増谷★	
整形外科 リハビリテーション科	深水	坂本★	小牧	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…火曜日午後の吉峯有香医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。 ※2…水曜日午後の佐々木医師の診療は月に1回休診になります。

※3…土曜日の外科診療は永吉医師、井上浩医師が交替わりで担当になります。 ※4…土曜日の内科診療は國弘医師が第1・2・3・5週、吉峯晃医師が第4週の担当となります。

※個人健診は月曜日~木曜日の14時~16時までの受付となります。 ※受付時間は平日16時まで(土曜日11:30まで)となります。急患に関しましては、この限りではございません。

※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 段々と涼しくなり秋を感じるようになってきました。今年の夏も台風や線状降水帯発生による大雨で各地で被害が出ています。これからの季節もまだ台風等発生する可能性がありますので避難場所などを再確認し、いざという時の準備をしておかなければと思います。皆さんも今一度防災に関するチェックをしてみてください。(広報委員:K・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

ケアプランセンター
TEL.(092)322-3401

通所リハビリテーション いきいき
TEL.(092)321-3108

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

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をお願いします。