

地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院
三原市医師会病院

【編集・発行】

〒723-0051 広島県三原市宮浦一丁目15番1号 TEL(0848)62-3113 FAX(0848)62-7505
http://www.mihara-hiroshima-med.jp E-mail:info@mihara-hiroshima-med.jp

きずな

21号

平成24年5月発行



4月、三原市医師会病院に、医師・薬剤師・看護師・臨床検査技師・事務員等複数の職種の職員が入ってきました。

職場に新鮮なパワーを送り込み、病院を引っ張って行きます。

みんな！力を合わせてがんばりますので、よろしくお願いします。



かかりつけ医をもちましょう



4月より新しく **専門外来(糖尿病内科)** が加わりました。

診療日程 毎週木曜日 13:00~16:00

糖尿病を早期発見するために、必ず健康診断を受けましょう。

糖尿病と上手に付き合うには、日々の自己管理が重要です。



専門外来
糖尿病内科
医師 米田 真康

「糖尿病」とは — なぜ糖尿病になるのか — (図1)

「糖尿病」は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が慢性的に高くなり、眼、腎臓、脳や心臓など様々な臓器に血管障害をきたす疾患群と言われています。私たちのからだの中では、寝ている間(空腹時)や食べ物を食べた後(摂食時)に血糖値を正常範囲に維持するために、血糖値を上げるホルモンや下げるホルモンが分泌されています。この血糖値を下げるホルモンが「インスリン」です。

インスリンは膵臓で作られ、筋肉や肝臓に働いてブドウ糖を取り込み、血糖値を下げるのですが、膵臓でのインスリンの分泌が低下したり、筋肉や肝臓でのインスリンの働きが落ちて効が悪くなると、血糖値の上昇が制御できなくなり、高血糖が生じます。糖尿病は、インスリンの「分泌低下」と「感受性低下」という二つの原因によって発症するのです。

糖尿病は、家系に糖尿病の人がいるといった遺伝的な素因や、人種や加齢も影響していますが、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなど日常の生活習慣が誘因となって発病するので、「生活習慣病」と呼ばれています。食生活の欧米化による脂肪摂取量の増加、自動車保有台数の増加、ストレス社会など、私たちの生活する現代社会は大変糖尿病を招きやすい状態にあるわけです。

糖尿病の診断 (図2)

糖尿病であるかどうかを知るには、市町村や会社で行われる検診や病院の人間ドックを受け、血糖値を測定することから始まります。特に、家系に糖尿病の人がいる場合や、肥満のある人、最近のどが渇いたり、尿の回数が多い人は必ず糖尿病の検査を受けてください。そして、血糖値やHbA1c(過去1-2か月間の血糖の平均を示す指標)の測定から糖尿病と思われる人は、必ず病院を受診し、より詳細な検査を受け、必要に応じ治療を始めなければなりません。現在、糖尿病の可能性、疑いがある人が爆発的に増加していることが推測されていますが、その中に病院を受診していない、つまり糖尿病を放置している人が大変多いことが問題となっています。

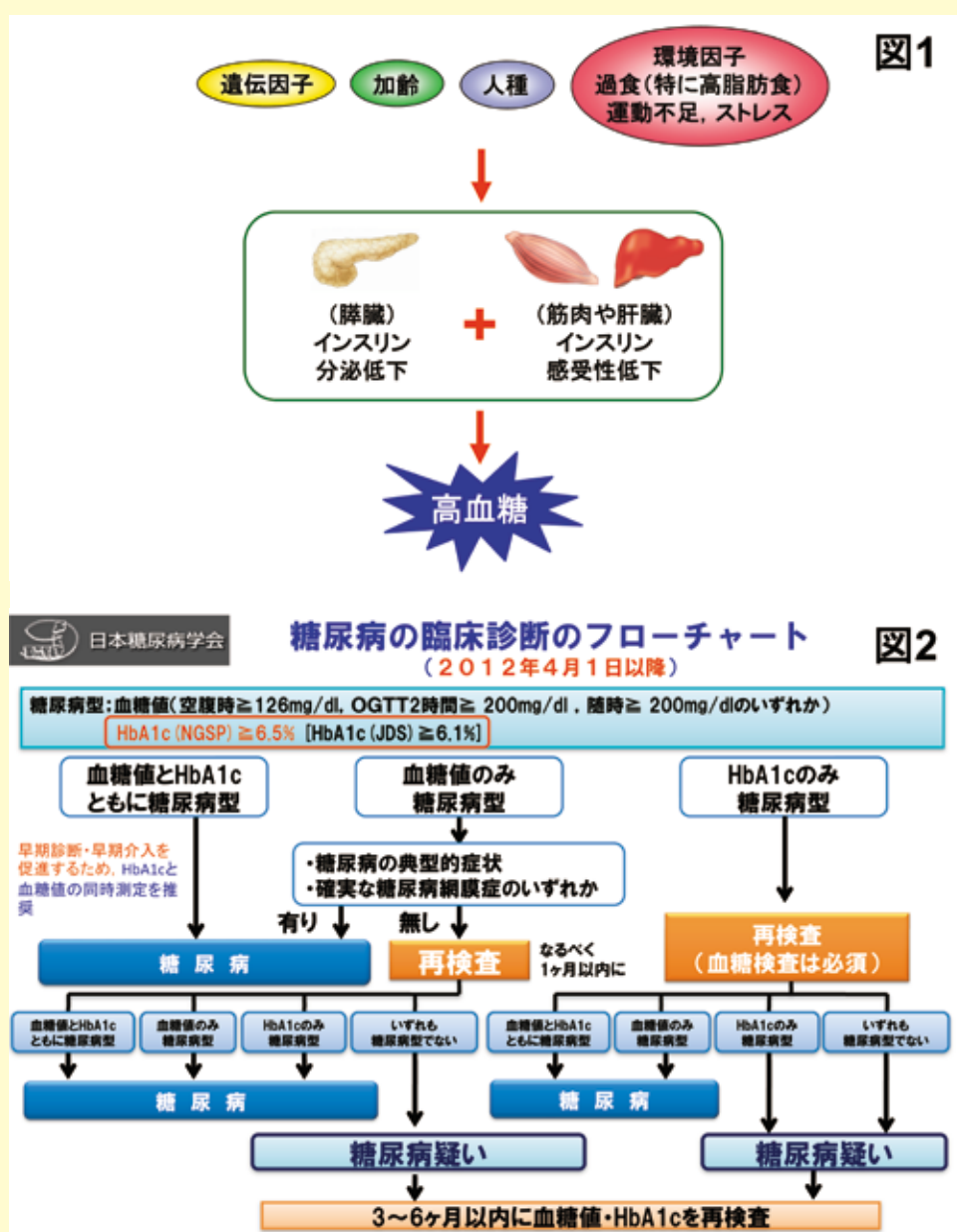
なお、今年の4月より、HbA1cの国際標準化に伴い、従来のHbA1c(「HbA1c(JDS)」と記す)ではなく、新しいHbA1c(「HbA1c(NGSP)」と記す)が測定されるようになり、検査結果には両方が表記されることになっています。



糖尿病の予防と治療

糖尿病にならないためには、先ほど述べた誘因を一つずつ取り除いていくことが重要です。しかし、遺伝因子や年をとることを避けることはできませんし、ストレス社会から逃れることもなかなか困難です。また、日本人は欧米人と比べて、元々膵臓からのインスリン分泌量が半分程度に少ないことが報告されています。したがって、私たちにできる糖尿病予防策は唯一「生活習慣の是正」なのです。間食や脂肪の多い食物を控え、規則正しく、栄養バランスのよい食事をとること、週に3回以上、ウォーキングなどの運動をすること、夜更かしをせず、しっかり睡眠をとること、を継続して行うことが大切です。

そして糖尿病になったからといって落ち込む必要は全くありません。血管障害の合併症を引き起こすのは高血糖を放置している場合であり、きちんと治療し血糖コントロールを良好に保てば、健康な人と同様に社会活動を行うことが可能です。自分自身の状態を知り、日々の自己管理を絶やさず、強い意志を持って歩んでいきましょう。



かかりつけ医をもちましょう





臨床検査科

臨床検査科は、新年度を迎え松屋あかねさんと御領里絵さんの二人の臨床検査技師をむかえて総勢12名となりました。(実際は1名育児休暇中なので11名で頑張っています)

昨年12月から今年3月までは、科員の産休・育休の関係で9名の臨床検査技師で業務を行ってきました。みんな本当によく頑張ってくれたと感謝しています。時には余裕がなくなり検査室内いたるところで人間関係が難しくなりかけたこともありましたが(?)、みんな大人でした。何とか最小限のトラブルで4月を迎えることができたと思います(たぶん…)。

何とか無事に4月を迎えることができた要因には、この様に科員全員の頑張りが当然なのですが、もう1つ絶対忘れてはいけないことがあります。それは、診療部長、事務部長、看護部長をはじめ周りの方々の協力と気配りです。「医師会病院の皆さんから忘れられてない。」と、思えるようにしてくれたからこそ無事4月を迎えることができたと思います。
「みなさん、本当にありがとうございました。」

臨床検査科は、4月5月は、院内の検査だけでなく、三原市内の保育園から中学校までの尿検査、ぎょう虫検査、心音心電図検査を請け負っています。ちなみに心音心電図検査は、総勢2600名の検査を行います。

今年は当院看護部OGの保手浜さんと中端さんが月曜から金曜までサポートしてくれています。ほんとに、感謝感謝です。

昨年から今年にかけて色々な事を経験してきた臨床検査科が今後は、周りの方々のサポートができればと考えています。



生理機能検査室にて(朝8時30分)

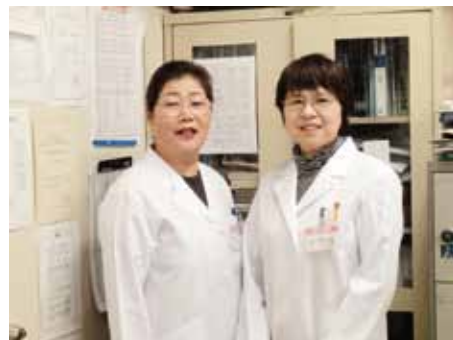


臨床検査科 男性技師





臨床検査室内にて(朝8時30分)

ニューフェース
元気はつらつの御領さんと松屋さん三原市心臓病検診を
サポートしてくれている
看護部OGの保手浜さんと中端さん

三原市医師会病院 「健康フェア」 (三原さつき祭り協賛事業)開催



5月26日(土)午後2時より三原市医師会病院「健康フェア」(三原さつき祭り協賛事業)を開催します。健康講座では、内科医師による生活習慣病の予防講座や、看護師によるAED機器の使用方法について体験できる講座、その他にも、薬剤師や管理栄養士などが専門の知識で、ご来場の皆様に生活習慣病を中心に説明をさせていただきます。



その他、内科医師・保健師・管理栄養士による個別健康相談や、臨床検査技師による、新たに設置された動脈硬化を調べる検査機器などをご体験ください。

また、休憩コーナーでは、飲料水とヘルシーな手作りのお菓子を用意しています。

ぜひ、ご来場ください。



かかりつけ医をもちましょう



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内 科	檜井俊英	奥崎 健	川崎広平	奥崎 健	木ノ原周平	藤井隆之
外 科	佐藤幸雄	右近 圭	笹田伸介	佐藤幸雄	笹田伸介	右近 圭
手 術 日	●	●	●	●		
整形外科	安原慎治	安原慎治	休診日	安原慎治	安原慎治	安永裕司
手 術 日		●		●	●	
透 析	佐々木健介 (隔週) 内 科 医	内 科 医	内 科 医	川岡孝一郎 (隔週) 内 科 医	内 科 医	内 科 医

- ◆専門外来
- 毎週月曜日：呼吸器内科・奥崎 健 (14:00～16:00)
 毎週火曜日：内 視 鏡・佐々木民人
 禁 煙・藤井 隆之 (14:00～16:00)
 毎週水曜日：呼吸器内科・奥崎 健 (14:00～16:00)
 毎週木曜日：神 経 内 科・久保 智司
 糖尿病内科・米田 真康 (13:00～16:00)
 毎週金曜日：循環器内科・土肥 由裕
 呼吸器外科・岡田 守人
 肛 門 科・佐藤 幸雄 (14:00～15:00)
 毎週土曜日：整 形 外 科・安永 裕司
 泌 尿 器 科・広大派遣医師
 乳 腺 科・角舎 学行

医師の異動

	退 任	新 任
内 科	小武家和博	森田 好美
透 析	心石 敬子	佐々木健介
専門外来 神経内科	中森 正博	久保 智司
専門外来 糖尿病内科		米田 真康



受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

◆休診日／

日曜、祝日、8月14日・15日
 年末年始 (12月29日～1月3日)



休日診療時間

※休診日には、院内併設の三原市医師会休日夜間
 急患診療所で診療しております。

◆内科・外科 平日／17:30～翌8:30、日・祝日／8:30～翌8:30

◆小 児 科 月～金 (祝日を除く) ／19:00～22:00 (但し、8月14・15日、12月29日～1月3日は休診)



かかりつけ医をもちましょう

