

る

ごかせ 町立病院 通信

《2018年冬号 No. 49》



雪だるま参上!!

基本理念

地域の人を愛し、地域から信頼され、愛される病院を目指します

基本方針

- 1 患者さまから信頼される病院を目指します。
- 2 患者さまのご意見を尊重します。
- 3 患者さまに可能な限りの情報を提供します。
- 4 患者さまの自己決定権を尊重します。
- 5 患者さまにとって快適な病院を目指します。

町立病院地域懇談会



桑野内生活改善センタ



鞍岡地区公民館



荒踊りの館



赤谷集会所

今年度も11月27日から12月6日までの4日間、町民の健康づくりのお手伝いの一環、また、町民皆様と病院スタッフの交流を通じて病院へのご理解を深めていただきたく、4会場にて地域懇談会を開催いたしました。

今年の健康講話は院長による「健診・検診のススメ」でした。また、昨年同様「ロコモーショントレーニング」も行いました。ご参加、ご意見を賜りありがとうございました。

☆ 「へき地診療」について ☆

3月以降の「へき地診療」の日程につきましてお知らせします。下の表の「へき地診療の日程カレンダー」にてご確認ください。

～・へき地診療の日程カレンダー～

30年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
			鞍岡	坂本	土生	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
			鞍岡			

30年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
			鞍岡	坂本	土生	
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
			鞍岡			
29	30					

30年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
			鞍岡	坂本	土生	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
			鞍岡			
27	28	29	30	31		

《へき診についてのお願い》

診察並びに、薬を希望される患者様は、必ず前日までに、町立病院までご連絡をお願いいたします。



糖尿病療養指導士から NO.3



(管理栄養士) (看護師) (看護師)
佐藤 裕紀子 飯田 悦子 島田 起也

糖尿病の合併症について

前回の病院だよりでは、糖尿病についての診断や症状についてご説明させていただきました。今回は、糖尿病の合併症と血糖値のコントロールの目標についてご説明します。

<糖尿病の合併症とは？>

糖尿病の合併症は大きく二つに分類されます。

① 微小血管障害（糖尿病の3大合併症であり、糖尿病特有の症状）

1. 糖尿病神経障害・・・両側の足先や足底から、しびれや痛みが出現。進行すれば温痛覚は完全に消失する。
2. 糖尿病性網膜症・・・日本人の失明原因の第2位。
3. 糖尿病腎症・・・糖尿病発症後10～15年で出現するとされており、人工透析原因の第1位。

② 大血管障害（動脈硬化性疾患）

1. 下肢動脈（壊疽）・・・動脈が狭くなり完全に閉塞すれば動かすことが困難。
2. 脳（脳梗塞）・・・脳梗塞が多発しやすい。
3. 心臓（心筋梗塞）・・・糖尿病の病歴が長い人ほど無症状の事が多い。

<血糖コントロールの目標値は？>

現在、糖尿病の治療を受けている方は、合併症を予防するためにも血糖コントロールを良好に保つことが重要です。

目 標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

※治療目標は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定するとされています。
[糖尿病療養指導ガイドブック 2016 P44 より引用]

空腹時血糖 130 未満
食後 2 時間血糖 180
未満が目安です。



合併症を予防するためには、血糖値以外にも大血管障害予防として、体重・血圧・コレステロール値のコントロールや禁煙も重要です。

糖尿病でなくても、健康診断で血糖値が高いと指摘された方も、糖尿病へと進行させないためにも早期の医療機関への受診をお願いします。

血糖値や糖尿病について気になる方はお気軽にご相談ください。

病院給食の紹介

今回は、病気の状態が食事と関係が深いと考えられる患者様を対象に一定の栄養素の調節を行う「特別治療食」の中から、エネルギーコントロール食（糖尿病治療食）についてご紹介いたします。



<エネルギーコントロール食（糖尿病治療食）>

糖尿病の患者さんにとって、食事療法は必ず行わなければならない治療の基本です。

糖尿病治療食は、適正なエネルギー量で栄養素のバランスの良い食事をとることで、個々人の適正な血糖値の管理や体重管理、糖尿病合併症や動脈硬化症の発症・進行予防等を行うことを目的として提供しています。

エネルギーコントロール食のポイント

- ① 個々人の指示エネルギーに応じて、主食であるご飯やお粥の量を決めて提供しています。
- ② 主菜であるお肉やお魚は、カロリーが低めのものを選んで提供しています。
例) 牛肉・豚肉→鶏肉、ばら肉→もも肉・むね肉、さば・さんま→あじ
- ③ 揚げ物のメニューの際には、油の使用量を減らすため、オーブンで焼いたり、蒸したりすることでヘルシーに仕上げています。また、サラダなどに使用するドレッシングもノンオイルのものを中心に使用しています。
- ④ 野菜は1日の摂取目標量の350gになるように献立の中に取り入れて提供しています。
- ⑤ ゼリーやプリン、まんじゅうなどの甘いデザートが付くメニューの際には、デザート代わりに果物を1日の許容範囲内の量で提供しています。(管理栄養士)



お知らせ

<整形外科・耳鼻咽喉科の診療について>

整形外科の診療は毎週水曜日の午後、**耳鼻咽喉科**の診療は毎週木曜日の午後のみの診療です。高千穂町立病院の医師により診療を行っております。なお、整形外科・耳鼻咽喉科受付のための整理券を準備しましたので、午前中に診療をされた方は、受付にてお問い合わせください。

◎土日祝日の定期薬対応について

土日祝日に定期薬を希望される患者様が来院されますが、院外薬局も休みのため、お薬の十分な処方ができない場合もありますので、ご了承ください。

◎救急業務について

救急を要する疾患の場合は西臼杵広域消防本部「**119**」へ電話通報をお願いします。

高齢者肺炎球菌予防接種補助対象の期限は3月31日までです。

外来診療表

受付 午前11時30分まで		月	火	水	木	金	
午 前	外科	崔 林承	崔 林承	崔 林承	崔 林承	崔 林承	
		—	—	—	—	熊大消化器外科 派遣医師	
午 前	内科	岡崎 智樹	岡崎 智樹	岡崎 智樹	岡崎 智樹	岡崎 智樹	
		熊大循環器内科 派遣医師	—	山村 智	—	—	
午 後	診察開始 午後2時 から	外科	熊大循環器内科 派遣医師	崔 林承	山村 智	岡崎 智樹	熊大消化器外科 派遣医師
		整形外科	—	—	高千穂町立病院 整形外科医師	—	—
		耳鼻咽喉科	—	—	—	高千穂町立病院 耳鼻咽喉科医師 甲斐 智朗	—

★学会、研修等で不在となる場合は、防災無線等でお知らせします。

★診療日が変更になる場合がありますので、ご心配の方は町病院☎73-5500にお問い合わせ下さい。