

まほろば

H30.1月号
Winter

ご自由に
お持ち帰りください

■新春粹

新年のご挨拶

院長 入江 善一

■特集

効果的な運動で糖尿病を予防しましょう

ご自身にあった方法で継続できる運動を

■連載企画

くすりの話 Vol.03

今さら聞けない。ジェネリックってなに？

■TOPIX

新入職医師のご紹介

消化器外科 篠崎医師が入職しました

みんなで予防インフルエンザ

かからない!!うつさない!!

第16回外来糖尿病教室のお知らせ



医療法人 松藤会
入江病院

「安心と満足」

安心できる医療の質とサービスを提供し
患者様に満足いただける病院を目指します



2018年

新年のご挨拶

入江病院長 入江 善一

あけましておめでとうございます。

皆様にはお元気にて、清々しい新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

平成30年は戊戌（つちのえいぬ）の年、戊は茂るを表し、戌は枯れるを意味すると申します。この対立の意味が複合し、今年は大きな変化がもたらされる事になるのでしょうか。

今年は明治維新から数えて150年目にあたる節目の年です。当時、植民地支配の波が押し寄せる国難ともいべき危機を克服するため、近代化を一気に推し進めなければならず、その原動力となったのは一人一人の日本人です。従来、の制度や習慣から自らを解き放ち、力を結集することで国の独立を守り抜いたのです。

今、また日本は、少子高齢化と言う国難に直面すると同時に、国外からも北朝鮮の核ミサイル危機、中国、韓国との歴史戦があり、日本の国柄がますます試される年になりそうです。

医療機関も今までのあり方をそのまま継続するのではなく、地域医療構想に沿った変革を推進しなければならなくなっております。病気や外傷を治すだけでなく、高齢化に伴う体力や全身機能の衰退をも同時に支えなければならなくなってきたのです。

入江病院は、急性期、亜急性期、回復期、慢性期と病気の段階に空白なく対応を出来るように病棟を整備し、地域包括ケア病棟を設けて、病態の変化にも柔軟に対応が出来るように工夫を凝らしております。また、退院後も更なる機能回復を必要とされる方には通所型リハビリテーション施設も活動しており、今後は訪問診療、訪問看護の整備も進めていく予定です。

「地域にいきる」を支えます。を評語に、これからも地域の皆様のお役に立てますよう、職員一同、力を合わせて精進して参りたいと存じます。

今年も旧年に増して、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

2018年 元旦

新入職医師のご紹介

消化器外科

しのぎ こうじ
篠崎 広嗣

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会認定医

外来診察日程

- 月曜日 午前診
- 水曜日 午前診・夜診

本年1月より勤務しております。専門は消化器外科、一般外科です。たとえば胃癌、大腸癌、胆石症、鼠径ヘルニアなど多くの疾患が対象となりますので、外科に関わりそうなこと、わからないことなどありましたらお気軽にご相談下さい。

病気の状態と患者さんのからだの状態に合わせて診断、治療を行うことを心がけています。

出身が九州、久留米で、関西地域で働くこと自体初めてです。TVからしか聞かれなかった関西弁が普通にあふれた状態であることにまだ戸惑ってはいますが、興味深く、楽しんでいます。よろしくお願い致します。



今さら聞けない。ジェネリックってなに？

薬局で「ジェネリックはいかがでしょうか」と聞かれたことはありませんか？ジェネリック医薬品は、患者さんの経済的負担を減らすだけでなく、国の医療費削減にも繋がります。今号では、ジェネリック医薬品についてご紹介します。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同一経路から投与する製剤で、効能・効果、用法・用量が原則的に同一であり、先発医薬品と同等の臨床効果・作用が得られる医薬品をいいます。



ジェネリックの良いところ

- ・自己負担額が安くなる
- ・国の医療費も抑制できる
- ・薬によっては、先発医薬品よりも工夫し改良されている場合がある。
(大きさ、飲みやすさ、味、
におい、識別のしやすさ など)

安価なジェネリックは不安？

ジェネリック医薬品の薬価が安いのは、研究開発費等が先発医薬品と比較し低く抑えられているためです。ジェネリック医薬品は先発医薬品の長年にわたる臨床使用経験等を踏まえて開発、製造されます。そのために、研究開発に要する費用が少なく済むことから、薬価が低く設定されています。

品質や安全性については先に述べた通り、新薬と同じ有効成分を同じ量使用して作られています。さらに厚生労働省の様々な厳しい審査で承認を得て製造・販売されるお薬ですので、安全性も証明されています。

ジェネリック医薬品に変更したい際や、お薬について疑問がある際は医師や薬剤師に相談してみてください。

かからない!!うつさない!!
～手洗い・マスク～
みんなで防ごう
インフルエンザ

仕事や新学期が始まるとインフルエンザはさらに流行する恐れがあります。インフルエンザを防ぐには1人1人の心がけが大切です。

**手洗い・うがいを
励行しましょう!**

ウイルスはいつ、どこで自分の手に付着しているかわかりませんので、マメな手洗い・うがいを行いましょ。

**「咳エチケット」
マスクを着用しましょう!**

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。咳をしている人にはマスクの着用をお願いしましょう。

**食生活・生活環境を
整えましょう!**

免疫が低下しているとインフルエンザにもかかりやすくなります。正しい食生活、換気や加湿を行うなどの生活環境の工夫も行いましょう。

効果的な運動で 糖尿病を予防しましょう。

■ なぜ、運動が良いのか？

一般的に「健康」を維持するためには運動が大切であると言われていますが、運動と糖尿病はどのような関係があるのでしょうか。

- ① 筋力の維持 … 体のバランスと心肺機能の維持
- ② 筋肉の維持 … エネルギー消費し血糖を低下させる

運動を行うことで筋肉への血流が増え、ブドウ糖が細胞内に取り込まれるため血糖値が低下します。また運動を継続することで筋肉量が増えると、多くの糖が細胞内に取り込まれるため、血糖値は上がりにくくなります。

■ どのような運動が効果的か？

偏に運動と言っても、激しい運動を急に始めると心臓などに負担がかかるためかえって危険です。糖尿病予防のためには、有酸素運動とレジスタンス運動（筋トレ）が効果的です。

糖尿病治療の3本柱に「食事」「運動」「薬物」があります。今回は「運動」がなぜ糖尿病の予防に繋がるのか、またどのような運動が効果的なのかについてご紹介します。

① 有酸素運動：週3～5日を目標に

代表的な有酸素運動はウォーキングです。1日8,000～10,000歩を目指しましょう。その他の運動を行う場合は、心拍数を目安に強度を調節してください。

▶▶ 目標心拍数 = (220 - 年齢) × 0.6～0.8 で30分

60歳の場合：(220 - 60) × 0.6～0.8 = 96～128 / 分

70歳の場合：(220 - 70) × 0.6～0.8 = 90～120 / 分

② レジスタンス運動：週2日を目標に

若中年者ではバーベルや器具を使用したトレーニングも可能ですが、高齢者の場合はご自身の体重を負荷にしたトレーニングでも有効的です。つかまり立ちでのスクワットや1分間の足踏みなど、ご自身の状況に合わせて行うようにしてください。

今年度最後の外来糖尿病教室では、トレーニング方法など詳しくご紹介しますので、どうぞお気軽にお越しください

第16回

2月3日(土)

10:00～11:30

入江病院 4階食堂

参加無料

外来糖尿病教室のご案内

- 清水医師 「効果的な運動とは？ ～自分に合った運動を見つけましょう～」
- リハビリ 「有酸素運動を中心に ～しっかり運動したい人のために～」

運動には適した運動方法や運動量があります。糖尿病発症を軽減させるためにはどのような運動が必要でしょうか。有酸素運動や筋力トレーニングなどをご紹介します。どなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお越しください。

さて、今年は何んな年になるのでしょうか。それぞれが様々な想いを抱いてスタート切られたことだと思います。

入江病院は皆さんにとって素晴らしい1年となりますよう医療・健康面で全力で支えてまいります。

 医療法人 松藤会 **入江病院**

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町 2-25

TEL (079) 239-3121 (代)

FAX (079) 239-8975

H P <http://www.irie.or.jp>



● 広報誌に関するご意見はこちらまでお寄せ下さい ●

電話 079-238-5855 FAX 079-238-5856
E-MAIL ohnishi@irie.or.jp (携帯電話からも可)

■ 外来診察担当表

| 診療時間 | 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------|------------|---|----|---|---|---|
| 午前診 9:00～12:00 (受付時間) 8:30～12:00 | 総合診療科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 糖尿病内科 <small>※予約制</small> | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 消化器外科 | ○ | | ○ | | | |
| | 整形外科 | ○ | ○ | 予約 | ○ | ○ | ○ |
| | 脳神経外科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| 夜診 16:00～18:00 (受付時間) 15:30～18:00 | 泌尿器科 | | | | | | ○ |
| | 総合診療科 | ○ | | | | ○ | |
| | 内科 | 予約 (腎臓) | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 消化器外科 | | | ○ | | | |
| | 整形外科 | ○ | | 予約 | ○ | | |
| 脳神経外科 | ○ | | ○ | | | | |