

まほろば



■特集

医師×意思シリーズ

消化器外科 篠崎 広嗣 医師

■特集

夏バテを防ごう

管理栄養士に聞きました

■「地域にいきる」- INTERVIEW -

40年変わらぬポジション

松下 博さん

■糖尿病内科より

熱中症予防の落とし穴

摂りすぎは高血糖の原因に

第18回外来糖尿病教室のお知らせ



「地域にいきる」を支えます

医療法人 松蔭会 入江病院

消化器外科 篠崎 広嗣医師

日本外科学会認定医／専門医
日本消化器外科学会認定医

福岡から姫路へ

出身は福岡です。久留米大学を卒業後、第一外科に入局し、研究グループは食道外科に属していました。消化器外科・一般外科を専門としています。これまで主とした勤務地は福岡県南の筑後地域となりますが、日田、大分、佐賀、長崎の離島などの九州北部地域や関東、北海道でも働かせて頂く機会がありました。この姫路・関西地域で働くことは初めてであり、いろいろな興味を持って楽しく過ごさせて頂いています。

入江病院に入職したきっかけというか、病院の特徴の1つに「1つの病院、法人内で、1人の患者さんを急性期医療から回復期、在宅を含む療養介護までフォローすることができる」ことが挙げられると思います。私のこれまでの経歴のほとんどが急性期医療(※)に携わるものだったため、自身の診療方針としては、早期回復へつなげていくために、いかに正確に診断し、適切な治療を選択・実践していくかを主眼としたものとなります。しかし、がんの手術でも高齢者が対象となるケースが年々増え、外来で多くの患者さんを診るうちに、患者さんを支えるご家族も含めた様々な問題が感じられるようになってきました。

急性期治療を終えたあとの療養生活を含めてサポートするには、情報共有がとても大切です。医療と介護サービスの両方に目を向けている病院方針は、今後の地域医療に役立っていくのではないかと期待されます。

…急性期とは…
病気の発症初期や手術後など病態が不安定で全身管理を要する状態。

…回復期とは…
急性期での治療を終えて病状が安定した時期。また、骨折や脳血管疾患により低下した機能を回復させるために集中的なリハビリを行う時期。

高まる介護へのニーズ

少子高齢化が進み、医療や介護のなどの社会保障費の増大が不安視される社会情勢ですが、施設生活も含めた在宅介護のニーズはますます高まっています。在宅に帰られた患者さんがどのようなサービスを受けているのか、医師として在宅で生活する患者さんをどのように支えることができるのかと、私も、短い期間ではありましたが、訪問診療を行ったこともあります。

急速な社会情勢の変化に対して、国は病院(床)の機能分化、介護の充実を進め、地域包括ケアサービスを謳っていますが、理想にはまだまだといった状況と思われます。医療、介護の果たすべき役割を問いながら、それぞれがもがいているとも言えるのでしょうか。入江病院でも地域に根ざした急性期医療から在宅の介護までそれぞれの分野におけるサービスの提供を目指していく必要があります。

消化器外科医としてのこだわり

消化器外科医として向き合う代表的な病気は「胃がん」や「大腸がん」です。外科医ですから手術（開腹手術、腹腔鏡手術など）にこだわりを持つことは当然ですが、治療には放射線療法、化学療法（抗がん剤治療）、緩和治療（つらい症状をできるだけ緩和させることを目的）などがあります。患者さんの状態や意思を最優先に考え、生活背景やご家族の意向なども考慮しながら、どの治療が最も良いかを本人・ご家族と一緒に考えていきたいと思っています。その結果、「この病院で治療をしてよかったな」と思ってもらえるような診療・治療を行うことができればと思っています。「こだわり」も少しずつ変化していくものなのかもしれません。

40年変わらぬポジション

「地域にいきる」-INTERVIEW-

「まっちゃん、いけるか？」
マウンドに上がると、ゆっくりと足場を慣らして投球練習を始める。
広畑区にお住まいの松下博さん。5月31日に70歳を迎えた。30才の頃からソフトボールを始め、今もなお広畑校区の壮年ソフトボールで活躍している。
「壁相手に、よく一人で練習した。この楽しみは40年前、この広畑でソフトボールが始まってからずっと変わらないね。」と松下さん。「古希だよ。膝も身体も痛い。」と言いながら笑顔でインタビューに応じてくれました。現役投手として活躍する松下さんをこれからも応援しています。



松下 博さん(70歳)

夏バテを防ごう

夏を乗り切る食事

いよいよ夏本番。暑い夏を乗り切るための食事について、管理栄養士に伺いました。

そもそも、夏バテってなぜ起こるの??

ヒトの身体は高温多湿の状態に置かれると体温を一定に保とうとして多くのエネルギーを消費し、身体に大きな負担がかかります。また、近年では子どもの夏バテが増加しているといわれますが、その原因の1つは冷暖房設備の普及による室内外の気温・湿度の急激な変化が体温調節機能に大きな負担をかけていると考えられます。

夏バテとみられる症状は?

- ・倦怠感やだるさ (自律神経)
- ・食欲低下 (栄養不足)
- ・ミネラル不足 (脱水症状)



夏バテを防ぐための食事

ビタミンB1を豊富に含む食材を摂ろう

ビタミンB1 (豚肉・大豆製品・うなぎ・ごま・牛乳など) には、ご飯やパンなどの主食に多く含まれる栄養素である“糖質”を分解してエネルギーを産生し、疲労を回復させる役割があります。暑さで疲れ切った体のためにも積極的に摂取したい栄養素です。また、ビタミンB2 (お茶・海苔・干し椎茸など) は“脂質”を、ビタミンB6 (唐辛子・んにく・こんにゃくなど) は“たんぱく質”を分解して疲労を回復させます。



「とんかつ」
脂っこい…。揚げ物は面倒…。



茹でて氷水で冷やした
「さっぱりヘルシー
冷しゃぶサラダ」

のどごしの良い麺類にひと工夫!

暑い夏の食事は、そうめんやざるそば・冷麺など簡単でのどごしの良い麺類=糖質だけで済ませることが多く、栄養が偏りがちになります。そこで…「ひと工夫!」例えば、そうめん錦糸卵や海老などの“たんぱく質”を加えたり、食欲を増進させる効果のある梅干しや青しそを添えた「ぶっかけそうめん」にしてみてもいかがでしょうか? 彩りも良く、栄養バランスも抜群に良くなります。



「そうめん」
栄養が偏りがち…。



貝たくさんで栄養価も高い
「ぶっかけそうめん」

食欲がわく“色”ご存知ですか?

一般的に「赤色」や「オレンジ色」などの暖色系の色は脳の中樞神経を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。反対に「青」や「紫」などの寒色系の色は食欲を抑える効果があると言われています。料理や食材の色を工夫して食欲をコントロールしましょう。また、食器の色やテーブルクロスなど、環境を変えるのも良いかもしれませんね。

汗をかくと水分だけでなく、**塩分**も失われます

市販されている熱中症予防の商品を上手に活用する



汗で失う塩分はどのくらい?

汗には0.4%の塩分が含まれています。夏場1時間ウォーキングすると500mlの汗が出ます。その中には約**2g**の塩分が含まれています。



種類によっては、塩分だけでなく多くの糖質を摂ってしまうことも!?

経口補水液 スポーツドリンクA スポーツドリンクB (糖質ゼロ) 塩タブレット



内容量	500ml	500ml	500ml	100ml
塩分	1.5g	0.5g	0.5g	1粒 0.1g
糖質	9g (36kcal)	23.5g (95kcal)	0g (0kcal)	2.56g (10.4kcal)
角砂糖	3個分	8個分	0個分	1個分



多くの汗をかいた時には適切



多少の汗ならこちらで十分
ただし、種類によっては糖質も一緒に多く摂ってしまう心配あり



糖質の少ない商品を活用して熱中症を予防しましょう!!

第18回

8月4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

塩分摂取と合併症 ~腎症を中心に~

血圧が高くなると、血圧をろ過する際に腎臓へ多くの負担がかかります。高血圧を防ぐためには、減塩が大切です。看護師、管理栄養士からのレクチャーもありますので、ご自身のため、ご家族のために一緒に学びませんか?



「地域にいきる」を支えます

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丁目25
TEL.079-239-3121 (代表)

入江病院

検索

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 <small>予約(腎臓)</small>	予約	○	○	○	○	
	消化器外科	○		○		○	
	整形外科	○		予約	○		
	脳神経外科	○		○			