



松藤会グループ広報誌

まほろば

「地域にいきる」を支えます

TAKE FREE

ご自由に
お持ち帰りください

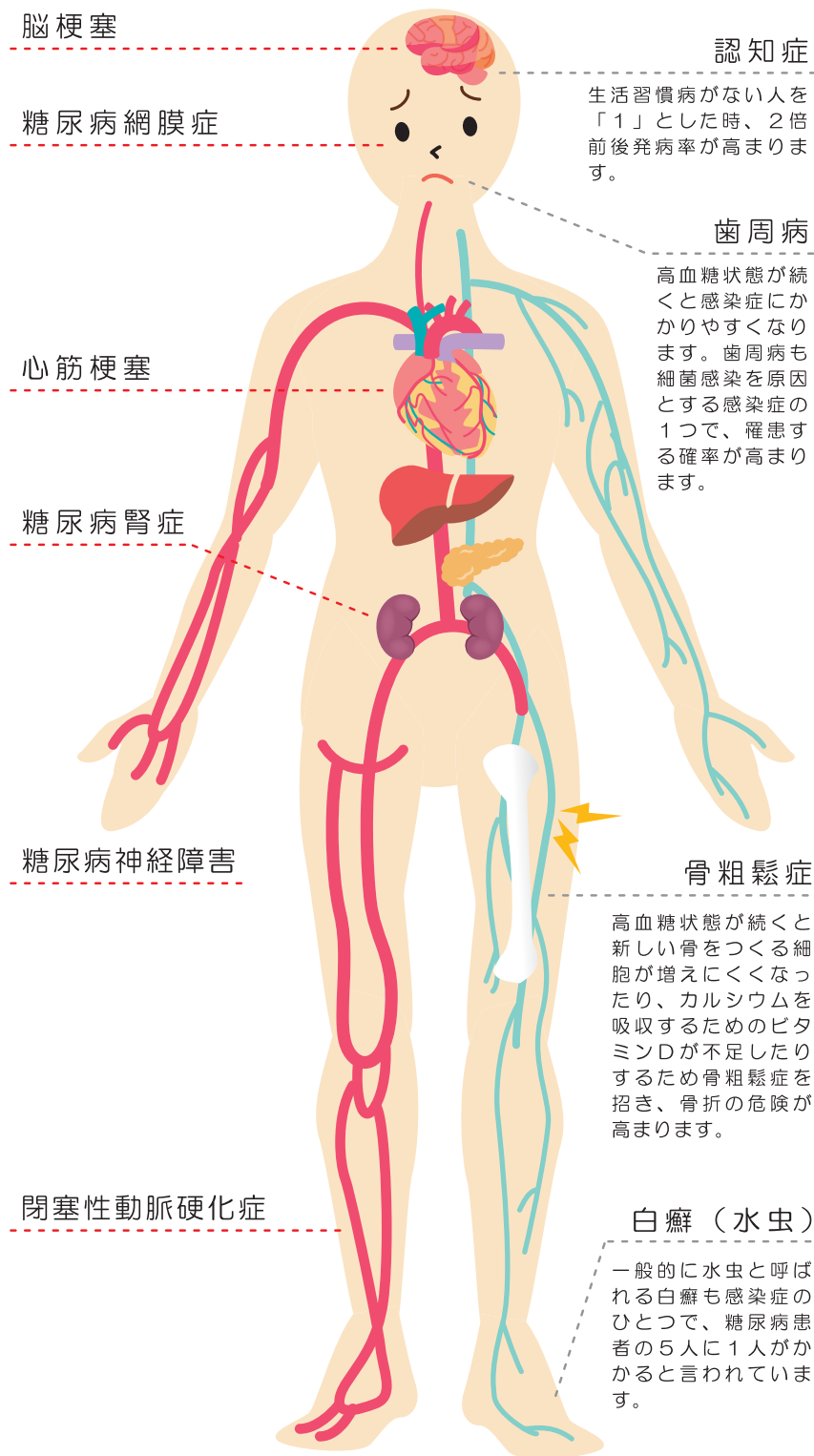
Vol. 60
2019 SPRING



特集 40代、50代の方、必見

糖尿病のリスク知っていますか？
生活習慣から考えましょう。

糖尿病の合併症



糖尿病の合併症はさまざま

3大合併症だけでなく、大血管障害も!!

糖尿病の慢性合併症は大きく分けると、細い血管で障害が起こる細小血管障害（3大合併症）と太い血管で障害が起こる大血管障害があります。大血管障害では動脈硬化を招き、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。

～3大合併症～

しんけいの障害

糖尿病神経障害

両足のしびれや立ちくらみ、便通異常などが起こります。進行すると痛みや温度に対する感覚が鈍くなり、ケガをしても気付かずに放置すると壊疽（えそ）を引き起こし切断に至る場合もあります。

めの障害

糖尿病網膜症

外から入ってきた光は角膜や水晶体を通り網膜で受け取ります。その網膜内の血管に障害が起こり視覚障害を招きます。日本の失明原因の代表的な病気です。初期には自覚症状はありません。眼科での眼底写真撮影で診断できます。

じんぞうの障害

糖尿病腎症

体に不要な老廃物や尿は腎臓のろ過機能により体外に排泄されます。高血糖が続くところか機能が低下し、進行すると老廃物や尿が十分排泄できなくなり、末期には人工透析が必要となります。

あなたは「隠れ糖尿病」かも？

健診の血糖値だけでは『安心できない』

糖尿病の初期は食後の血糖から上昇します。そのため空腹時で採血される健康診断では見逃される可能性があり「隠れ糖尿病」と言われます。空腹時血糖が高い場合はすでに進行している事が多く、血糖は正常でも安心はできず、糖負荷試験やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の検査なども合わせ、隠れ糖尿病を見逃さないよう注意する必要があります。

痩せているから大丈夫は『ウソ』

「糖尿病は中高年の男性、肥満の人がかかる病気」と思われている方も少なくないと思います。しかし最近若い女性や痩せている人の中にも隠れ糖尿病の疑いがある人が増えています。筋肉量が少なかったり質が低下していたりするとブドウ糖を筋肉内に取り込まず食後高血糖を招くおそれがあります。



糖尿病患者は2,000万人!?

糖尿病ってどんな病気？

血糖値を下げるために必要なインスリンの働きが低下した結果、血糖値が高くなる病気です。初期には自覚症状がなく、放置すると徐々に進行し合併症の危険が高まります。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、糖尿病患者と予備軍は合わせて2000万人。国民の誰もが気を付けたい病気です。

糖尿病のメカニズム

「糖」と「インスリン」の関係

人間が活動をするために必要なエネルギー源である「ブドウ糖」は、食べ物中の糖質が消化酵素で分解されてできる糖で、小腸から血液中に吸収されます。この血液中に吸収されたブドウ糖を「血糖」と呼び、その量を示すのが「血糖値」です。そしてその血糖を調節するのが「インスリン」です。食事などで血糖値が上がると、膵（すい）臓からインスリンが大量に分泌され、血糖を様々な臓器や筋肉、脂肪組織などに運び出す結果、血糖は減少し血糖値が下がる一方、各臓器ではブドウ糖がエネルギー源として利用されます。エネルギー源として必要な「糖」、それを調節する「インスリン」。これらのバランスが崩れると糖尿病になります。

入江病院
糖尿病内科

糖尿病のメカニズムや糖尿病のもたらす合併症を具体的に紹介します。

40代、50代のみなさんに読んでほしい!!
糖尿病の本当の「怖さ」知っていますか？

コラム | Column

かたつむり

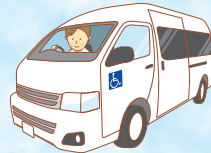


春が過ぎれば、しとしと雨の季節、梅雨ですね。一面に咲く紫陽花と、その葉っぱに可愛いかたつむりの姿が・・・。「で〜んでんむ〜しむし、か〜たつむり」子供の頃口ずさんだ歌を思い出します。

でんでんむしは、かたつむりの異名。殻の中から「出よ、出よ!」とはやし立てた事から、又、なかなか出てこない事から「出ん、出ん」となった説があります。紫陽花とかたつむりの関係は? じめじめした季節を好むものの、雨自体は苦手なかたつむり。紫陽花の葉は身を隠すのに最適、雨や風を耐え忍ぶためその葉にくっついているのだとか。かたつむりは肺呼吸、大雨はかたつむりにとって滝のようなもの、うっかり水たまりに落ちれば溺れてしまいます。そもそも紫陽花の葉には毒があってかたつむりは紫陽花を食べるわけではありません。特別紫陽花を好んでそこにいるわけではありませんが、ちょうどかたつむりが活発に活動する時期は紫陽花が見ごろな時期、紫陽花を見るとなんとなくそこにかたつむりがいるというわけです。すなわち、イメージのなかのもの、でもやっぱり、紫陽花の花にかたつむりと思ってしまいますよね。

追伸) 飼育するならエサは、キャベツ、ハウレンソウ、レタス。殻の形成のためにはカルシウムも必要です。自然界のかたつむりは住宅地のコンクリートから摂取するそうです。

充実したプログラム デイケアの1日



09:30

お迎え

介護スタッフがご自宅までお迎えに参ります。



10:20

バイタルチェック

体温や血圧を測定します。当日の体調に合わせてリハビリ、入浴を行います。



10:30

リハビリ

個別リハビリを行います。自主訓練もありますので、ご自身のペースで。



11:00

入浴

眺望が自慢の大浴場。眼下には夢前川、山崎山が広がります。



12:00

昼食

運動のあとは、しっかりと栄養補給。美味しいと評判のお食事です。



14:00

レクリエーション

午後は機能訓練や認知症予防を兼ねたレクリエーション。得意なこと教えて下さい。



16:00

送迎

今日も1日お疲れ様でした。



デイケアは人生を豊かにするためのリハビリ

リハビリは、「機能の維持回復訓練」や「日常生活動作訓練」を受けることができます。

特徴としては、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が個々の状態に合わせて組まれたプログラムに沿って個別リハビリを行います。

入院した場合、退院がひとつのゴール(目標)となりますが、デイケアは退院後のその先の人生における、日常生活動作(ADL)の維持・向上を実現することで、その人の生活の質(QOL)を高めることを目標としています。



賢く使おう

介護サービス

Vol.01

「デイ」ってなに? 2種類あること 知ってますか?

最近では、朝夕に街のあちこちで介護施設の送迎車を見かけるようになりました。ご存知の方が多いと思われますが、介護保険を利用したサービスで一般的に「デイ」と呼ばれる通所型のサービスを利用される高齢者を送迎する車です。

その「デイ」には「デイサービス」と「デイケア」の2種類があることを知っていますか?

どちらも、自宅と施設の送迎がある、食事が提供される(1日利用の場合)、入浴・排泄などの生活支援があるなど、共通点はありますが、最も大きな違いはサービスの「目的」です。下の表で2つの通所型サービスの違いを示していますのでご確認ください。

松藤会では、入江病院向かいと介護老人保健施設ゆめさきでデイケアを運営しています。

表で比べてみよう! デイサービスとデイケアの違い



デイサービス	通称	デイケア
通所介護サービス	名称	通所リハビリテーション
社会福祉法人や民間企業など	運営者	病院や老健を母体にする医療法人など
『自立生活の支援』 日常生活の支援、食事やレクリエーションを通して、社会的な交流、閉じこもり防止、さらには介護する家族の負担の軽減を目的としている。	目的	『リハビリが中心』 医師の指示のもと、専門職によるリハビリを短期間で集中的に行い、身体機能の維持・回復を目指すことを目的としている。

外来糖尿病教室のご案内

「春は学習」
～低血糖や合併症を再確認しましょう～

今年度も季節ごとに年4回、外来糖尿病教室を開催します。春は糖尿病の基本的なおさらいです。今号では糖尿病特集を掲載しましたが、より詳しく解説します。疑問に思ったことや日常生活での質問にもお答えいたします。

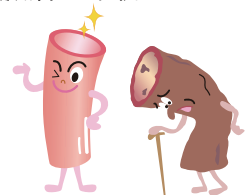
日 時：5月18日（土）10:00～11:30

場 所：入江病院4階 食堂

どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

英賀保校区の皆さんへ
糖尿病健康教室のご案内

英賀保公民館 教養講座

「糖尿病と心臓」
～心臓病を予防するために～

糖尿病は動脈硬化を加速させて、太い血管がつまりやすくなり、進行すると狭心症や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。

糖尿病は自覚症状がないことが多いため、知らず知らずのうちに心臓病が進行し、合併症を引き起こします。しっかりと糖尿病を予防して一緒に心臓病を防ぎましょう！

日 時：5月30日（木）13:30～15:00

場 所：英賀保公民館

〔入江病院〕

ゴールデンウィーク（10連休）の
外来診療について

日	月	火	水	木	金	土
					4/26	27
				...	○	○
28	29	30	5/1	2	3	4
休診	○	休診	○	休診		
5	6	7				
休診	○	...				

- 救急外来を希望される場合は、必ずお電話で事前にご連絡をお願いします。
TEL：079-239-3121
- その他、突発的な腹痛や発熱の症状は姫路市休日・夜間急病センターをご利用ください。

〔表紙のおはなし〕

何かないか…と考え続けて。

喫茶ねね
西田政明さん

昭和51年から40年以上、地域に愛されている喫茶ねね。「今も昔も本当にいいお客さんばかり」と、話してくれたのはマスターの西田政明さん。「お客さんに来てもらうためになんかないか…」と考え抜いた末にたどりついたのは漫画。「当時は喫茶店に漫画を置いてある店などなかったですから、ヒットしましたよ」とご夫婦で語って下さいました。

心から落ち着ける雰囲気と、心休まる珈琲。そして心が温まるマスターの笑顔がねねの魅力です。



外来診療の日程

月曜日 夜診
水曜日 午前診
土曜日 午前診

この度、4月より勤務しております、針生智樹です。専門は消化器・一般外科で、胃がんや大腸がん、慢性期疾患、良性疾患などに対応いたします。個々の患者さんに対してはガイドラインに則りますが、状態に合わせて対応させて頂きたいと思っています。
和歌山県出身ですが、これまで兵庫県の病院で20年近く勤めてきました。姫路の地で勤務することは初めてですが、戻ってきたという印象です。地域医療に貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

消化器外科 針生 智樹

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医



～よろしくおねがいします～

新入職医師のご案内



～Interview～

『地域にいきる』

職員編

今回は入江病院の診療情報管理士 石川直英さん。
英賀保小学校、飾磨西中学校を卒業。高校、専門学校を経て平成11年に入職しました。18年間、病院の窓口である医事課で受



2019年度 入社式

4月1日。入江病院には、新たに26名の新入職員が入職しました。看護師をはじめ、多くの職種の幅広い世代が同期として、今後はお互いに助け合い、支え合いながら職務に励んでくれる

入江病院に26名の新しい仲間が加わりました

付・会計業務を担当していました。2年前からは診療情報管理士として活躍しています。
——診療情報管理士ってどんな仕事ですか？
患者さんの診療記録や情報を管理し、情報を加工・編集・分析しています。その情報を、医療の安全管理や病院の経営管理に役立てます。また、一般の方に対しては、ホームページなどを通して病院の医療情報を公開しています。
——入江病院の魅力を教えてください！
アットホーム！（質問すると開口一番）長年勤めていますが、いつの時代も本当に人が良く、優しい。これが入江の魅力ですね。院長の人柄が病院の文化になっていると思います。

——英賀保一筋ですね

昔は田んぼが多くて、その中で風あげをしたりしてよく遊びました。入江病院に勤めてからも祭りなどで地域の人と関わる機会が多く、人とのつながりの大切さを感じています。お世話になった人も多く、地域の方にはいつも元気です。



急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。



医療法人
松藤会

「地域に生きる」を支えます

表紙について

当法人では「**地域に生きる**」を支えますを合言葉に地域医療・福祉に取り組んでいます。

そして、広報誌まほろばでも地域の皆さまとのコミュニケーション、繋がりを大切にしたいという思いから、インタビューをさせて頂いています。インタビュー記事は中面に掲載しています。どうぞご覧ください。

今号の表紙：喫茶ねね（広畑区西夢前台） 西田政明さん

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地

TEL.079-239-3121（代）

併設事業所：短時間型通所リハビリテーション

介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1

TEL.079-237-8735（代）

併設事業所：居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション

サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地

TEL.079-238-5855

