

ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan

2023 年 4 ～ 6 月

春号

～地域に信頼される
病院を目指して～

桜とオシドリ



正しい知識で 目指せ！健康寿命

糖尿病 あれこれ

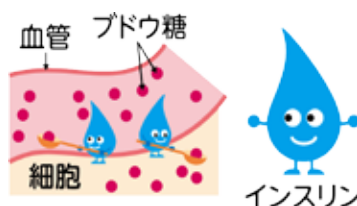
内科医長 小向 良昌

インスリンと血糖値

糖尿病は、血液中の糖（血糖値）が高くなっている状態をいいます。血糖値はある日突然高くなるものではありません。多くの場合、ゆっくり、何年もかかって高くなり、糖尿病に至ります。



糖質
→



ご飯やパン、果物や砂糖、アルコールなどには「糖質」が含まれています。それが吸収されると「ブドウ糖（血糖）」になり血液の中に入っていきます。

血糖は「インスリン」というホルモンの働きによって、身体を動かすエネルギー源となったり、筋肉や肝臓に蓄えられます。もし、インスリンが欠乏したり、うまく働かないと、血液中の糖が増加し、「血糖値」が高い状態が続きます。これが糖尿病です。

こわい合併症



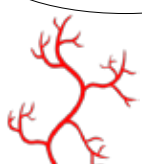
しめじとえのき



血糖値が高い状態が続くと、全身の血管にダメージを与えます。血管の動脈硬化は糖尿病予備軍の段階から生じており、心臓や脳血管の病気になりやすくなります。

糖尿病の初期には、自覚症状がほとんどなく、放っておくと「糖尿病の合併症」に至る危険性がありますので、取り返しがつかなくなる前に対処が必要となります。

微小血管障害



しめじ
神経障害
眼障害
腎障害

大血管障害



えのき
壊疽
脳梗塞
虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）

糖尿病の3大合併症

失明するおそれがある

網膜症

手足にしびれや痛みが現れ悪化すると
立ちくらみ・排尿障害・発汗異常などが起こる

神経障害

悪くすると人工透析の
必要がある

腎症



糖尿病患者数ってどのくらいいるの？

約 2000 万人 6 人に 1 人です



日本人の6人に1人の割合で、おおよそ 2,000 万人が糖尿病と言われています。

「糖尿病が強く疑われる者」約 1,000 万人、

「糖尿病の可能性を否定できない者」が 約 1,000 万人です。

「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている者の割合は 76.6%で、40 歳代男性では治療を受けている割合が他の年代よりも低くなっています。

※厚生労働省の平成 28 年 (2016)「国民健康・栄養調査」より

2,000 万人

糖尿病

1,000 万人

糖尿病の可能性を否定できない

1,000 万人

糖尿病が強く疑われる



青森県は 糖尿病死亡率 ワースト1位

青森県民の特徴は？

大好きなもの♡ ・塩分 ・インスタントラーメン ・糖分 ・タバコ ・お酒

そのほか、全国と比べて肥満が多く運動量が少ないことも特徴としてあげられます。また、糖尿病の病状の進行したケースが多く、3 大合併症を発症している患者の割合が高い等あり、青森県は糖尿病による死亡率が高い傾向が続いています。

糖尿病にならないためには どうすればいいの？

一番大事なのは 生活習慣の改善 です

Point

- 食事
- ・決められたカロリーの食事をとる
 - ・野菜をしっかりとり
 - ・バランスよくとり
 - ・腹八分を心掛ける

- 運動
- ・続けられる運動をする
 - ・散歩など、30 分～1 時間

禁煙や減塩、
ダイエットなども重要です



定期的に健康診断を受けて、糖尿病を早期に発見しましょう。糖尿病予備軍では、生活改善により、発症のリスクを減らすことができます。

糖尿病シリーズ

フットケア（足の手入れ）編



糖尿病の合併症は、網膜症や腎症、神経障害、動脈硬化のほかにもいろいろな合併症があります。

血糖値の高い状態が続くと…

神経障害が進んで足の感覚が鈍くなります



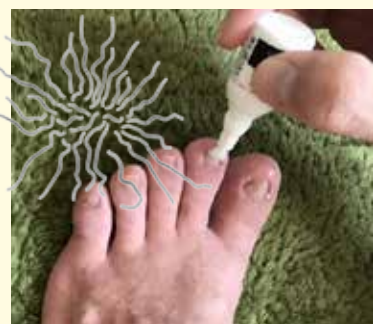
痛みを感じにくいため、けがややけどをしても気付かず放置しがちです

動脈硬化が起きて足の端まで血液が流れにくくなります



足の細胞に必要な栄養や酸素が充分に行き届かず、けがが治りにくくなります

細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します



感染症が進みやすく、化膿しやすくなります

末梢神経障害が起き始めるといろいろな症状が現れます。
次のようなことがあったら医師に相談しましょう。



足がジンジン・ビリビリする
足がジンジンして、歩きにくい
砂利を踏んでいる感じがする
ふくらはぎが硬く、つりやすい
足に虫がはったり、紙をはったように感じる
足が冷えやすい、ほてりやすい



大切な足を守るためには、血糖値を良好にコントロールするとともに、日々のお手入れ（フットケア）がカギになります。足の状態を知り、その状態に合わせた方法で手入れをしていくことが大切です。

フットケアのポイント

①毎日、**足の観察**をしましょう

入浴時や爪を切るときは傷ややけど、タコ、水虫、皮膚が変色していないか、足の変形はないかなどを必ずチェックします。



②足を清潔に保ちましょう

足の裏や指の間もていねいに洗いましょう。洗ったあとは**水分**をよく拭きとります。皮膚が乾燥しやすい人は、**クリーム**を塗りましょう。



③爪は正しく切りましょう

伸びた爪はけがのもとですが、深爪も危険。爪を切るときには皮膚を傷つけないようにして、**爪の先がまっすぐ**になるように切りましょう。



日常生活の注意点

①自分の足に合った靴を履きましょう…合わない靴を無理してはかない。



②やけどに注意しましょう…糖尿病の方は足が冷えやすくなりがちで、熱さに鈍感になるので「低温やけど」を起こしやすくなっています。



③怪我に注意しましょう…小さい傷でも化膿しやすいので、早めに医師に見せましょう。



④靴下を履きましょう…けが予防の為

⑤禁煙を心がけましょう…たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させたり傷めたりし、血液の流れを悪くします。



⑥定期的な診察を受けましょう。



**足を守るためには予防が一番、
足をよく見て手入れしましょう**



ご紹介します

ようこそ リハビリテーション科



元気いっぱいです



青森県は全国の中でも高齢化が進んでおり、ここ南部、三戸町では4人に1人が高齢者、人口10人の中4人が65歳以上となっています。そのため、病気で寝たきり、また骨や手足の関節や骨折で日常生活が難しくなる方が増えてきております。この手足、腰、体の働きが悪くなった方々に日常生活が少しでも回復に向かうようお手伝いするのがリハビリテーションスタッフの仕事です

スタッフは… 病院とスワンクリニック合わせて11名の専門スタッフがおります。
(理学療法士 7名 作業療法士 4名)



南部病院のリハビリ室は…

病院では、主に入院患者さまのリハビリを行っております。骨折や人工関節の手術後のリハビリ、脳血管疾患のリハビリにも対応しております。定期的にカンファレンスを行い、必要に応じて関係施設への情報提供や家族へのリハビリ見学なども行っており、早期退院に向けて連携を図っております。



大きな窓からは名久井岳が見え、
明るく開放的なお部屋です



スワンクリニックのリハビリ室は…

退院後のリハビリは、スワンクリニックで対応します。
運動訓練は、**完全予約制**をとっており、退院後の生活の維持や生活の質向上を目指しています。

必要に応じて、リハ回数は、要相談となります。



運動療法の他に**物理療法**（機械を使って痛みを和らげる治療）を行っています。
こちらは、**予約不要**です。
低周波、高電位、牽引、水治、温熱など各種治療器があります。



<お知らせ>

- ◆ 水治機器「バイブラバス」が新しくなりました。血行不良、冷え、訓練の前準備として行います。
- ◆ 低周波治療器も新しく増設しました。優しい刺激が特徴です。



入院から退院後まで、安心して治療が継続できます。



令和4年度「勉強会」優秀発表のご紹介

当院では昭和 56 年から、全職員参加の勉強会を行っており、現在 42 年目となりました。お互いの仕事内容を理解することで各部署間の連携を深めたり、自己研鑽、業務改善につながるものも多く、とても意義のある勉強会となっております。

昨年度の優秀発表をご紹介します。

記 勉強会委員会



最優秀賞

「備える防災、備えない防災 ～今どきの防災二刀流～」

事務部 地葉瑞季

発表内容 ・当院で起きた停電について ・防災クイズ
・日常備蓄「ローリングストック」・備えない防災「フェーズフリー」 など

平成 23 年の東日本大震災以降、台風や豪雨被害、地震などの自然災害が増加しています。落雷による停電や、豪雪による被害も多く、日頃からの備えや、災害に対する事前の準備が大切になります。災害が起きてから行動をするのでは無く、日々の業務の中で色々なシーンをイメージしながら、今までの経験を生かし、時代に合った防災を考えていきたいと思います。

医療材料は海外で生産されているものがほとんどで、災害やコロナの流行状況で生産や輸送の影響をうけやすくなります。日々状況を把握し、適切に物の発注や備蓄に努めなくてはならないと感じました。そして、日常時と非常時を切り離さず考える備えない防災、フェーズフリーに変えられる物を少しずつ増やしていき、備える防災と備えない防災の二刀流を意識して、防災対策に努めたいと思います。

発表資料より

①扉付き折りたたみコンテナ

- ・不要な時はたんでしまえる
- ・積んだまま中身の出し入れが可能
- ・コンテナがそのまま棚になる

非常時

救援物資等の持ち運びができ、積み重ねて保管しても必要なものが取り出しやすい



重ねてもスムーズに物を取り出して管理しやすい！

②ライティングシート

- ・静電気で壁・ガラスに張り付く
- ・ホワイトボードの代用品として使える
- ・ホワイトボードを買うより安価

5枚入 950円 8190
12枚入 1,900円 8158

2011年の東日本大震災では避難所や病院の伝言板として使われていた。

非常時

災害時緊急情報を素早く伝達できる



事務室内でホワイトボード代わりに使用してみました！



フェーズフリー品とは、いつも使用しているものを非常時にも役立てるという考え方です



感染予防対策を徹底し行いました。
また、当日参加できない職員は、後日ビデオで視聴しました。



優秀賞

「キャッシュレス派？ 現金派？ ～あなたは何で支払いますか？～」

事務部 工藤莉奈

発表内容 ・キャッシュレス決済について ・メリット、デメリット
・当院での使い方 など



「まとめ」より

キャッシュレス決済導入のメリット・デメリットを踏まえて、現金・キャッシュレスどちらが良いとは言いきれませんが、色々な選択肢をそろえて、患者さんに無理なくお支払いができればと思います。

急な検査で、支払いが高額になっても、この病院はカードやキャッシュレス決済が出来るから大丈夫と安心して治療が受けられるよう、私達事務側も患者さんの色々な声を聞いて改善していきたいと思います。



特別賞

「弾性ストッキングについてどれくらい知っていますか？」

看護部 小泉瑠清

発表内容 ・弾性ストッキングとは ・深部静脈血栓症、下部静脈瘤、リンパ浮腫とは
・当院での使用症例 弾性ストッキングの正しい着用方法、注意点 など

「まとめ」より

今回の勉強会では、

- ・弾性ストッキングには血流の停滞を予防し、血栓形成を予防する働きがあること、
- ・効果を十分に発揮するために、正しい着用方法があること、
- ・使用する際は起こりうる障害に注意する必要があることを学びました。

普段何気なく使用していた弾性ストッキングの仕組みと、そこには多くの観察点があることを知りました。そして、患者さんが安全に治療を受けられるように、何事にも根拠を持って業務に当たる重要性についても再認識できました。これをきっかけに日々の業務の振り返りも行い、今後の成長に繋げていきたいと思います。



その他の発表テーマ（抜萃）

- 「あぶら」を学ぼう！
- 介護保険制度について
～介護保険の仕組み、申請から利用までの流れ～
- 混ぜるな危険 ～配合変化の世界～
- 知れば知るほど得する！大腿骨近位部骨折について
- 画像のミカタ
- 五十肩について ～今のうちに知っておきたい予防方法～
等々、ありました。



勉強会・学会発表記録誌「輪」を発行し、各部署に設置しています

今年度は13題の勉強会を予定しております。

研鑽に励み質の高い医療の提供ができるよう努めてまいります。

～栄養科より～

春キャベツ

がおいしい季節です

様々な料理に使われるキャベツですが、とても栄養が豊富な野菜です。キャベツの事をもっと知って、美味しく調理していただきましょう。

春キャベツ

4～6月に出荷される春キャベツは、ゆるやかな巻きで葉はやわらかくみずみずしいため、サラダなどの生食に向いています。

保存方法

芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰め、新聞紙で包みポリ袋に入れてから冷蔵庫の野菜室で保存すると、2週間は生き生きと保つことができます。カットしたキャベツは、芯に切れ目を入れ、ラップで包んで野菜室で保存しましょう。



キャベツの栄養・ビタミン類が豊富

- ・ **ビタミンC**… 抗酸化作用や美肌に良い
- ・ **ビタミンK**… カルシウムが骨から溶け出るのを予防する
- ・ **ビタミンU**… 「キャベジン」ともいわれ、胃腸粘膜を修復・保護する
- ・ **辛味成分のイソチオシアネート**
…腸や肝臓などの解毒作用を活性化させ、発がん性物質などによる作用を緩和する

キャベツの甘酢生姜漬け

＜材料＞ 2人前

キャベツ・・・2枚

カイワレ大根（胡瓜でもよい）・・・少々

甘酢生姜・・・大さじ1杯

（お好みで甘酢生姜の酢）

＜作り方＞

- ① キャベツを千切りにし、貝割れ大根は半分の長さに切る
- ② 甘酢生姜を細切りにする（甘酢は捨てずにとっておく）
- ③ キャベツとカイワレ大根、甘酢生姜を混ぜ合わせる
- ④ お好みで甘酢生姜の酢を足す

ショウガのやさしい
ピンク色が春らしい





新入職員のご紹介



今春は、6名の職員が仲間入りしました。どうぞ、よろしくお願いいたします。



名久井岳とともに

於 南部病院屋上

新入職員研修の様子



接遇って大事
なんだなあ

接遇について



隙間を作らない
ように…

院内感染対策について



飲み込みやすく
美味しい！

病院食について



1つでも
早く覚えよう

院内感染対策について

患者様との「心と心のふれあいを大切に」に職員一同、努めて参りたいと思います。

お知らせ

医学生と研修医の 臨床実習の受け入れについて



当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結しており、学生を受け入れる教育施設となっており、今年度も交代で6名の方が研修する事になっております。また、八戸赤十字病院の「地域医療研修協力病院」に指定されており、医師免許を取得した研修医の実習受け入れも行っております。

医学生や研修医が診療チームの一員として、当院医師の指導・監督のもとに、患者さんの診療に参加・従事させていただくことがあります。未来の良医を育成するため、地域医療を支えていく医師を育成するためには、研修が重要であり、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00 ~ 11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	○	○		○	休診
午後 14:00 ~ 17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診	休診	休診	休診
	外科・内科	休診	休診	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	予約のみ	休診		○	
	内科	○小向	○小向	休診		○三上 14:00 ~ 16:00	

南部病院 診療時間のご案内



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 5 2-2

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	内科	○	○	○	休診	○	○小向
	外科	○	○	○		○	
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約	
午後 14:00 ~ 17:00	内科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	○	休診	○	休診
	整形外科	検査・手術	要予約	手術		手術	

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

