

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

2026年10～12月

秋号

～地域に信頼される  
病院を目指して～



 Contents

- ・糖尿病あれこれ
- ・全日本病院学会 in 埼玉
- ・インフルエンザ予防接種
- ・経鼻弱毒生ワクチン「フルミスト」
- ・おくすり Q & A
- ・専攻医の受け入れ
- ・医療実習
- ・新型コロナワクチン接種
- ・高額療養費



正しい知識で 目指せ！健康寿命

# 糖尿病 あれこれ

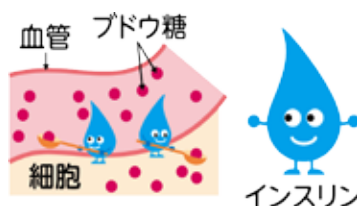
内科医長 小向良昌

## 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

悪化すると人工透析の  
必要がある

### 腎症



# 知っていますか？ 糖尿病の「いま」

参考：「国民健康・栄養調査（令和6年調査・拡大調査結果）」

現在、日本国内で「糖尿病が強く疑われる人」は約1,100万人と増加傾向にあります。一方で、糖尿病と指摘されても治療を受けていない方や、途中で中断してしまう方が少なくありません。特に40代などの働き盛り世代では、約6割の方が受診できていないのが現状です。

## 青森県民の「大好きなもの」



ご存じですか？ 青森県民の「大好きなもの」

### 塩分



やたらと調味料をかける

### インスタントラーメン



カップ麺は味噌汁代わり

### 糖分



糖分の多い飲み物  
菓子パン  
炭水化物の取りすぎ

### タバコ・お酒



タバコとお酒をやめられない

さらに全国と比べて肥満が多く、車社会や積雪による運動不足も青森県の特徴として挙げられます。その影響もあり、県内では糖尿病の症状が進行したケースが多く、3大合併症（神経障害・眼の病気・腎臓病）を発症している割合が高いなど、糖尿病による死亡率が高い傾向が続いています。

### Point

#### 身近な習慣を見直してみませんか？

- 食事・決められたカロリーの食事をとる
  - ・野菜をしっかりとる
  - ・バランスよくとる
  - ・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

## 糖尿病と早期受診の大切さ

青森県では、塩分や糖分の多い食事、運動不足といった生活習慣から、糖尿病が重症化してしまうケースが少なくありません。糖尿病の恐ろしいところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。喉が渇く、だるいといった症状が出たときには、すでに進行していることもあります。だからこそ、早期の受診や定期健診が重要になります。

症状がないうちから血液検査でご自身の体の状態を知り、早めに対策を始めることが、大切な日常を守る一番の近道です。「最近健診を受けていない」「少し数値が高かった」という方は、ぜひお気軽にご来院ください。

# 糖尿病 治療の流れ



糖尿病の治療は、「血糖値を適切な範囲にコントロールし、合併症（失明、人工透析、神経障害、脳卒中、心筋梗塞など）を防ぐこと」を目的として行われます。一般的な治療の流れは以下のステップで進みます。

## 1. 検査・診察（現状の把握）

### 初期対応

血液検査（空腹時血糖値や過去1～2ヶ月の平均血糖値を示すHbA1c）や尿検査、合併症の進行度を調べます。また、糖尿病のタイプ（1型か2型か）を確認します。

## 2. 治療目標の設定

### 方針決定

年齢、低血糖のリスク、生活環境、合併症の有無に合わせて目標数値を設定します。

一般的なHbA1cの目標値：合併症予防：7.0%未満 血糖正常化：6.0%未満 治療強化が難しい場合：8.0%未満

## 3. 食事療法・運動療法（生活習慣の改善）

**治療の基本** すべての糖尿病治療の土台となります。

**食事療法**：適切な摂取カロリーを守り、栄養バランスを整えます。

食べる順番（野菜→タンパク質→炭水化物）を意識して食後血糖値の急上昇を防ぎます。

**運動療法**：食後1時間以内に行う有酸素運動（ウォーキングなど）や軽度の筋トレにより、インスリンの働き（感受性）を高めます。



## 4. 薬物療法（必要な場合）

**ステップアップ** 食事・運動だけでは目標に達しない場合や血糖値が著しく高い場合に開始します。

**内服薬**：糖の吸収を遅らせる薬、インスリンの分泌を促す薬、尿から糖を排出させる薬など、体質や状態に合った薬を選択します。

**注射薬**：インスリン注射（体内で作れない・不足している場合）やGLP-1受容体作動薬を使用します。

## 5. 定期通院・評価・合併症チェック

**継続ケア（1～2ヶ月毎）** 定期的に血糖値やHbA1cを測定し、治療法を見直します。

また、年に1～2回は眼科での定期検診（網膜症チェック）や神経障害・腎機能の検査を行います。

小向 良昌（こむかい よしまさ）

- ・日本内科学会 認定総合内科専門医
- ・認知症サポート医
- 所属学会…日本内科学会

わからないこと、不安なことなど  
いつでもご相談ください



# 十和田市立中央病院「総合診療専門研修プログラム」 専攻医の受け入れについて

当院は、十和田市立中央病院の連携施設として、今年度、2名の専攻医（専門研修中の医師）を受け入れており、4月から半年間研修された 田中先生にインタビューしてみました。

## 研修期間 令和8年度

- ・ 4月1日（水）～9月30日（水）1名
- ・ 10月1日（木）～3月31日（水）1名

1. 医師国家試験合格

↓  
2. 研修医（2年間）

↓  
3. 専攻医（3～5年間）

↓  
4. 専門医

## 専攻医とは

研修医として研修期間を終えた後に特定の診療科で専門的な知識と技術を身につけるための研修を受ける医師のこと



## 【プロフィール】

田中 龍（りゅう）医師

総合診療専門研修プログラム 2年目

出身：つがる市（旧木造町）

趣味：ボードゲーム

ペット：猫を飼っています

## ◆◆◆ 総合診療医・専攻医インタビュー ◆◆◆

### 【Q1. 当院で研修してみたの感想をお聞かせください】

半年間の研修では、内科・整形外科診療や訪問診療、病棟管理、手術などを通して、幅広い健康問題に向き合う経験をさせていただきました。指導医の先生方や病院のスタッフの方々、患者様も温かく受け入れてくださり、有意義な研修を行うことができました。あっという間の半年間で、総合診療医として成長できた期間であったと思います。『困ったときにいつでも相談できる身近な頼れる存在』になれるよう、これからも地域医療の現場で精一杯励んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 【Q2. 患者様へメッセージをお願いします！】

半年間、地域の皆様の診療に携わらせていただき、ありがとうございました。診察を通して皆様から教えていただくことも多く、日々学ばせていただきました。どんなことでも気軽に相談していただけるような地域に根付いた総合診療医を目指して努力していきます。



保護猫のサフィーくん

## ～指導医より ひとこと～

専攻医の田中先生は、いつも患者さんのお話を丁寧に伺い、親身になって診療に取り組んでいました。真剣に研修をしてくれて、こちらとしても頼りになる先生でした。

総合診療医は、病気だけでなく患者さんの生活全体を診る「頼れるお医者さん」です。当院ではベテラン医師や多職種チームが手厚くサポートし、高い診療技術と柔軟な対応力を備えた医師を育てています。研修中は皆様を診察させていただく機会もあるかと存じます。ご理解とご協力を賜れましたら幸いです。



指導医 整形外科・総合診療科  
穂元 崇 医師



第67回

# 全日本病院学会in埼玉

会期 2026年9月12日(土)～13日(日)

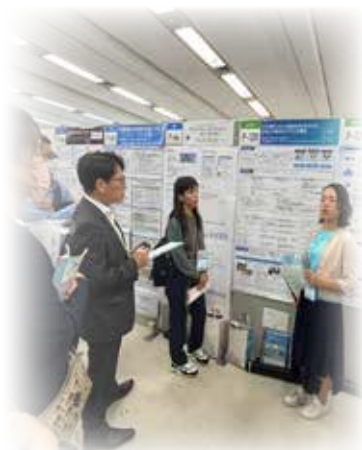
全日本病院学会が、今年は埼玉で開催されました。参加者約**4,100名**が全国から集まり、病院の将来や運営について深く考えるための、多岐にわたる講演や発表が行われました。

当院からも2題発表して参りました。



会場…ソニックシティおよびパレスホテル大宮

## 当院から11名参加しました



学会のポスターセッションで  
座長を務める小笠原和人理事長

## 当院からの発表

### 演題名「人員不足下での給食提供体制 構築に向けた業務改善の実践」

当栄養科では、地域の郷土料理を取り入れた手作り中心の食事を提供してまいりました。一方で、人員不足が続いていたことから、業務改革に取り組む必要がありました。そこで、業務量を削減するために献立や調理方法を見直すとともに、部署内および他部署との連携を強化し、業務の簡素化を進めました。その結果、調理員が減少した状況でも、安定して給食を提供できる体制を整えることができました。



管理栄養士  
相内

### 演題名「高齢化における清掃業務の見直し～ロボット掃除機の活用～」

当町では高齢化率が40%となり、清掃職員の新規採用が年々難しくなっていることに加えて、清掃職員の短時間勤務体制を導入しております。限られた労働時間で清掃の質を維持するため、①勤務シフトの調整 ②ロボット掃除機の導入といった業務の見直しを行いました。勤務時間に柔軟に対応することで、清掃職員が無理なく働ける体制が整い、ロボット掃除機の活用によって業務の効率化が図られました。この取り組みが、スタッフのモチベーション向上にもつながっています。



環境整備  
鹿島

**今後も継続的に学術活動を推進し、業務改善および職員の自己研鑽に励み、地域医療に貢献できるよう努めていきたいと思ひます。**



# 学生さん ようこそ! 医療実習



## 看護部



医療従事者の育成のため、看護学生の臨床実習や中高生の体験学習の受け入れを行っています。  
今年度も近隣の中学生や高校生の体験学習を行いました。  
また、千葉学園高等看護科の実習も予定しております。



血圧測定



薬剤科見学



リハビリ見学

### 実習体験内容

- ・手術室見学
- ・看護師の仕事体験
- ・治療食説明、入院食試食
- ・入浴補助 など

看護実習は看護の機能・役割を理解し、看護師としての基本姿勢や、患者さんとのコミュニケーション能力を習得する貴重な体験となります。患者さんのご負担にならない範囲で協力をお願いする場合があります。その際はどうぞよろしくお願いいたします。

## 栄養科



今年度は青森県立保健大学より臨地実習を受け入れました。  
実習では栄養管理、給食運営を学びます。  
指導資料の作成や患者さんへの訪問なども行いました。



病室訪問の様子



## リハビリテーション科

今年度は東北メディカル学院より受け入れました。  
その他、中学生の職場体験など、随時対応しています。

体験をぜひ今後に  
活かして下さい



# インフルエンザ予防接種



【接種期間】令和8年10月1日～令和9年1月31日

接種期間終了日を待たずに、予防接種を終了する場合がありますことをご了承下さい

|    |                           |                       |
|----|---------------------------|-----------------------|
| 回数 | 1回                        | ※13歳未満の方は2回           |
| 料金 | 大人 (13歳以上)                | 4,400円 ◆大人は予約不要       |
|    | 子供 (6ヶ月児～13歳未満)           | 1回目 4,400円 2回目 4,400円 |
|    | 経鼻弱毒生ワクチン (年少クラスの児～19歳未満) | 1回 約9,000円            |

※各市町村によって、自己負担額が異なります



## スワンクリニック 小児科

◆スワンクリニック小児科では、6ヶ月児～から接種できます。  
また、中学生以下の方は、他の予防接種歴を確認するため、  
スワンクリニック小児科での接種をお勧めしております。

| 受付時間 | 月                                                       | 火 | 水 | 木 | 金                                  | 土                                            |
|------|---------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------|----------------------------------------------|
| AM   | 8:30～11:00                                              |   |   | — | 8:30～11:00                         | 下記の日時のみ<br>10月10、24<br>11月7、14、28<br>12月5、19 |
| PM   | 10～12月のみ<br>16:00～17:00<br>予防接種のみ<br>通常の診療は<br>行っておりません | — | — | — | 14:00～17:00<br>大変込み合います<br>ご了承ください | 9:00～10:00<br>予防接種のみ<br>通常の診療は<br>行っておりません   |

インターネットからご予約下さい

- ◆小児は母子手帳をご持参下さい
- ◆保護者の方もご予約いただけます
- ◆中学生以下の方は保護者の付き添いが必要です



## 新型コロナウイルスワクチン接種

接種日

令和8年10月1日～ 午前 月・火・水・金・土 8時30分～11時00分  
午後 月・水・金 15時00分～16時30分

対象

12歳以上

料金 15,400円

※助成金については、各市町村によって  
料金が異なります

予約方法

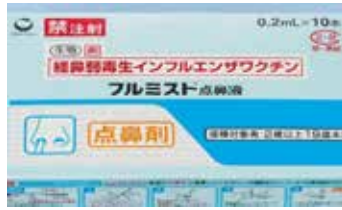
☎ 電話 (0179) 34-3131  
平日9～17時、土曜日9～12時



【南部病院】  
お電話で  
ご予約下さい

※受診の際にもご予約できます

# スワンクリニック小児科・アレルギー科より 経鼻弱毒生ワクチン「フルミスト」について



**対象年齢** 2歳～19歳未満（当院では年少クラスさんから）  
（ご家族に2歳未満児や妊婦のいる場合は、予約時にお電話でご相談下さい）

**接種回数** 1シーズンに1回 左右の鼻腔に0.1ml ずつ噴霧

## 副反応

接種後にせき・咽頭痛・発熱などが起こることがあります。また、鼻汁・鼻づまりは約60%に生じます。まれにショックやアナフィラキシーなどの重大な副反応が起こることもあります。

## 注意点

●**感染の可能性** 経鼻弱毒生ワクチンでは、接種後数週間は鼻腔内にウイルスが存在します。そのため飛沫や接触により、ワクチンウイルスがほかの方に移る可能性があります。**ワクチン接種後1～2週間は免疫力の弱い乳児や妊婦、ステロイドや免疫抑制剤で治療中の方などとの接触は可能な限り避けてください。**

また、この間はインフルエンザ検査が陽性になります。ワクチン株かどうかの区別はできないため、対応に難しさが生じる可能性があります。

●**喘息のある方** 点鼻ワクチンの接種で喘息発作を起こす可能性があります。小児科学会でも喘息のある方は注射による不活化ワクチンを推奨しています。

●**卵アレルギー・ゼラチンアレルギーの方** 接種に注意が必要なためご相談下さい。アナフィラキシーを起こしたことがある方は注射による不活化ワクチンをお勧めします。

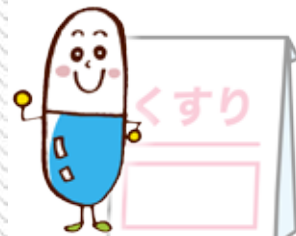
●**抗インフルエンザウイルス薬を併用した場合** ワクチンウイルスの増殖が抑えられ、予防接種の効果が減弱する可能性があります。  
また、抗インフルエンザ薬を使用した場合は、経鼻弱毒生ワクチンまで一定の間隔をあけるか、注射による不活化ワクチンとなりますので、ご相談ください。

●**経鼻接種で泣いてしまったり暴れてしまうときには、**  
全量の投与ができない場合があります。  
その際、再接種は行いませんが、既定の料金が必要となります。ご了承ください。





# 【薬剤科便り】 おくすり



患者さんから多く寄せられるご質問にお答えします!



トクホはお薬ですか?



**お薬ではなく、食品です。**

トクホとは、特定保健用食品のことで、消費者庁の許可を得て効果を表示できる食品です。血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなど、保健の効果が科学的に証明されています。



お薬を飲んで体がかゆくなったのですが、どうすればいいですか?



**お薬をもらった病院や薬局にすぐに連絡を。**

必ずしもお薬によるものとは判断できませんが、もしも急性の過敏反応であるアナフィラキシーの場合は、できるだけ早い受診が必要です。体のかゆみ以外にも、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、どうき、意識の混濁などの症状が出る場合があります。息苦しい場合には、救急車などを利用して、直ちに病院へ行き、医師の診断を受けてください。



お薬嫌いの子どもにお薬を飲んでもらう方法がありますか?



**いくつかご紹介します。**

- ①少量の水で溶かして、スプーンやスポイドで飲ませる方法があります。時間を置くと甘いコーティングがはがれて苦みが出ることがあるので、なるべく早く飲ませてください。
- ②少量の水でお団子状に練ってペースト状にし、味の感じにくいほおの内側や上あごに指で塗ってあげます。子どもが嫌がらないうちにサッと行うことがポイントです。
- ③プリン、アイスクリーム、シャーベットなど、味が濃く、お薬を混ぜても気付きにくい食べものに混ぜて食べさせます。主食となるミルクやおかゆは嫌いになってしまってもいけないので避けます。また、熱い飲みものはサッと飲めないのを避けます。酸味のあるジュースは相性の悪いお薬もあるので、混ぜてよいかどうかは薬剤師にご相談ください。



ご相談  
ください



お薬はどこに保管すればいい?



**直射日光、高温、多湿を避けてお子さまの手の届かないところに置いてください。**

多くのお薬は室温保存。中には「10℃以下の場所（冷蔵庫）に保管」「缶などの気密容器に保管」といった注意が必要なものもあります。湿気を避けるために冷蔵庫に保管すると、取り出したときの結露によって、かえって湿気を帯びてしまうことがあるので避けましょう。また、誤飲・誤用を避けるため、食品、農薬、殺虫剤、防虫剤などとは別けて保管し、他の容器に入れ替えないようにしましょう。



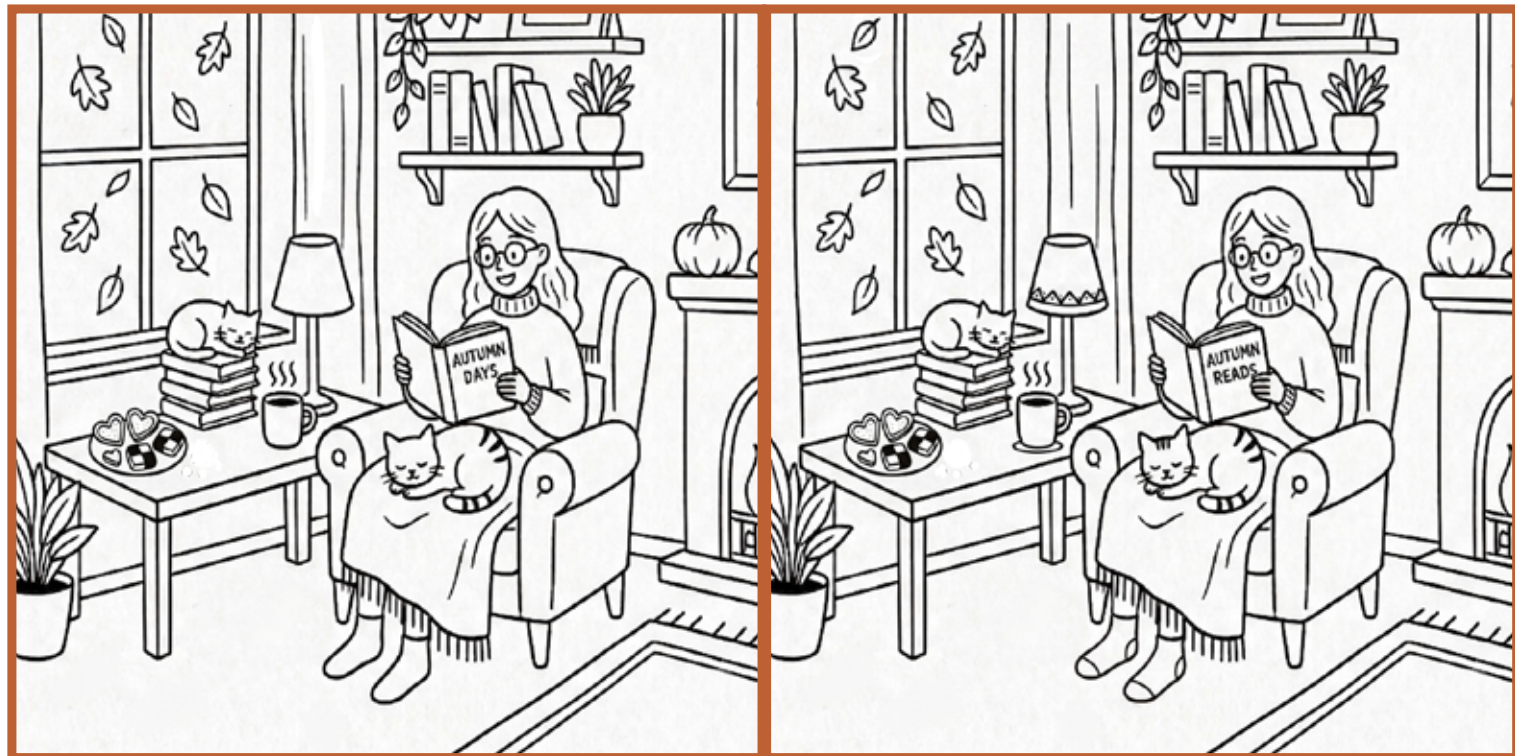
ちょっと休憩



## 間違いさがし

左右の絵で違うところが

7 個あります



①本のタイトル ②カーテンの線 ③コーヒーのコースター ④スタンプライント  
⑤猫の柄 ⑥猫の柄 ⑦靴下

答え

お知らせ

## 2026 年 8 月より 高額療養費制度が改正されました

高額療養費の自己負担限度額に  
新たに**年間の上限額**が新設されました

自己負担限度額の**上限額**が変わりました



詳しくは、  
スタッフにお声がけください

# 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 7:30 玄関開錠

自動受付機による受付時間

午前 8:00 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



| 午前 | 受付時間<br>8:30~11:00  | 月               | 火               | 水             | 木  | 金               | 土     |
|----|---------------------|-----------------|-----------------|---------------|----|-----------------|-------|
|    | 整形外科①               | 小笠原和人           | 小笠原和人           | 小笠原和人         | 休診 | 小笠原和人           | 小笠原和人 |
|    | 整形外科②               | 三浦一朗            | 三浦一朗            | 三浦一朗          |    | 三浦一朗            | 三浦一朗  |
|    | 整形外科③<br>総合診療科      | 休診              | 10:00~<br>穂元 崇  | 穂元 崇          |    | 10:00~<br>穂元 崇  | 穂元 崇  |
|    | 外科・内科               | 佐藤雅栄            | 休診              | 休診            |    | 休診              | 休診    |
|    | 小児科<br>アレルギー科       | 小笠原奈緒子          | 小笠原奈緒子          | 小笠原奈緒子        |    | 小笠原奈緒子          | 休診    |
| 午後 | 受付時間<br>14:00~17:00 | 月               | 火               | 水             | 木  | 金               | 土     |
|    | 整形外科                | 小笠原和人           | 三浦一朗<br>穂元 崇    | 休診            | 休診 | 休診              | 休診    |
|    | 内科                  | 16:00まで<br>小向良昌 | 16:00まで<br>小向良昌 | 内科・外科<br>佐藤雅栄 |    | 16:00まで<br>三上信久 |       |
|    | 小児科<br>アレルギー科       | 休診              | 予約のみ<br>小笠原奈緒子  | 休診            |    | 小笠原奈緒子          |       |



# 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 52.2

| 【内科】 小原正和     |      |   |   |    |   |    |
|---------------|------|---|---|----|---|----|
| 受付時間          | 月    | 火 | 水 | 木  | 金 | 土  |
| 8:30 ~ 11:00  | ○    | ○ | ○ | 休診 | ○ | 休診 |
| 14:00 ~ 16:00 | 訪問診察 | ○ | ○ |    | ○ |    |
| 16:00 ~ 17:00 | ○    | ○ | ○ |    | ○ |    |

| 【内科】 小向良昌     |    |    |      |    |      |    |
|---------------|----|----|------|----|------|----|
| 受付時間          | 月  | 火  | 水    | 木  | 金    | 土  |
| 8:30 ~ 11:00  | ○  | ○  | ○    | 休診 | ○    | ○  |
| 14:00 ~ 15:00 | 休診 | 休診 | 訪問診察 |    | 訪問診察 | 休診 |
| 15:00 ~ 17:00 |    |    | ○    |    | ○    |    |

| 【外科・内科】 佐藤雅栄  |    |            |    |    |    |    |
|---------------|----|------------|----|----|----|----|
| 受付時間          | 月  | 火          | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 8:30 ~ 11:00  | 休診 | ○          | ○  | 休診 | ○  | ○  |
| 14:00 ~ 17:00 | 検査 | 訪問診察<br>検査 | 休診 |    | 手術 | 休診 |

| 【整形外科】 小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇 |                      |                       |       |    |       |       |
|------------------------|----------------------|-----------------------|-------|----|-------|-------|
| 受付時間                   | 月                    | 火                     | 水     | 木  | 金     | 土     |
| 8:30 ~ 11:00           | 検査・予約                | 検査・予約                 | 検査・予約 | 休診 | 検査・予約 | 検査・予約 |
| 14:00 ~ 17:00          | 予約外来<br>手術<br>(三浦一朗) | 予約外来<br>手術<br>(小笠原和人) | 手術    |    | 手術    | 休     |

社会医療法人博進会

<https://nanbu-hp.or.jp>

| 【外科・内科】 小笠原 博 |   |   |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 8:30 ~ 11:00  | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 |



南部病院  
ホームページ



スワンクリニック  
ホームページ



Instagram