

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

2022 年7～9月

夏号

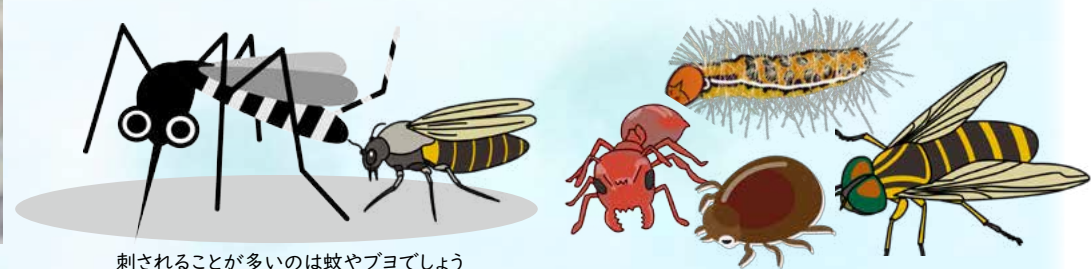
～地域に信頼される
病院を目指して～

富良野

かゆ〜い 虫さされにご用心!!

春から秋は、運動会やキャンプなどのアウトドアレジャーやガーデニング、畑仕事など、屋外で過ごす時間が長くなり、虫にさされる機会が多くなります。また、屋内でもいつの間にか虫さされの跡があるなど悩まされる時期です。

なるべく刺されないように、どのような事に気を付ければよいのでしょうか。



刺されることが多いのは蚊やブヨでしょう

予防編

長そで・長ズボン・虫除けスプレー

夏場は、夕方から朝にかけての時間帯が蚊やブヨが活発になります。肌の露出をさけましょう。



蚊の発生源を作らない

蚊が産卵しないよう、「水たまり」を作らないようにしましょう。また、庭の雑草は定期的に刈り取り、風通しを良くしましょう。



家の周りや庭に水たまりがないか確認してみましょう



使っていないバケツや鉢などに水がたまっていませんか？ポウプラが育ったら、水を捨てて定期的に駆除する方法もあります（水の捨て忘れに注意）



少しの水でも蚊の産卵場所になります



庭木を剪定したり、草を取って蚊が潜む場所を少なくしましょう



蚊は植物の生い茂るところに多く潜んでいます

おうちでのケア編 虫にさされたら

虫さされに気がいたら、流水で患部を洗う。



虫の針などが残っている場合は、ピンセットなどで取りのぞいてから洗う。

冷やすことで、かゆみがやわらぎます。掻いて悪化させないようにしましょう。



かゆみ止めの軟膏を塗る。



かゆみが強い場合は、抗ヒスタミン薬を服用する。



ブヨにさされたら、ポイズンリムーバーが便利です。ブヨの毒素をすぐに吸い出すことによって、痒みなどがやわらぐ場合があります。



虫によって、症状は様々です。
ひどくならないうちに医療機関を受診しましょう。



ハチにご用心!!



7月から9月にかけて、ハチ刺されで来院される患者さんが多くいらっしゃいます。ハチの毒には、アレルギー反応を起こす成分や、ヒスタミンが多く含まれているため、急に血圧が上がり、めまい、吐き気、意識がなくなる等、重度のアナフィラキシーショックを起こすことがあります。

アレルギーとは

アレルギーとは、本来体を守るための成分“免疫”（抵抗力）反応の エラーと言われています。

免疫反応の仕組みが食べ物や花粉など、私たちの体に害を与えない物質でも、逆に反応して攻撃をするため、重症なものだと呼吸困難となり死にいたるなど、本来は細菌やウイルスから守るはずの免疫が自分を傷つけてしまうことです。



アナフィラキシーとは?

アレルギー反応が短時間で全身、皮膚や、粘膜・呼吸器、消化器などに激しく現れることをいいます。もう少し分かり易く表現しますと、ハチに刺される、食物、薬等が合わない、その他原因がはっきりしないが外部からの刺激によるもの等です。このアナフィラキシーによって血圧の低下や、意識障害などを引き起こし、場合によっては命をおびやかす危険な状態になることを、「**アナフィラキシーショック**」といいます。

日本国内において、年間 20 ～ 30 名の方がハチ刺されにより亡くなっています。その原因のほとんどは「**アナフィラキシーショック**」です。

ハチの毒に注意 !!

ハチの毒は初めて刺された場合でも、直接作用によりアナフィラキシー様ショックを起こすことがあります。蜂毒によるアナフィラキシーショックは回数を重ねるごとに重篤になります。

2回目以後では、ショックを起こす可能性が高く、時に命にかかわる事もありますので、すぐ医療機関を受診するよう心がけましょう。

自己注射薬

強いアナフィラキシーが起こった際、応急処置をするための自己注射薬があります。一度、ハチに刺されたことがある方、また山などへ入ると速やかに病院受診できない場合もありますので、携帯していると安心です。

しかし、ショック状態緩和のための補助治療薬であるため、使用後は、すぐに病院を受診することが大切です。

処方希望の方はまずは、病院へご相談下さい。



自己注射薬 エピペン



ハチに刺されたら早めに
医療機関の受診を…

糖尿病シリーズ

お薬編

薬剤師 千葉牧江・吉岡正幸



糖尿病のお薬はさまざまな種類が使われています。患者さんの血糖値が高くなる原因に合わせたお薬を選択します。

よく耳にする「インスリン」は、すい臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込む働きを持っています。血糖を下げる働きがあるホルモンは体の中にインスリンしかなく、すい臓に障害がおこると、インスリンの分泌が低下してしまうことで、正常に血糖値を下げるができなくなり、糖尿病の危険性が高まります。

血糖値を下げる飲み薬の種類

糖尿病の飲み薬は、その作用から大きく分けて3つに分類することができます。

・インスリンを出しやすくする薬
(膵臓に働きかけインスリンを出させる、インスリン分泌低下を補う薬)

・インスリンを効きやすくする薬
(インスリンを効きやすくする、インスリン抵抗性を改善する薬)

・糖の吸収や排泄を調節する薬
(食べ物の糖の吸収をゆっくりにして血糖の急な上昇を抑える、または、からだに取り込んだ糖を尿中に出させる)
これに加え、
・配合薬(異なる作用をもつ複数の薬を合わせた薬)もあります。



すい臓…胃の後ろ側にあります

右の図は、飲み薬がからだの中でどのように効果を現すかを示しています。

お薬の仕組みや、効果、副作用を理解して服用することは、とても大切です。

糖尿病薬 体の中でどのように 効果をあらわすのか まとめてみました

SGLT2阻害薬

腎臓にある尿細管からのブドウ糖の取り込みを抑え、尿中に糖を排泄しやすくします。

スルホニルウレア (SU)薬

すい臓でのインスリン分泌を促します。

速効型インスリン 分泌促進薬

速やかに効き、短時間のすい臓のインスリン分泌を促します。食後高血糖を改善します(食直前内服)

ビグアナイド薬

主な働きとして、肝臓が糖を作るのを抑えます。また、消化管からの糖吸収の抑制や、筋肉などでインスリンの感受性を改善する作用などがあります。

DPP-4阻害薬

すい臓に働くインクレチンというホルモンの働きを強めます。

チアゾリジン薬

脂肪組織、筋肉、肝臓などに働きかけ、体でのインスリンの効果を高めます。

α-グルコシターゼ阻害(α-GI)薬

小腸での糖の消化・吸収を遅らせます。食後高血糖を改善します。(食直前内服薬)



昔にくらべて、糖尿病に効果のあるお薬が増えてきました。食事や運動など生活を見直し、血糖値が気になる方は、早めの医療機関の受診をおすすめいたします。

クリニカルクラークシップ

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ます。今年度は5～10月まで6名受け入れ予定です。患者様には臨床実習の趣旨についてご理解、ご協力をお願いいたします。

クリニカルクラークシップ（臨床実習）とは…

学生が医療チームの一員として診療に参加し、指導医の監督の下に、医師に必要な知識・思考法・技能等の基本的な部分をはじめ、患者様から多くのことを学び、医療人としての心構えも養われます。



指導医 副院長 三浦 一郎



1 樋口 翔己先生

南部病院での1ヶ月はあっという間でした。外来見学や手術などで小笠原先生、三浦先生のご指導のもと、様々な手技を経験することができました。また、看護師さんからは採血のご指導もいただき、非常に充実した実習生活を送ることができました。

最も印象的だったのは、先生方と患者さんの関係が非常に良いということです。患者さんの話に耳を傾けて、的確に診察している先生の姿は今でも頭から離れません。また、メディカルスタッフ皆さん仲が良く、それぞれの職種の肩書きを超えたチーム医療を目にすることができました。これこそが地域医療であり、患者さん達から必要とされている病院であると感じました。私自身も先生方のように、地域の皆さんから信頼される医師になれるよう、ここで学んだことを忘れずにこれからも勉学に励んでいきたいと思っています。最後に、ご指導頂いたスタッフの皆さん、嫌な顔ひとつせず診察に協力して頂いた患者さんに感謝致します。本当にありがとうございました。



手術の様子



2 森次 由衣先生

南部病院での実習は、とても成長できた4週間だったと実感しております。外来、病棟では実際に多くの患者さんに触れて所見を取ったり、エコーを当てて注射をしたり、採血をしたりと研修医になってからすぐ役立つような力を養うことができたと感じています。また、整形外科以外でリハビリ、訪問診療、放射線科、地域連携室、薬局、検査部などで実習させて頂き、医師以外の医療スタッフがどのような目線で患者さんと関わっているのかを知る貴重な機会となりました。患者さんが受診してから退院後どのように過ごしていくか実際に目にすることで多職種連携の重要性を学ぶとともに、南部病院は地域で非常に重要な役割を果たしている病院であると感じました。南部病院で学んだことをこれからの医者人生で活かしていきたいと思っています。

南部病院の先生方、スタッフの皆様、そして実習にご協力いただいた多くの患者さんのご協力で充実した4週間を過ごすことができました。ありがとうございました。



会議の様子

当院は、「かかりつけ医」として、
次のような取り組みを行っています



①健康診断の結果等の健康管理に関するご相談に応じます



②必要に応じて「専門医・医療機関」へご紹介します

◆当院の連携医療機関◆

八戸市立市民病院、八戸赤十字病院、
南部町医療センター、他

③介護・保健・福祉サービスのご相談、主治医として介護の意見書の作成等、行っております。

④休日・夜間のお問い合わせへの対応をおこなっています。

【休日・夜間のお問い合わせ】

☎ 0179-34-3131

※伝言を頂ければ折り返しご連絡致します

お気軽に
ご相談
下さい



わぁんどの にんにくで夏を乗り切ろう！

管理栄養士 相内さつき

青森県のにんにくは、日本一の生産を誇り、国内出荷量の約7割を占めています。栄養価が高い上に体に嬉しい成分も多く含まれているため、スタミナ食材とも言われています。そんなにんにくの栄養効果と食べ方のコツについて、ご紹介いたします。

にんにくの栄養成分

	にんにく	にんにくの芽 (生)	にんにくの芽 (ゆで)
カロリー	129kca	44kcal	43kcal
カリウム	510mg	160mg	160mg
リン	160mg	33mg	33mg
ビタミンK	0μg	54μg	51μg
葉酸	93μg	120μg	120μg

参考：日本食品標準成分表 2020年度版(八訂)

にんにくの
部位によって
栄養が異なります



にんにくに含まれる主な栄養

<アリシン>

- ・疲労回復に優れたビタミンB1の吸収を促進
- ・免疫力の向上や、がんの予防効果

<ビタミンB6>

- ・エネルギー代謝をサポート
- ・タンパク質の分解を手助け（不足すると、痙攣やむくみ、湿疹や口内炎などの健康被害が起きる）

<カロテン>

- ・皮膚や粘膜の健康維持（不足すると爪がわれやすくなったり、肌荒れしやすくなる）

<リン>

- ・骨や歯の発達に必要な成分

<葉酸>

- ・芽の部分を中心含まれ、貧血予防に役立つ
- ・胎児の発育をサポート

にんにくは、
元気の源！



にんにくの効果的な食べ方

- ・にんにくは、生のまま食べるのが一番効果的です。（ビタミンB1は熱に弱く、茹でたり炒めると失われやすいため）
- ・にんにく臭のもとになるアリシンは、刻んだりつぶしたりすることで強くなる（においを抑えたい場合は、丸ごとホイル焼きや素揚げがお勧めです）
- ・冷凍にんにくは、長期間冷凍するとビタミンなどの栄養素が減少するため、水気をしっかり取って冷凍し2週間～1ヶ月を目安に使い切ると良いでしょう。



冷凍にんにくにするると長持ち

※にんにくを食べ過ぎると、胸やけ・胃のむかつきなどの胃粘膜障害が現れます。摂取量の目安としては、生なら1日1片、加熱したものなら1日3片程度を2～3日に1度にするのがオススメです。



にんにくオイルの作り方

1. にんにくは、薄皮をむいて、お尻の硬いところや芯を包丁で取り除きます。お好みでみじん切りやスライスしておきます（切らなくてもいいです）。
2. 清潔な密封できる瓶に、にんにくとオリーブオイルを入れます。お好みで鷹の爪やローズマリーなどを一緒に入れてもいいです。（夏は冷蔵庫で約2か月、冬は冷暗所で半年は保存が可能）
3. 炒め物の風味付けとして、どんな料理にも合います。



にんにく



オリーブオイル



瓶に入れるだけ

鷹の爪、ローズマリーを入れてると風味がアップします。



にんにくオイルを使って、簡単ガーリックライスができます。



にんにくオイルを弱火で温め、塩こしょうします。パンに付ければガーリックトーストに。



クレジットカードなどの電子決済ができます

利用できる決済の種類

- ①クレジットカード：Visa・MasterCard・JCB 等
 - ②電子マネー：Suica・PASMO・WAON・iD
nanaco・楽天 Edy 等 ※チャージは出来ません
 - ③QRコード決済：Paypay・d払い・LinePay・楽天ペイ等
(スワンクリニックのみ)
- なお、装具代の支払い等、一部利用できない場合もあります。ご了承ください。



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

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 52-2

		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