

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4～6月

春号

～地域に信頼される
病院を目指して～



水芭蕉



正しい知識で 目指せ健康寿命

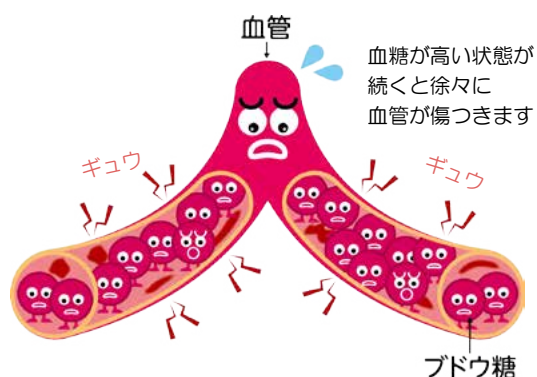
内科 小向良昌



糖尿病ってどんな病気？

血糖が下がらない病気です

膵臓から分泌されるインスリンが出にくくなったり、うまく働かないために、血液中のブドウ糖が有効に使われず増えすぎてしまう病気です。血糖が高い状態が続くと徐々に血管が傷つけられ、その結果、種々の臓器に異常を来します。



自覚症状は？

ほとんど出ないことが多いです

典型的な症状として下記の様な症状がありますが、大半の方は無症状で、健診や偶発的に指摘されることが多いです。



□渴、多飲



多尿



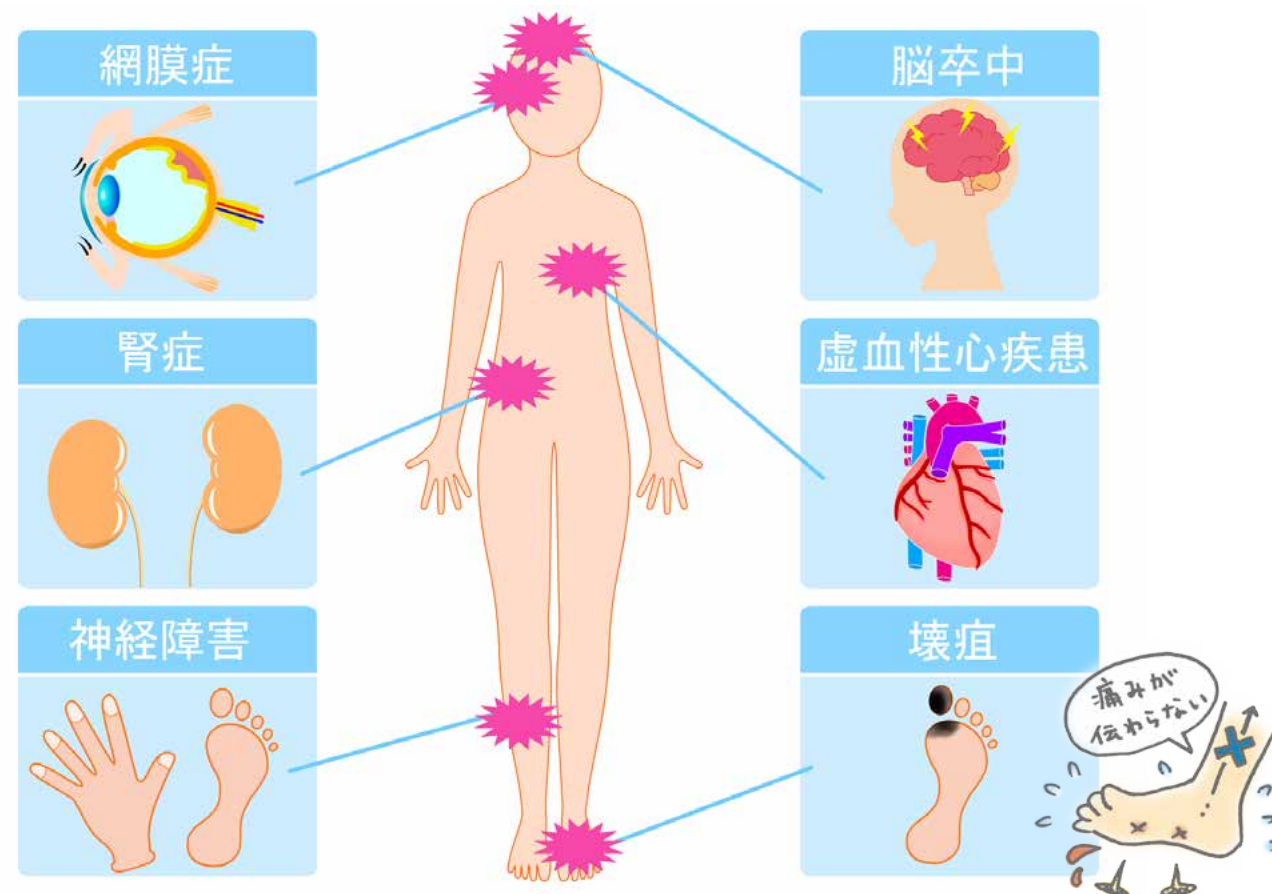
体重減少



自覚症状もないのに何で治療しないといけないの？

合併症が出るからです

糖尿病をそのままにしておくと...



血糖値が高いままの生活を続けていると、血管や神経が傷つき、もろくなってしまいます。インスリンの働きでブドウ糖が細胞に入ると、エネルギー源として役立ちますが、血液の中では、血管を破壊して動脈硬化を起こすようになります。そして、適正な栄養の供給が途絶えて全身の臓器にさまざまな障害が起こってくるのです。





青森県は糖尿病死亡率ワースト1位



厚生労働省「2018年人口動態統計月報年報」によると、人口10万人に対する糖尿病による死亡率を都道府県別にみると、青森県が20.2人で、全国平均の11.4人を大きく上回り全国ワースト1位でした。糖尿病死亡率がもっとも低かったのは、神奈川県で7.8人で、ワーストの青森県の半分以上にとどまっています。

青森県民の特徴として…

青森県人は塩分大好き♡

食塩購入量(1世帯当たり年間)

・1位	青森県	4571g
・2位	山形県	4298g
・3位	秋田県	4261g
・4位	長野県	3681g
・5位	岩手県	3511g



インスタントラーメン購入量

(1世帯当たり年間)

・1位	青森市	8403g
・2位	富山市	8243g
・3位	山形市	8224g
・4位	新潟市	7717g
・5位	鳥取市	7575g



参考：総務省統計局家計調査 2014年

青森県人は糖分も大好き♡

炭酸飲料購入量(1世帯当たり年間)

・1位	青森市	6748円
・2位	宇都宮市	5424円
・3位	山形市	5385円

参考：総務省家計調査2011～2013平均



青森県人はタバコも大好き♡

都道府県別喫煙率(2016年)

・1位	北海道	24.7
・2位	青森県	23.8
・3位	岩手県	22.6
・4位	福島県	22.4
・5位	群馬県	22.0



青森県人はお酒だって大好き♡

1人当たりの消費数量

・1位	東京都	111.6L
・2位	高知県	95.5L
・3位	宮崎県	93.0L
・4位	秋田県	92.9L
・5位	青森県	92.2L



(酒豪だったと言われる有名人)

青森県人は運動が嫌い☹️

週に2回以上、30分以上の運動をしている人の割合

・43位	秋田県
・43位	富山県
・45位	福井県
・46位	愛媛県
・47位	青森県



ちょっとそこまで…車で移動



青森県人は肥満が多い☹️

各県民の平均BMI

・1位	高知県	23.42
・2位	青森県	23.39
・3位	秋田県	23.09
・4位	広島県	23.07
・5位	沖縄県	22.81



体に悪いこと大好き
体にいいこと大嫌い青森県民

食塩摂取量が多い
喫煙率が高い
多量飲酒者が多い
雪国ゆえに運動不足からの肥満
健診受診率の低さ
病気が進行した状態で受診する割合が高い



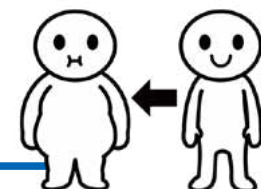
以上の特徴のほかに、

- ・全国と比べて糖尿病の病状の進行したケースが多い
- ・病状が重篤化してから生活習慣を改善したり、情報を収集している患者が多い
- ・3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)を発症している患者の割合が全国と比べて高いなどなどがあり、青森県は糖尿病による死亡率が高い傾向が続いているようです。



糖尿病になったら治療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



- 食事
- ・決められたカロリーの食事をする
 - ・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)

禁煙や減塩、
ダイエットなども重要です



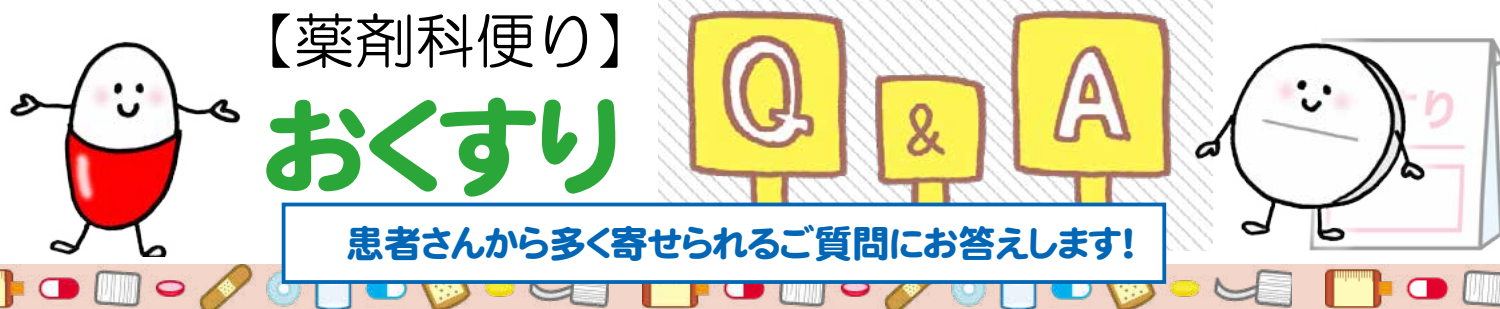
長い糖尿病生活気を付けることってなに？



まずは、血糖をよくするだけでなく合併症が出ないようにするのが本来の目標です。定期的に合併症のチェック(採血、検尿、胸部レントゲン、心電図、神経障害の検査、眼科受診)をしましょう。必ず定期通院をすることが大切です。

わからないこと、不安なことがあれば
いつでもご相談ください。





【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!

Q ジェネリック医薬品ってそもそも何ですか?

A 先発医薬品と同等として厚生労働省に認められた医薬品です。

新薬の開発には長い年月と莫大な費用が必要です。そのため、開発した企業には特許と再審査によって、原則 20 年、最大 25 年、その権利と利益が守られています。他の企業はこの特許権が存続する期間を過ぎれば開発が可能になります。これがジェネリック医薬品、正式には「後発医薬品」と呼ばれ、特許存続期間の終了した先発医薬品と同じ有効成分を使って作られた医薬品です。



Q ジェネリック医薬品を使うメリットは何ですか?

A 患者さまの出費と国の医療費を抑えます。

ジェネリックとは、英語で「普及した」とか「一般的な」という意味。先発医薬品の 2～7 割程度の価格で販売されるジェネリック医薬品は、患者さまのお支払の負担を減らし、今や国の問題にまで発展している医療費高騰を抑制することができます。まずは、患者さまに安心して飲んでもらえることが第一ですので、必要に応じて薬剤師が説明書などを見せながら説明します。



Q ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じなの?

A 有効成分、有効成分の量、効き目、安全性が同じお薬です。

ジェネリック医薬品と先発医薬品で異なるのは、色、形、添加物などで、最新の製剤技術により、錠剤の大きさを小さくして飲みやすくするといった改良が加えられている場合もあります。



Q 薬剤師の判断でジェネリック医薬品に変更できませんか?

A 患者さまのご希望と医師の許可があれば、変更可能です。

処方せんの記載内容が先発医薬品だったとしても、医師から「変更不可」と指示がない限り、患者さまが希望すれば、薬局でジェネリック医薬品を選択して利用することができます。もし医師から「変更不可」の指示がある場合、薬局では変更できません。医師にジェネリック医薬品を希望する旨を伝えてください。



院内研修の取り組み

令和3年度「勉強会」の歩み



当院では昭和 56 年（1981 年）から全職員参加の勉強会を行っております。今年で 41 年目となり通算 800 回余りを迎えました。情報共有だけでなく、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、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。



環境整備課 小山内みよ子

「掃除で職場を元気にする」



発表内容 ・汚染防止の基本について ・汚染区域と清潔区域 ・分けと色分け
・定期的な消毒 ・清掃用タオルの見直し ・清掃物品のコスト問題 など

「まとめ」より

私達、環境整備課職員は幸せなことに、時代に合った掃除道具を使用してもらい、効率よく仕事が出来ています。見た目も楽しく作業意欲が出るような物品を取り入れ、専用のカートや置き場所もあり、整理整頓が出来ています。自分達が楽しく仕事出来ることで、患者さんにも気持ちよく過ごして頂いていると思います。掃除をしていて、入院患者さんからよく声を掛けられます。「綺麗な部屋でほんと気持ちがいい」「きれいな色のタオルだね。洗剤は何を使っているの」などと私達の仕事をよく見ていて、声を掛けて下さいます。今後も見られているという意識を常に持ちながら、安全を考え、明るく能率よく働く事でみんなに元気を与えられれば最高です。これからも職場を元気に出来るような環境整備を心掛けていきたいです。

令和3年度の発表タイトル（抜粋）

- 春ですね！見直してみませんか？あなたの「接遇」
- 新型コロナワクチン ～当院の状況をふくめて～
- あなたの腰痛の原因は？ ～誰でも自宅でかんたん！膜ゆる体操～
- 診療情報管理室のお仕事 ～あなたの記録が頼りです～
- 尻たい！おしりのこと。
- 当院における健診結果からわかること ～脂質異常症について～
- 褥瘡発見！ ～私たちにできること～
- 地域医療連携室の仕事 ～退院支援について～

などなど…



密にならないよう人数制限や、勉強会をビデオ撮影し、後日数回放映したり、DVDで貸し出しするなどの工夫を実施しております。

令和4年度は15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出来るよう努めてまいります

地域連携室だより

たとえば こんな お困り事はございませんか？

- ・ **何科**を受診すればいいのかわからない。
- ・ **医療費**の支払いが心配。
- ・ 通院が大変なので、**訪問診療**はしてくれるの？
- ・ 一人暮らしで世話してくれる親戚もいない、**退院後の生活**が不安。
- ・ **家で看取り**たいが、どうすればいいの？
- ・ 介護保険では**どんなサービス**がつかえるの？

1 階外来待合室隣りに
相談室ができました



かかりつけ医として 相談対応などを行っています

- ①健康診断の結果等について健康管理の相談
 - ②保健・福祉サービスの相談／主治医として介護の意見書の作成
 - ③必要に応じて「専門医・医療機関」を紹介
 - ▶ 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
 - ④夜間・休日のお問い合わせへの対応
- 【夜間・休日】の問合せ TEL 0179-34-3131** ※伝言を頂ければ折り返しご連絡致します



介護保険制度について詳しく話が聞きたい、
医療や福祉に関する悩み事など
相談事がございましたら、お声がけください。



主任社会福祉士
蛸名貴礼

社会福祉士
畠館 舞

副院長
地域連携室長
三浦一朗

医療クラーク
坂本愛絵

看護師
杉澤文子

介護支援専門員
(ケアマネジャー)
管理栄養士
出町加奈子

社会福祉士
中山優希

地域連携室スタッフ

～お知らせ～



医学生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ます。

医学生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。

実習期間
(R4年4月より開始)



スワンクリニック小児科からのお知らせ



5 歳から 11 歳の方を対象にした新型コロナワクチン接種を行っています

接種開始日： 3 月 19 日（土曜日）～

予約方法： 各地域のコールセンターまたは予約サイトで予約をお願いします。

※当クリニックでは予約は行っておりません。詳しくは各自治体から届く接種券と同封の案内をご覧ください。

当日の持ち物

- ①接種券・予診票（封筒の中身一式）
- ②本人確認書類（健康保険証など）
- ③母子健康手帳
- ④お薬手帳
- ⑤診察券（お持ちの方）



- ・ 新型コロナワクチン接種の他に予防接種を行う場合、前後 2 週間の間隔を空ける必要があります。予約前にご確認ください。
- ・ 待合室に限りがあるため、付き添いの方は 1 名でお願いいたします。
- ・ 1 週間以内の発熱や体調不良の際は接種をお控えいただきます。





整形外科より 乳児股関節検診のお知らせ



たいせつな赤ちゃんのために…

超音波（エコー）による検査は、
被曝の心配がありません

場 所	スワンクリニック 2 階（小児科）
対象者	生後 30 日～ 150 日までの乳児
検診日	毎週 月・火曜日
受付時間	11:00 ～ 11:30 / 13:00 ～ 13:30
電話番号	0179-23-0805（受診希望日の 1 週間前までに電話でご予約ください）
検診内容	触診＋超音波（エコー）検査
自己負担額	南部町の方…無料、南部町以外の方…1,000 円



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

※令和2年6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております



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

