

# 広報

# 県立海部病院

No.15秋号

病院機能評価Ver.5.0認定病院



当院では、現在4名の医師事務作業補助者が、2階医局にて書類作成補助や、外来で電子カルテ入力補助業務を行っています。これからも、医師が患者様との時間を少しでも多く持てるように全力でサポートしていきたいと思います。



リハビリテーション室では、早期離床、早期自立、早期退院を目指し、患者様の「実生活に即した」リハビリテーションを実施することで、家庭復帰や社会復帰の促進を図っています。理学療法士3名、作業療法士1名が勤務していますが、10月からは言語聴覚士が週3回勤務し、主に入院患者様の摂食・嚥下のリハビリテーションを提供しています。

目 次

- 糖尿病について …… 1
- 糖尿病の運動法 …… 1
- 糖尿病外来からのお知らせ …… 1
- 糖尿病の食事療法 …… 2
- 言語聴覚士とは… …… 2
- 売店がローソンに変わりました …… 3
- クレジットカードでお支払いができるようになりました …… 3

県立病院基本理念

県民に支えられた病院として  
県民医療の最後の砦となる

平成24年7月に、当院にも「糖尿病看護認定看護師」が誕生しました。



# 糖尿病について

糖尿病看護認定看護師

4F病棟 本田早苗

現在、糖尿病は増加の一途をたどっています。これは日本だけに限らず、世界レベルで増加している状況にあります。2011年の世界における糖尿病人口は3億6620万人とされており、有効な対策を施さないと2030年までに世界の糖尿病人口は5億5200万人に上昇すると予測されています【IDF（国際糖尿病連合）より】。原因としては、食事や生活習慣の変化が大きな促進因子として考えられています。そして、日本の糖尿病人口は糖尿病が強く疑われる人と糖尿病を否定できない人を合わせると、平成19年に2210万人とされており（厚労省発表）、その中で徳島県は、平成5年から平成18年まで14年連続して「糖尿病死亡率全国ワースト1」を記録しています。一時、平成19年に7位となりましたが、翌年より再びワースト1位となり、昨年2011年もワースト1位という結果でした（厚労省のデータより）。

糖尿病は症状が出にくい病気とされています。そのため、定期的に健診を受けていただき、糖尿病の早期発見・早期治療に繋がるよう一次予防に対する取り組みを含めた活動を行っていきたいと思っております。

## 糖尿病の運動療法

糖尿病に対する運動は、代謝の安定と合併症の予防、健康維持を目的に行います。特に効果的と言われているのが有酸素運動と筋力トレーニングです。有酸素運動とはウォーキングやジョギング、水泳など持続的な運動のことをいい、これらの運動を1日20~30分間、週に3~5日行うことで効果が期待できます。筋力トレーニングには、チューブやおもりなどを使用する方法と自分の体重を利用する方法があり、主に腹筋や背筋、下半身の大きな筋肉を刺激することを目的とします。寝たままでできるものから立って行うものまで様々な方法を選択でき、体力に合わせて行えます。いずれの運動も食後1~2時間で実施することが効果的で、なおかつ低血糖などの危険回避にもなります。糖尿病に対する運動は継続することが重要ですので、途中で止めてしまわないように、様々な運動を組み合わせて行う工夫をすることも良いと考えられています。また、運動が苦手という方でも、普段の生活や家事をしながらできる運動を取り入れることで、運動に代わる効果が得られます。運動というと、「きつい、しんどい」というイメージがありますが、糖尿病に対する運動療法の考え方は、快適に行える程度の運動をいかに継続していくかというところを重視しています。皆様の将来の健康につながるように運動を気持ちよく続けていただきたいと思います。



## 糖尿病外来からのお知らせ

7月から診療体制の充実を図るため、第3月曜日もしくは第4月曜日に診療しています。  
一度、病院に診療実施の確認をしてから来院してください。

診療日：第3月曜日もしくは第4月曜日

# 糖尿病の食事療法

基本は、摂取エネルギーを適正に抑え、バランスのとれた食事を1日3食規則正しく摂ることで、適正体重を維持して血糖値を健康な人と同じ状態で安定させ、合併症への移行を防ぐことです。

## ●適正なエネルギー量

1日に必要なエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって、一人ひとり違います。主治医からエネルギー量の指示がありますので、それに従ってください。

(通常、男性で1400~1800kcal、女性で1200~1600kcalくらいになります)

## ●栄養バランスのとれた食事

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。

食事ごとにご飯（パン・麺類）、肉・魚・卵・豆類、野菜類をそろえます。

- ◆ゆっくりよく噛み、腹八分目にする
- ◆食品はまんべんなくいろいろ食べる
- ◆野菜類（きのこ、海藻も含む）を毎食しっかりとる
- ◆脂肪の多い食品や油の多い料理はひかえる
- ◆嗜好品はルールを守る



## ●1日3回を規則正しく

1日のエネルギー量を朝食、昼食、夕食にできるだけ均等に分けて規則正しく食べることが大切です。食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリンの分泌のパターンが乱れたり、膵臓への負担が増えます。

## ●合併症予防

心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性の疾患や、腎症、網膜症、神経障害などの合併症によって生活の質を落とさないために、血糖のコントロールと同時に血圧、コレステロールや中性脂肪のコントロールも大切です。

- ◆塩分はひかえる
  - ◆血中脂質の異常に注意する
- (コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品、中性脂肪を増やすような甘い物)
- ◆食物繊維を多めに

**10月から、月・水・金の週3回、リハビリテーション室で言語聴覚士が勤務しています。**

## 言語聴覚士とは…

言語聴覚士は、名前からもわかるように「言語」「聴覚」それに加えて「せつしょく えんげ摂食・嚥下（食べる）」のリハビリを行う職種です。その中でも、当院では「言語」と「せつしょく えんげ摂食・嚥下」に問題がある患者様に対して、検査や訓練を行っております。

「言語」と「摂食・嚥下」問題の具体例では、①脳卒中後ことばが出づらい、聞いて理解ができない、文字が書けない（失語症）、②呂律が回らなくなり、何を言っているのかわからぬいと言われる（構音障害）、③食べ物が飲み込みにくく、よくむせる（摂食・嚥下障害）などが挙げられます。

言語聴覚士は、これらの障害に対して医師、看護師、理学療法士、作業療法士など多職種と連携し患者様一人ひとりに向き合い、そして患者様とその御家族が今以上により良い生活が送れるよう手助けをしていきます。

# 売店がローソンに変わりました

今までご利用いただいている売店がなくなり、10月9日からローソンになりました。

営業時間は、午前8時から午後6時まで、土・日・祝日はお休みです。

お弁当や雑誌などのご購入以外に、ゆうパックの取り扱い、LOPPiという機械を設置しているので、各種チケットのご購入や代金のお支払いなど、ご利用いただけるサービスが増えました。

詳しいことについては、ローソンの従業員にお尋ねください。



## クレジットカードでのお支払ができるようになりました。

11月1日から、外来・入院の医療費をクレジットカードでお支払いいただけるようになりました。

利用できるカードは、VISA、MasterCard、JCB、AMERICAN EXPRESS、ダイナース、ディスカバー、銀聯、デビットカードです。カードによっては、1回払いのほか、リボルビング払い、分割払い（3回以上）が可能です。

詳しいことについては、窓口でお尋ねください。



発行日：平成24年11月 日

発 行：徳島県立海部病院広報委員会 〒775-0006 徳島県海部郡牟岐町大字中村字本村75-1

T E L : 0884-72-1166 FAX : 0884-72-3521

H P : <http://www.tph.gr.jp/~kaifu/1%20top%20page/index.html>