

ほんじや ほんじや

令和3年10月号

Vol. 63

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

回復期リハビリ病棟のご案内

回復期リハビリ病棟とは

市立恵那病院の4階西側の51床が回復期リハビリ病棟です。回復期リハビリ病棟は、脳卒中などの疾患で損なわれた身体機能を、元の生活に戻れるよう、リハビリを通じて機能回復を図ることに特化した病棟です。

スタッフは、医師、病棟スタッフ(看護師、准看護師、介護福祉士、看護助手)、リハスタッフ(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士(ソーシャルワーカー)の計40名(兼務含む)で構成され、担当患者さんのケアを、土日祝日に関係なく毎日行っています。

脳卒中、大腿骨や背骨の骨折、廃用症候群と診断され、リハビリ治療によって機能回復が期待できると判断された患者さんが入院の対象となります。

患者さんは、市立恵那病院の一般病棟入院患者さんばかりでなく、主に東濃地区の医療機関からも紹介されて入院となります。特に、脳卒中の患者さんの多くが、他の病院から紹介されて入院となった患者さんです。

回復期リハビリ病棟における医師の役割

病棟医は、リハビリ治療の方針を指示するばかりでなく、主治医として患者さんの治療に関して責任を持って対応します。また、毎日リハビリを行うために、入院の原因となった疾患だけでなく、元々の既往歴の治療を継続し、患者さんの状態安定を図ることも病棟医の仕事です。経過中に肺炎などの感染症を併発した患者さんに対しては、できるだけ早くリハビリに戻れるように治療するのも医師の重要な役割となっております。特に他院からの紹介入院となる脳梗塞の患者さんの場合、高齢で高血圧、糖尿病といった併存症を持っている患者さんが多く、入院中の疾病コントロールには注意を払っています。

脳梗塞について

脳梗塞は、脳動脈の狭窄や閉塞により、灌流域の酸素が不足し、脳組織の壊死が起こる疾患で、発症のベースには動脈硬化が関与しています。年齢を重ねると動脈硬化は進みますが、高血圧や糖尿病の基礎疾患があると2

～4倍発症率が高まることが知られています。普段から定期的に通院するようにしてきちんと管理することが大切です。

脳梗塞の主な症状は、手足の麻痺や失語症などですが、右脳の梗塞では左半身に麻痺症状が出現し、左脳の梗塞では右半身に麻痺症状が出現します。言語中枢は約90%以上が左脳に局在しているため、失語症は左脳梗塞で出現します。

近年、脳梗塞の治療の進歩により、アルテプラザを用いた血栓溶解療法や血管内治療(カテーテルによる血栓回収)が普及し、早期の治療を受けた患者さんの中には、リハビリ治療を受け発症前とほとんど変わらない生活を送れるまで回復する患者さんも見られるようになりましたが、障がいが残ри、日常生活を送る上で何らかの介助が必要な患者さんも見受けられます。

終わりに

回復期リハビリ病棟では、患者さんだけでなくご家族にもご協力頂き、リハビリ治療による機能回復ばかりでなく、退院後に必要となるサービス支援などにもスタッフ一丸となって取り組んでいます。今年度から、リハビリ科外来も始まり、また、ドライブシュミレーターも整備されました。担当医師も3名体制となり、より充実したリハビリ医療を提供できるようになりました。一人でも多くの患者さんが、元の生活に戻れるよう鋭意努力して参ります。今後より一層のご理解とご支援をお願い致します。

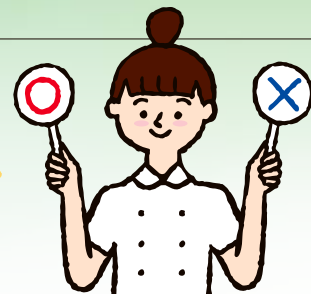
回復期病棟部長 大塚八左右

INDEX

回復期リハビリ病棟のご案内	1
糖尿病のウソ・ホント?!	2
糖尿病と運動療法	3
秋の旬レシピ	3
外来診療担当表	4
編集後記	4



糖尿病のウソ・ホント?!



「糖尿病」という病気を一度は聞いたことがあると思います。そんな糖尿病についてどこまで知っていますか？ ウソ・ホントクイズで試してみましょう!!

Q1 日本では6人に1人が糖尿病かその予備軍である。これはウソ？ホント？



これはホント!

日本人の2000万人が糖尿病かその予備軍です。それだけ身近な病気であることがわかります。

Q2 日本の糖尿病に関する医療費は年間1兆円を超えている。これはウソ？ホント？



これはホント!

糖尿病にかかる日本の年間の医療費は1兆2239億円です。莫大な医療費が糖尿病治療に必要となっています。(2017国民医療費の概況(厚生労働省)より)

Q3 糖尿病はぜいたくで不摂生をする人がなる病気だ。これはウソ？ホント？



これはウソ!

糖尿病は大きく分けると1型と2型があります。1型糖尿病は、血糖値を下げるインスリンを作っている膵臓のβ細胞が自己免疫によって壊されてインスリンが作れなくなり、生活習慣とは関係なく発症します。

2型糖尿病は、遺伝的な体質があることが多く、その上で生活習慣やストレスなどが要因となり発症します。しかし「糖尿病=不摂生な人」という悪いイメージが強く、周囲に糖尿病であることを隠している人も少なくありません。また、日本人は遺伝的な体質を強く持つため、糖尿病のリスクを持つ人は多くいます。2型糖尿病は、生活習慣が大きく関係しますが、ぜいたく病や不摂生だけが要因とならず、糖尿病=生活習慣が乱れているという偏見をこの機会に一新していただきたいです。

Q4 糖尿病は血糖値が良くなれば、もう治ったから治療は続けなくてもよい。これはウソ？ホント？



これはウソ!

一度糖尿病と診断されたら、糖尿病とともに生きていくこととなります。そのため、一度血糖値が良くなっても定期受診や適切な食事や運動を続けましょう。そうすることで、正常に近い血糖値を保ち、糖尿病と上手につき合っていくことができるでしょう。

Q5 糖尿病を悪化させないためには野菜を食べることがいいため、毎日野菜ジュースを飲めばよい。これはウソ？ホント？



これはウソ!

野菜ジュースには血糖値を高くする糖質が多く含まれます(各メーカーによる)。そのため、野菜ジュースを毎日飲むだけではなく、野菜を毎日の食事に取り入れることが、血糖値の上昇を抑えることにつながります。

Q6 野菜から食べると血糖値の上昇を緩やかにすることができる。これはウソ？ホント？



これはホント!

野菜には食物繊維が多く含まれ、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。そのため、野菜から食べると食事による血糖値の急上昇を抑えることができます。ぜひ毎日の食事に野菜をプラスし、野菜から食べるようにしましょう。

Q7 食事をとらなければ血糖値は上がらないため、朝食は食べない方がよい。これはウソ？ホント？



これはウソ!

食事の間隔が空くと、血糖値は急上昇します。そのため、「血糖値スパイク」という一時的な高血糖が起こり血管を傷つけます。また、この状態が続くといずれは血糖値を下げるインスリンが出にくくなっていきます。糖尿病の発症や悪化の要因となるため、食事は1日3食、できるだけ同じ時間で、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

Q8 糖尿病があると認知症になりやすい。これはウソ？ホント？



これはホント!

糖尿病がある人は糖尿病のない人に比べて認知症発症のリスクが2倍になります。

糖尿病は、身近な病気ですが、一度糖尿病となると一生ともに生きていかなければなりません。また、糖尿病のコントロールが悪いと様々な合併症を引き起こし、私たちの人生を左右してしまうこともあり得ます。現在まん延している新型コロナウイルス感染症も、糖尿病があると糖尿病がない人に比べて罹患しやすく、なおかつ重症化しやすくなります。糖尿病にならない、また、糖尿病があっても悪化しないよう、毎日の食事や運動の習慣を見直す機会にさせていただけると幸いです。



糖尿病看護 認定看護師
早川ゆみ

糖尿病と運動療法

糖尿病で大切な3つの柱を知っていますか?食事療法が大切なことをご存知のことと思います。食事の他に運動療法そして薬物療法です。食事や運動で血糖値コントロールができれば薬の量が減ったり、服用しなくてもよいこともあります。運動療法は、それだけ重要なのです。近年、健康のために運動を行っている人が増えていっています。18歳以上の約55%が週1回以上運動をしていると言われています。また、近年の新型コロナウイルス感染症の拡大によって仕事が忙しくなくなったり、日常生活の変化で運動頻度は増えていっています。しかし、高齢者では新型コロナウイルス感染症を心配して外出が減り、自宅内で過ごす時間が増えているという報告もあります。

運動することでエネルギー消費による高血糖改善効果もありますが、エネルギーが消費されやすい体質になり肥満解消にも役立ちます。これ以外にも、血圧低下、血流改善、動脈硬化の予防、ストレス解消、骨粗鬆症の予防など多くの効果があり、糖尿病合併症の予防の面からも重要です。

糖尿病の運動療法の代表が有酸素運動であるウォーキングです。少し息切れがするくらいのペースで15~20分以上歩くことが勧められていますが、こんなにできない人は、まず現状より5分でも10分でもよいので徐々に時間を増やすことが大切です。毎日20分程度のしっかりした運動を行うとことでHbA1c値が約0.7%の低下が期待できるという研究結果もあります。そして、最終的には8000~10000歩を目標にしてください。

近年、糖尿病の運動療法でレジスタンストレーニングも

重要であると言われています。レジスタンストレーニングとはダンベル、ゴムチューブなどを使った筋力訓練やスクワットなどを指します。糖尿病患者は、骨格筋が減少しやすいです。レジスタンストレーニングの目的は筋力向上ですが、インスリン感受性の改善をはじめ、基礎代謝向上、血糖・血圧や脂質異常改善、骨関節症状の改善効果が期待できます。ただし筋肉に負荷をかける運動のため、回復期間が必要です。レジスタンストレーニングを効果的に行うには、週2~3回を目安に行うとよいと思います。

頑張ってもその後3日休んでしまうと運動の効果がなくなってしまいます。糖尿病の運動でもっとも大切なことが継続することです。無理せず継続的に運動をしましょう。

理学療法士 岡山好男

理想的な歩行フォーム

第一目標

まずは、今よりも
プラス2000歩/日を
目標にしましょう。

視線は遠くに
あごは引く

胸を張る

踵から接地



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

歩きやすい運動靴を履く

最終的には8000~10000歩/日を目標にしましょう

秋のレシピ

ポイント!

- ・なすとツナの焼きめしはごはんの量を減らし、なすでかさ増ししてボリュームを出して満足感が得られるように工夫をしています。
- ・汁物は牛乳を使用し、塩分控えめのレシピとなっています。味噌汁やすまし汁、スープ等の汁物は意外と塩分が多いので、摂りすぎに注意しましょう。
- ・食物繊維の多い野菜は、糖が血中に吸収されるのを遅らせるため、食後の血糖の急上昇を防ぐことができます。野菜の摂取量の目安は1日350gです。頑張ってみましょう!



なすとツナの焼きめし

1人分 440kcal / 炭水化物 40.8g / 塩分 0.8g

- ①なすは1cm角に切る。ツナの水分はきる。ねぎを小口切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、なすを炒め、しんなりしたらいったんお皿にのせる。
- ③同じフライパンにごま油大さじ2を熱し、溶き卵・ご飯・ツナの順に入れて炒める。顆粒だしと濃口醤油、いりごま、なすを加え、さらに炒める。
- ④器に盛りつけ、ねぎをのせて完成。

材料 (2人分)

ごはん	270g	
秋なす	160g	2本
たまご	100g	2個
ツナ	70g	1缶
顆粒だし	9g	大さじ1
濃口醤油	6g	小さじ1
いりごま	4g	小さじ2
ごま油	36g	大さじ3
長ねぎ	10g	約5cm



きのこのミルク汁

1人分 91kcal / 炭水化物 8.3g / 塩分 0.9g

- ①まいたけを手でほぐす。えりんぎを縦半分になり、5mm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。ねぎを小口切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、きのこを入れてしっかり炒める。全体に油がまわったら、水とだしの素を加える。
- ③中火で煮立て、アクを取りながら弱火で10分くらい煮る。
- ④野菜に火が通ったら味噌、牛乳を加え、1分くらい煮る。
- ⑤器に盛り、ねぎをのせて完成。

材料 (2人分)

まいたけ	75g	1/2パック
えりんぎ	45g	中1本
しめじ	50g	1/2パック
ごま油	6g	大さじ1/2
だしの素	1g	小さじ1/4
水	200ml	1カップ
牛乳	100ml	1/2カップ
味噌	13.5g	小さじ2と1/4
長ねぎ	5g	約2.5cm

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

外来診療担当表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名*…非常勤医師

令和3年10月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		・診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 ・当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医 の診察となります。
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力		
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*			
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦		・医療連携予約患者様の みの診察となります。
	初診・予約外2 診察室C06	総合診療 山極和貴	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*		・担当医師の診察室 (C03～07)が一部変更 となる場合があります。 呼込モニタや内科受付 でご確認ください。
	初診・予約外1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 藤井洋一	総合診療 藤井洋一	総合診療 山極和貴	総合診療 高橋春光	交替	
	小児科	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	交替
診察室A06		幸脇正典*	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典		
外科	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替	
	予約診療 診察室B05	予約診療 浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰		
整形外科	診察室B01	近藤祐一*	交替*		交替*	川端走野*	※)第1・第3のみ 西本圭佑*	
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*		※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*	
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*			
産婦人科	初診予約 診察室K01	加川葉月	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	石川綾華	交替*	・予約患者様のみの診察 となります。
	診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	原田裕子*	伊藤雄二	山極和貴	不妊相談 原田裕子*	

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科13:00～14:30)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約	物忘れ 細江雅彦		物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		・内科午後診療は、予約 のみとなります。
	専門外来					物忘れ 細江雅彦		
			腎臓内科 多田将士*				腎臓内科 多田将士*	
小児科	診察室A05	服部/幸脇		要予約 (予防接種)	交替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

なんじゃもんじゃ 10月号は、世界糖尿病デー 11.14 (インスリン発見者 フレデリック・バンティングの誕生日) にちなみ、糖尿病について特集しました。食欲の秋、私もつい食べ過ぎてしまいますが、バランスのよい食事と運動を心掛けたいです。

総務課 三津原宏美