

ほんじや ほんじや

令和5年10月号

Vol. 71

発行責任者 山田 誠史 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。

新任のあいさつ

内科医師 後藤 貴宏



令和5年4月1日付けで市立恵那病院に採用となりました後藤貴宏と申します。大学を卒業後、初期研修を経て、飛騨市で1年、下呂市で4年勤務し、現在に至ります。内科を主に担当しておりますが、医師としては総合診療科を専攻しており、内科以外の科も対応できるよう研鑽を積んでおります。

10月に入り、涼しくなってきましたが、地球沸騰化の時代ともよばれるようになり、この時期もまだ運動会や秋祭りなど行楽シーズンのため外で活動することも多く、熱中症に気を付けていただきたいと願う毎日です。熱中症に関連して、経口補水液を手にとられる方も多いと思いますが、経口補水液として売るためには消費者庁の特別用途食品の許可が必要になったことはご存知でしょうか。胃腸炎のときの経口補水液（許可基準型病者用食品）と熱中症のときに用いられる経口補水液（個別評価型病者用食品）では許可が異なるようですが、正しい知識のもと必要な商品を選択する必要があると考えております。

「健康にいい」、「これを食べれば絶対やせる」など、魅力的な表示がなされた商品が店頭によく並んでおります。しかし、その効果に関しては不確かなものも多く、それぞれの商品が独自の基準で判断していることもあります。こういったことには十分注意が必要と思っております。

今回、私からは医学的に健康によいと考えられている食品を5つ紹介したいと思います。それは魚、野菜・果物、茶色い炭水化物、オリーブオイル、ナッツ類です。改めて注意喚起ですが「健康によいからこれだけとる」というのは、むしろ不健康と思しますので、日々の食事に取り入れてみようかなという程度でお読みください。

まずは魚についてです。魚を1日85～170g摂取する人は、全く摂取しない人に比べて心筋梗塞や死亡リスクが低下したという報告があります。また、たくさん魚を摂取する人は乳がんや肺癌、大腸がんリスクを低下させるともいわれています。一方で胃癌の発症リスクは変わらないといわれています。

次に野菜と果物についてです。一日の摂取量で野菜なら小皿1皿程度、果物ならバナナ1／2本増えるだ

けで死亡率が5%減るとされています。これの5倍程度までは食べるだけ効果があるといわれていますが、それ以上の量になると効果は変わらないと考えられています。注意していただきたいのが、商品化された野菜ジュースや果物ジュースでは、むしろ糖尿病リスクが高くなるといわれています。この原因としては加工過程で不溶性食物繊維が失われてしまうからではないかと考えられています。

3つ目は茶色い炭水化物についてです。いわゆる私たちが普段摂取する炭水化物は白米、うどん、パスタ、小麦粉などの精製された炭水化物になります。これらは糖尿病のリスクになるといわれています。一方、玄米、全粒粉を使ったパンなどの、精製されていない茶色い炭水化物は健康に良いといわれています。具体的には茶色い炭水化物は死亡率を下げ、心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患を減らすといわれています。さらにダイエットにも効果があるといわれ、便秘や大腸の憩室炎予防にも効果があるといわれています。

4つ目はオリーブオイルについてです。オリーブオイルは脳卒中や心筋梗塞のリスク、そしてそれらによる死亡リスクを低下させたという報告があります。

最後の5つ目はナッツ類についてです。ナッツ類とは具体的にクルミやヘーゼルナッツ、アーモンドのようなものを指します。これらを摂取することでオリーブオイルと同様、脳卒中や心筋梗塞、それらの死亡リスクが減るといわれています。

最後に、人それぞれの嗜好に合わせて幸せな生活を送ることが重要と考えています。健康が最優先ではありません。何を優先し、何を犠牲にするかなど納得のいく選択をしていただければ幸いです。

INDEX

新任のあいさつ	1
糖尿病透析予防外来オンライン指導のご案内	2
臨床検査室紹介	3
外来診療担当表	4
編集後記	4

糖尿病透析予防外来オンライン指導のご案内

糖尿病から腎臓が悪くならないために

糖尿病は生活習慣病の中で代表的な疾患です。厚生労働省平成31年度特定健診情報では、岐阜県内で糖尿病予備群は41.2%、糖尿病が疑われる人は6.9%で、4割以上の方が何らかのリスクがある状態とされています。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。その中でも、糖尿病性腎症になると腎臓の機能が徐々に低下し、腎不全になると人工透析が必要になります。

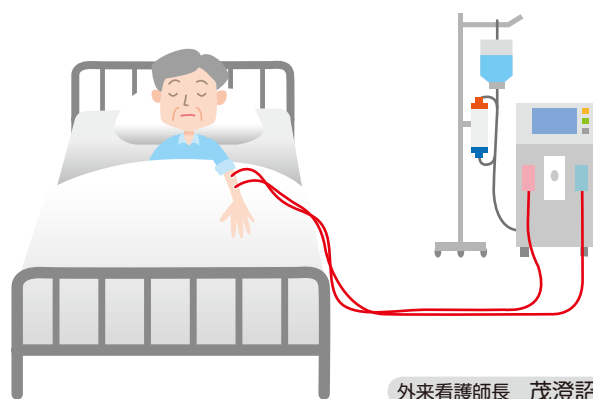
当院外来では週に2回、火曜日と金曜日午後に「糖尿病透析予防外来」を行っています。**糖尿病で通院され、HbA1cが6.5%以上、糖尿病性腎症2期以上の患者様が対象**です。腎臓の専門医師、管理栄養士、看護師が1チームとなり担当しています。医師の診察終了後に別室へご案内し、指導をさせていただきます。

看護師の指導の流れとして、まずはじめに腎臓がどのような働きをしているのか、腎臓の機能について話をします。そして、患者様の腎臓が現在どのような状態にあるのかパネルを用いて分かりやすく説明していきます。その後患者様が普段どのような生活を送っているのか聞かせていただき、改善できることはないかを一緒に考えています。具体的には、どのような食事

生活を送っているのか、嗜好品や日頃から取り入れている運動について聞かせていただきます。特に、糖尿病性腎症2期の腎臓はしっかり治療すれば健康な腎臓に戻すことができる重要な時期になります。運動や食事の生活習慣から、患者様に無理のない範囲で改善できる目標を一緒に考え、取り組めるよう支援しています。質問や相談もその場でお答えし、患者様に寄り添った生活指導ができるよう努めています。

また、当院では令和4年度より「透析予防外来のオンライン指導」を開始しました。予約のためには、一度腎臓内科を受診し医師の診察を受ける必要がありますが、以降はインターネット環境があれば来院することなく、自宅もしくは働きながら仕事の空き時間に、透析予防外来を受けていただくことが可能になりました。オンライン指導時間は1時間程度になりますが、時間を有効に活用できますので希望される方は、いつでも気軽にお声掛けください。

糖尿病性腎症は、早い時期から治療に取り組みば悪化を予防できます。当院の糖尿病透析予防外来で腎臓の専門医師、管理栄養士、看護師と一緒にあなたの糖尿病性腎症について考えてみませんか。



外来看護師長 茂澄詔子



1階外来職員

臨床検査室紹介



業務内容は、大きく分けて患者様から採取された血液・尿・便などの成分を調べる検体検査と、患者様に直接接して行なう生理検査や採血があります。午前中は健診センターへ出向し、心電図・脈波・超音波検査も行なっています。

検査室内にある外来採血室には、専任の看護師・検査技師がおり、高度な採血技術と高いコミュニケーション能力で、患者様から高評価をいただいております。採血時に気分が悪くなったことがある、採血が怖いなど不安感がある場合は、ベッドに横になってもらい採血することもできますので、遠慮なくスタッフにお申し出ください。

検体検査(生化学・血液・免疫・一般・輸血・細菌・病理など)では、迅速かつ正確なデータ提供を、生理検査(心電図・肺機能・脈波・聴力など)では患者様・受診者様に安心して検査を受けてもらえるよう、丁寧な対応を心掛けています。



採血室の奥に検体検査室があり、採血された検体をすぐに測定することができます。また、採尿トイレの検体置き場も検査室とつながっており、尿検体も迅速に処理しています。検体検査室には、様々な自動分析装置があり、生化学・血液・免疫・尿などの項目を通常1時間以内に結果報告しています。これら精密機器の



メンテナンス、精度管理も重要な業務です。一般検査では、顕微鏡を用いて細胞の鑑別や細胞数を数えたり、輸血検査では、血液型を調べたり、輸血する製剤が

患者様と適合するかを確認する交差適合試験を行なっています。細菌検査では、培地と呼ばれる寒天を用いて細菌の分離培養や、どの抗菌薬が効くかをみる薬剤感受性試験などを行っています。生理検査では、患者様・受診者様に不快のないよう感染対策にも留意しつつ検査を進めています。不整脈や虚血の有無がわかる心電図検査ですが、標準心電図に加え運動前後の変化を見るため、運動負荷心電図や24時間ホルター心電図なども行っています。肺機能検査では、肺活量・努力性肺活量に加え、ガスを用いた精密検査も行うことができます。

このように検査技師の仕事は、多岐にわたりますが、診断の一助となるよう日々努めています。また、院内感染対策や糖尿病療養指導などの活動を通して、チーム医療の一員として貢献しております。



コロナ禍ですっかり定着したPCR検査ですが、2021年9月より院内導入となりました。当院の感染対策上の方針により、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからも、すべての入院患者様に対してPCR検査を施行し、結果を確認していますので、24時間体制でその他検査も含め、検査技師・機器共にフル稼働しています。

患者様より「この検査で何がわかるの?」など質問を受けることがあります。自分が受ける検査について不安に思われる方もいらっしゃると思います。当院には、正職員、パート職員合わせて検査技師が10名勤務していますので、検査について分からないこと、気になることがあればお気軽にお声掛けください。



当院で採用している遺伝子検査機器

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5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			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	総合診療 市川京子	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 本庄香子	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 後藤貴宏	総合診療 本庄香子	総合診療 本庄香子	総合診療 後藤貴宏	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
外科	初診・処置・専門外来 診察室B04			大腸・肛門 太田博彰				
	予約診療 診察室B05	浅野雅嘉	太田博彰	北村文近	浅野雅嘉	太田博彰		
整形外科	診察室B01	佐藤洋一*	西本圭佑*	吉田昌弘*		川端走野*	交 替*	※)第5週以外
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	交 替*	柴田 藍*	伊藤麻耶里*	※)不定期 ※)土曜診察日は事前にお問 い合わせください。
耳鼻咽喉科	診察室A03	田邊陽介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*			
産婦人科	婦人科再診 診察室K01	伊藤雄二	奈倉祐貴*	若槻明彦*	青山和史	李龍姫*	交 替*	予約患者様のみの診察 となります。
	産科再診 診察室K02	奈倉祐貴*	李龍姫*	青山和史	伊藤雄二	安部 茂		
	産婦人科初診 診察室K03	安部 茂	伊藤雄二	李龍姫*	奈倉祐貴*	青山和史		

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科12:30～14:00)

※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 専門外来			物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	物忘れ 細江雅彦		内科午後診療は、予約 のみとなります。
			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/東條		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*	(手術日)				

■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

※産婦人科のみ14:00～16:30

■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

秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、様々な「〇〇の秋」がありますが、皆さまはどのような秋を過ごしてみえるでしょうか。体調を崩さないように、生活リズムを整えて充実した秋をお過ごしください。

総務課 鯨井竜馬