

アイリス診療所

施設紹介

平成17年に旧小野診療所をアイリス診療所として新規開業させていただきました。公立藤岡総合病院、ちらん藤岡や北藤岡駅のすぐ近くに位置し、通院アクセスは良い所です。スタッフは全員女性で、どなたでも気兼ねなく色々な相談ができる環境を整えるようにしています。



アイリス診療所 院長
堤 真由美

院長挨拶

公立藤岡総合病院の皆様には、日頃より地域の中核病院を支え、また地域連携にご協力いただき、誠にありがとうございます。

私は鬼石町の開業医の娘として生まれ、生涯を地域医療に捧げた父の背中を見て育ちました。その頃と比較して、生活の多様化が進み、働く女性も増えていますが、まだまだ患者さんは医者に自分の思いが伝えられずにいるように思います。些細なことでも相談でき、子供からお年寄りまで、家族みんなが安心して通院できる地域のホームドクターを目指し、女性の立場に立った優しい医療を提供して行きたいと思っております。これからも、宜しくお願い致します。



〒375-0004 藤岡市森264-4
TEL 0274-22-2542
FAX 0274-22-2291

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	×	○	×
14:00~17:00	○	○	○	○	×	△	×

※土曜日△: 14:00~16:00
休診日: 金曜日、日曜日、祝日

病院の理念 「患者本位の医療」

基本方針

1. 患者さまの意思を尊重し、信頼される医療を提供します。
2. 地域中核病院として、高度な医療と救急医療の充実に努めます。
3. 急性期病院として、関係機関と連携し、地域医療の充実に努めます。
4. 地域がん診療連携拠点病院として、機能の充実強化に努めます。
5. 臨床研修指定病院として、地域医療を担う優れた医師の育成に努めます。
6. 地域医療支援病院として、地域の医療人の教育研修の充実強化に努めます。



INFORMATION

平成29年4月1日より

新病院開院に伴い
外来が変わります

公立藤岡総合病院附属外来センターは

紹介型外来診療

に変更となります。

初めて受診される際は、他の病院または診療所からの**紹介状**をお持ちください

【紹介型外来とは】

- ・ 初診の方は、まず「**かかりつけ医**」に受診していただき、附属外来センターでの診療が必要と判断された場合に、**紹介状**を持参していただき、専門的検査や、入院治療・手術に重点をおいた診察をおこないます。
- ・ **紹介状**により患者さまの今までの症状等がわかり、事前予約により円滑に受診していただくことができます。

※**かかりつけ医**をお持ちでない患者さまは、**地域医療支援連携センター**までご相談ください

ご理解とご協力をお願いします

問合せ 公立藤岡総合病院附属外来センター
TEL 0274-22-3311



四季の栄養

栄養室考案

春を告げる生わかめ

《栄養》

健康に役立つミネラルやビタミンB群・ビタミンCを豊富に含み、特に水溶性食物繊維が多く、主にアルギン酸とフコイダンというヌメリのもとになる多糖類を含みます。抗血栓作用やコレステロール低下作用、腸内環境を整えたり、また低カロリーなので色々な食材に合わせて汁物の他に酢の物、炒めもの、サラダなど幅広く利用することができます。

生わかめは早春が旬なので、加工品のように長く保存はできませんが、歯ごたえ、磯の香り、鮮やかな色など新鮮さが魅力です。調理のポイントは、火を入れないことです。

《材料》 2人分

生わかめ……………100g ごま油……………小さじ1
ポン酢(味ぼん) ……適量 鰹節……………適量

1人分
35kcal
食塩相当量
0.7g

《作り方》

1. 生わかめはそのままでは、しょっぱいので塩抜きをします。ボールにわかめを入れて、ひたひたになるように水を入れ4分くらいおきます。
2. お湯を沸かし沸騰したら1.の生わかめを入れ、色が変わったらすぐにザルにあげ、流水で冷やします。
3. 生わかめを食べやすい大きさにぎく切りにします。
4. ポン酢で和え、お皿に盛りつけてからごま油を回しかけ、鰹節を盛ります。



特集

糖尿病について

糖尿病について

いまむら まこと
今村 誠

日本内科学会 総合内科専門医/指導医
日本内分泌学会 専門医/指導医
日本糖尿病学会 専門医/指導医

平成28年10月より糖尿病内科専門医の今村医師が常勤医師として着任しました。

生活の工夫で 糖尿病をコントロール

理学療法士・糖尿病療養指導士

高橋 祐介

糖尿病治療の3本柱と言われる、食事・運動・薬、今回はこの中でリハビリテーション専門職が得意としている、「運動」についてご紹介させていただきます。

糖尿病の中でも9割以上を占める二型糖尿病は、運動不足・肥満などの生活習慣が影響していることが多いと言われています。言い換えれば、日頃の運動を意識し生活習慣を整えることで、多くの糖尿病を上手くコントロールできる、ということなのです。しかし運動をして下さいと言われると、決められたものをこなさないといふ、苦手だなといふプレッシャーに感じる方が多いのではないのでしょうか。これでは三日坊主になってしまいうでしょう。なので、ここでは少し運動の印象を変えてみたいと思います。

一日の消費エネルギーの内、

約30%を占めるとされる運動は大きく分けて二つあります。一つが筋力強化運動やウォーキングなどの、一般的に「運動」と言われるものです。もう一つ注目していただきたいのが、「ニート(N.E.A.T.:日常の生活活動で消費されるエネルギー)」と言われるものです。これは朝起きてから寝るまでの体を動かしている時間、例えば仕事や家事、趣味活動などであり、多くの方が、「運動」として意識しなかった日常生活が運動になっているというものです。

「塵も積もれば山となる」まさに言葉通りであり、短い時間や少しの工夫で効果が出るのです。糖尿病の運動の原則は、手軽な運動・やってみたい運動から始めることです。一例をご紹介しますので、まずは興味をもって始めてみましょう。

ラジオ体操

誰しもが一度は経験があるのではないのでしょうか。第1・第2を合わせて6分程度で行え、これにより約20〜30キロカロリーの消費になると言われています。これは「ウォーキング12分」と同じです。ポイントは「きびきび・メリハリ」

【きびきび・メリハリ】
【1日15分(2〜3回)】



ニートの例

○駐車場では、速くに車を停めて歩く。
○立ってテレビを見る。
○2階のトイレを使う。
など、いつもの生活にひと手間の工夫を!



転ばぬ先の筋トレ・ストレッチ



高橋 祐介 (たかはし ゆういち)
診療支援部/リハビリテーション室/
理学療法士

2011年に公立藤岡総合病院リハビリテーション室に理学療法士として入職。日々様々な疾患の治療にあたる中で、糖尿病に対する専門的知識を身につけたいと思い勉強を始め、2016年に糖尿病療養指導士の資格を取得。国民病と言われる糖尿病に対して、予防・治療の両方に関わっているよう日々精進している。
※写真は毎週木曜日に行っている、リハビリスタッフの勉強会風景



【スクワット〜ポイント〜】

- 1 足は肩幅に
- 2 手は前で組む、椅子などにつかまる
- 3 膝は最大で90度まで曲げる(膝が痛む方は90度以下の範囲で)
- 4 爪先より前に、膝がでないように
- 5 10〜15回 × 1日2〜3セット

糖尿病と聞いて何を思い出しますか?

「あ、血糖値気をつけなきゃ」、「食べ過ぎないように」、「運動しなきゃ」といった感じでしょうか。

これは大まかにいえばあっています。でもそれだけでは足りないのです。

例えば糖尿病患者さんを初診時から2、3回目に診察したときに、特別な事情がない限り私たちは栄養指導を行います。栄養指導というのはその個人個人に合った適切な食事量や食事内容をアドバイスします。それを無視して食事量を非常に減らす方がいますが、そうするとどうなるのか。

最初は血糖が非常に低下します。そのまま続けることが出来ればそれでいいのですが、極端な減量というのは大部分続きません。そうしてまた体重、血糖が戻ってしまいます。

私たちの行っている栄養指導というのは持続可能な食事量であるので、食べ過ぎないようにする、極端に食事を減らすというだけではなかなか持続しないものです。私たちは、個人個人に合った持続可能な食事量を栄養指導させていただいています。(そうは言ってもそれで継続はなかなか困難なのですが)

運動も同じです。糖尿病と言われた時点で運動をはりきつてする方がいますが、そもそも運動は食事療法と違い全ての方に勧め

められるわけではないのです。

一番わかりやすい例として、心臓や肺が悪い方は普通の方と同じような運動はできないでしょう。そんなふうになんかチェックをして個人にあった運動を勧めていきます。

みなさんの中には、いろいろな健診や検査で糖尿病を指摘されたり、疑われたりする方がいると思います。そのときには、自己判断、またはネットの情報で行動するのはなく、われわれに相談して下さい。当院には糖尿病専門医だけでなく、看護師、薬剤師、栄養士など多職種にわたり糖尿病専門知識の豊富な糖尿病療養指導士がいます。

糖尿病の初期だけが重要か?そんなことはありません。ご存知のように糖尿病では長期になるにつれて、視力が悪くなる網膜症や腎臓が悪くなる腎症などが発症してきます。その時には食事内容や運動内容の変更が必要なものもあります。そのような方も是非ご相談下さい。

ただ糖尿病の患者さんは多数おりますし、それに対する医師はそれほどいないので、状態の落ちている方はかかりつけ医や近くの医院にご紹介させていただく場合があります。ご了承下さい。その場合でも必要に応じて再度診察いたしますのでご連絡いただければと思います。