



第4号 発行日：平成22年7月1日

病院の理念 基本方針 「患者本位の医療」

患者さまの意思を尊重し、信頼される医療を提供します。

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。

急性期病院として関係機関と連携し、地域医療の充実を目指します。

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。

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。

ボランティア紹介

『自然に根ざし、人と環境を大切に
教育を創造します』の教育方針を掲げる群馬県立藤岡北高等学校の皆さんのボランティア活動を紹介いたします。

ボランティアグループは、サービス科フローラルライフコースのフラワーデザイン部の皆さんです。川上先生の指導の下、病院の玄関ホールにきれいな草花をアレンジ、入院中の患者さんをはじめ、病院を訪れる皆さんに「きれいね」「夏の気配が感じられる」など、楽しみと潤いを与えてくださっています。これからもよろしくお願ひ致します。



健康講座 四疾病シリーズ

第4回

糖尿病

公立藤岡総合病院
副院長兼臨床研修統括部長
内科 塚田 義人

わが国で糖尿病もしくはその疑いがある国民はいまや、2千万人、つまり5人に1人は糖尿病とその予備軍と呼ばれるほどに、糖尿病は国民的な病気になってしまいました。原因として指摘される大きな要因が、食生活の欧米化と自動車に象徴されるような運動不足です。生活を豊かにしようと先人達が頑張ってきた結果が、皮肉なことに私たちの健康の質を損なうことになっているわけです。昨今地球環境の悪化が取りざたされますが、糖尿病やそれと深く関連するメタボリック症候群は、いわば内なる環境問題と言えるかもしれません。

糖尿病の症状は気づきにくく、血糖値が多少高いくらいではまったく症状がありません。徐々に糖尿病が悪化し血糖値がかなり高くなってくると初めて、のどが渇く、トイレが近くなる、尿の匂いが気になる、傷が治りにくい、足がつる、だるい、疲れやすい、食べてもやせるといった症状が現れてきます。さらに、糖尿病を放置していると、高血糖が全身の様々な臓器に障害をもたらします。とくに眼の網膜、腎臓、神経は障害を受けやすく、網膜症、腎症、神経障害は糖尿病の三大合併症と呼ばれています。また脳梗塞や心筋梗塞の大きな危険因子にもなっています。

症状がなくても糖尿病は徐々に進行し、恐ろしい合併症を引き起こし寿命を確実に縮めます。沈黙の殺人者（サイレントキラー）と呼ばれるゆえんです。皆さんも健診の機会を利用し尿糖や血糖の異常を指摘された場合や、上記のような自覚症状があった場合はお近くの医療機関での本格的な検査、指導を受けることをお勧めします。

糖尿病の食事

糖尿病の食事は特別な合併症がない限り食べてはいけない食品や、これを食べれば糖尿病が治る食品はありません。誰にでもお勧め出来る健康食です。まずは栄養素をバランスよく食べる事を基本にしましょう。

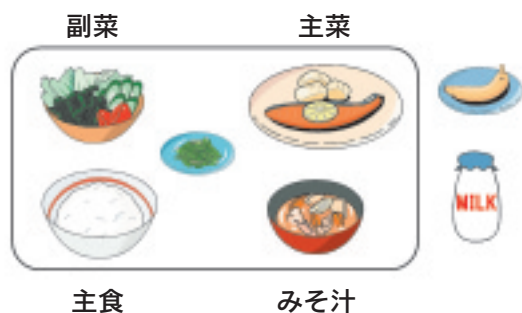
《主食・主菜・副菜がそろった献立がバランス献立の基本です》

- 【主 食】 ごはん、麺類、パン、芋類の料理で主に炭水化物源になります。
- 【主 菜】 魚、肉、卵、豆、豆製品の料理で主にたんぱく質源になります。
- 【副 菜】 野菜、海草、きのこ類の料理で主にビタミン、ミネラル、食物繊維源になります。
- 【もう1品】 汁や漬け物（塩分に注意します）、果物や乳製品で献立にうるおいが広がる料理。

このチェック方法は献立を立てる時に役立ちますが、外食の時にどんな料理を選べばバランスがよいかかわかると思います。

主菜の材料や調理方法は朝・昼・夕で重ならないようにします。副菜も煮物・サラダ・お浸し・炒め物と調理法が重ならないようにするとエネルギーの摂りすぎが防げるだけでなく、色々な食品をとり入れやすく、バラエティー豊かな食事内容になります。

【糖尿病のバランス献立の基本】



果物は1日80kcalを目安にして果糖が多いので1回に食べるよりも、朝・昼に分けて食べるとよいでしょう。

牛乳は1日120kcalを目安にし摂りすぎに注意しましょう。

公立藤岡総合病院 栄養室

私の糖尿病歴

公立藤岡総合病院
糖尿病患者会「カンナの会」
会長 堀 口 博

自分が尿から糖が出ていると知ったのは、20代後半で職場の定期健康診断でした。

成人病検査年齢に達していなかったのですが、念のために試薬をもらい尿にかけてみると職員から「堀口さん前夜お酒、又は甘いものを飲んだり食べたりしましたか」と聞かれ、「普通にご飯を食べただけ」と答えると尿に糖が混じっているのでもう若いので今から注意していればと言われましたが、そのままにしてしまいました。

いよいよ40代になると検査が始まり検査を受けると大変だ糖がだいぶ出ている、すぐ大きい病院で診断してもらいなさいと言われて当病院で診断を受けることになりました。私の初診は昭和59年2月です。当時糖負荷試験では、空腹時190、30分285、60分325、90分344、120分284という血糖値の数字でした。

糖尿病は症状として痛くも、かゆくもない、自覚症状もなくじわじわと進行する病気なので大変怖い病気です。悪くなると色々な合併症を発生します。発生を少しでも遅らせる為に運動療法を取り入れ、日頃の糖尿病コントロールに役立て、少しでも血糖値を下げる努力をしています。食事は日頃塩分摂取に注意、食品に含まれているその物の味、風味等利用しています。少しでも楽しい老後を過ごすために工夫が必要です。

又自分の血糖値を知ること。インスリン治療中では血糖値の症状をよく覚えておくことも大切になります。食事時間が遅れた、食事の量が少なかった、運動量が多ければ低血糖を起こします。低血糖症状は予想することも出来ます。例えば発汗【ひやあせ】、動悸、手足の震え等の低血糖症状がでますので注意しながら運動したほうが良いと思います。

ちなみに自分の最近のデータは血圧154/77、血糖値136、HbA1C9.2、が最近のデータです。最後に糖尿病患者で「カンナの会」があります。活動内容としては糖尿病機関誌「さかえ」の配付、カロリー別の食事会「年2回」管理栄養士の説明を聞きながら楽しい食事時間を過ごすことが出来ます。又カンナの会入会大歓迎です。入会を希望されます方は外来センター地域医療連携課までお申し出下さい。お待ちしております。

糖尿病は、自己管理が大切です!!

公立藤岡総合病院 糖尿病療養指導士 相川 辰栄



「無病息災」で長寿を全うするのが私たちの願いです。しかし、これが現実はなかなか難しい。それではと、次に私たちが願うのが、『一病息災で健康に長生きする』では、ないでしょうか。

一病が糖尿病であれば、糖尿病と診断されても、合併症を発症・もしくは進行させず、上手に糖尿病とお付き合いして、長生きするということだと考えています。

そのためには、日々の自己管理（セルフケア）がとても大切になります。よりよい自己管理を行って行くためには、糖尿病がどんな病気なのか、血糖値のコントロールや合併症の予防はどうすればよいか、自己管理についての知識や技術などを知ることが大切になります。

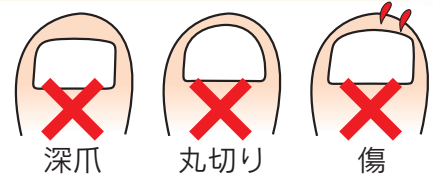
糖尿病があっても、自己管理を継続することにより、健康的で自分らしく、いきいきと社会生活を送ることができます。そして、自己管理の支援・サポートをさせて頂くのが、糖尿病療養指導士としての役割だと考えています。

自分の足を守るためのワンポイントアドバイス



つまき 爪切りの三原則

ふかづめ 深爪しない、丸く切らない、皮ふを傷つけない



診療部のご案内

平成22年6月7日現在

| 診療科 | 専門分野 | 氏名 | 診療科 | 専門分野 | 氏名 | 診療科 | 専門分野 | 氏名 | | | | |
|----------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|------------------|------------|-----------|--------|------|-------|
| 腎臓・膠原病内科 | 腎臓 リウマチ膠原病 内科一般 | 塚田 義人 | 小児科 | 小児科一般 | 鈴木 道子 | 産婦人科 | 産婦人科一般 | 中尾光資郎 | | | | |
| | | 太田 史絵 | | | 相馬 洋紀 | 眼科 | 眼科一般 | 石原 克彦 | | | | |
| | | 内山 和彦 | | | 龍城真衣子 | 麻酔科 | 手術麻酔 ペインクリニック | 日野 百穂 | | | | |
| 血液内科 | 血液・内科一般 | 神保 貴宏 | 石崎 政利 | 救急センター 手術麻酔・ペインクリニック HCUマネジメント | 荒井 賢一 | | | | | | | |
| | | 外山耕太郎 | 設楽 芳範 | | | | | 泌尿器科 | 泌尿器科一般 | 武井 智幸 | | |
| | | 田原 研一 | 森永 暢浩 | | | 井上 雅晴 | | | | | | |
| | | 佐藤 成 | 谷 賢実 | 放射線科 | 画像診断 | 茂木 孝夫 | | | | | | |
| 内科(糖尿) | 糖尿病・内科一般 | 加藤 典弘 | 外科 | 消化器・一般 | 安藤 裕之 | 皮膚科 | 皮膚科一般 | 嶋岡 正利 | | | | |
| 呼吸器内科 | 呼吸器・内科一般 | 塚越 正章 | | | 渡辺 亮 | 精神科 | 精神神経科一般 | 精神科 | 精神神経科一般 | 五十嵐 孝 | | |
| | | 中川 純一 | | | 龍城 宏典 | | | | | 病理 | 病理診断 | 吉田 孝友 |
| | | 神戸 将彦 | | | 原 圭吾 | | | | | | | |
| 循環器内科 | 循環器・内科一般 | 鈴木 忠 | | | 整形外科 | 膝の外科 | 萩原 明彦 | リハビリテーション科 | リハビリテーション | 清水 透 | | |
| | | 井上 雅浩 | | | | | 小野 秀樹 | | | 健診センター | 内科 | 飯島 徹 |
| | | 間淵由紀夫 | 高橋 敦志 | 臨床研修医 | | 脳外科 | 田村 勝 | | | | | |
| | | 植田 哲也 | 近藤 尚行 | | 内科 | | 内科 | 竹内 季雄 | | | | |
| | | 金子 敦 | 久保井卓郎 | 高橋 駿介 | | | | | | | | |
| | | 高松 寛人 | 角田 大介 | | 塚越 律子 | | | | | | | |
| | | 須賀 俊博 | 甲賀 英明 | 富田 庸介 | | | | | | | | |
| 吉村 裕子 | 黒崎みのり | 高見 尚平 | | | | | | | | | | |
| 内科 | 消化器・内科一般 | | 秋谷 寿一 | 脳神経外科 | 脳血管障害・頭部外傷 てんかん・外科・血管内外科 神経発生学 | 田中 志岳 | 中田 聡 | | | | | |
| 壁谷 建志 | 脳神経外科一般 | 田中 志岳 | | | | | | | | | | |
| 神経内科 | 神経内科・内科一般 | 柳澤 孝之 | 産婦人科 | 産婦人科一般 | 吉田 光典 | 宮地 那実 | | | | | | |
| 小児科 | 小児科一般 | 深澤 信博 | 遠藤 究 | | | | | | | | | |
| | | 川嶋 伸明 | | | | | | | | | | |

公立藤岡総合病院附属外来センター診療予定表

平成22年6月7日 現在

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|---|--|---|---|--|---|--|---------------------------------|
| 内科系 (呼) 呼吸器 (血) 血液 (消) 消化器 (腎) 腎臓・膠原病 リウマチ (糖) 糖尿病 (循) 循環器科 (神) 神経内科 (甲) 甲状腺 (肝) 肝臓 (新) 新患 (再) 再来 | 午前 | (新) 神戸 (再) 須賀 (再) 橋本☆ | (新) 内山 (再) 佐藤 (循) 井上 | (新) 山岸☆ (循) 吉村☆ (循) 高松 | (新) 石埼 (再) 田原 (循) 須賀 | (新) 吉村☆ (再) 竹内(季) (再) 入内島☆ | |
| | | (循) 植田 (循) 飯島 (呼) 中川 (血) 外山 (糖) 竹内(季) (神) 大沢 | (循) 間瀬 (呼) 塚越 (血) 神保 (糖) 加藤 (神) 柳澤 | (呼) 中川 (血) 斉藤 (腎) 太田☆ (腎) 浜谷☆ (糖) 加藤 (神) 柳澤 | (循) 飯島 (循) 植田 (呼) 神戸 (消) 秋谷 (消) 壁谷 | (循) 高松 (循) 山岸☆ (循) 金子 (腎) 塚田 (糖) 朱☆ (神) 平柳 | |
| | | (再) 壁谷 (再) 竹内(季) (循) 山岸☆ (呼) 中川 (腎) 太田☆ (糖) 加藤 (神) 柳澤 (消) 秋谷 | (再) 飯島 (循) 井上 (呼) 塚越 (糖) 加藤 (神) 竹内(秀) | (再) 柳澤 (循) 飯島 (呼) ※塚越 (消) 壁谷 緩和ケア【要予約】 15時～16時30分 | (再) 壁谷 (循) 金子 (血) 神保 (血) 石埼 (腎) 内山 (糖) 加藤 (神) 竹内(秀) | (再) 飯島 (循) 間瀬 (呼) 塚越 (血) 外山 (血) 入内島☆ (腎) 塚田 (糖) 加藤 (糖) 朱☆(第1・3・5週) (神) 水野(第2・4週) | |
| | | 午後 | 五十嵐 | 高橋 五十嵐 | 五十嵐 | 亀山 五十嵐 | 五十嵐 |
| | | | 五十嵐 | 高橋 | 五十嵐 | 亀山 | 五十嵐 |
| | 心療内科 | 午前 | 五十嵐 | 高橋 五十嵐 | 五十嵐 | 亀山 五十嵐 | 五十嵐 |
| | | 午後 | 五十嵐 | 高橋 | 五十嵐 | 亀山 | 五十嵐 |
| | 小児科 (乳) 乳児検診 (予) 予防接種 (神) 神経 (心) 心臓 (内) 内分泌 | 午前 | 川嶋 龍城☆ 10:00～深澤 | 川嶋 相馬 | 牧岡☆ 小山☆ | 川嶋 深澤 | 川嶋 鈴木☆ |
| | | | (心) 岡田(第2・4週) 川嶋 (乳) 深澤 | 川嶋 鈴木☆ | (内) 小和瀬(第2・4週) | 川嶋 五十嵐 (予) 相馬 | 川嶋 龍城☆ (神) 柳澤 |
| | | 午後 | 渡辺 田嶋 (消化器) 渡辺 (呼・乳腺) 田嶋 (和) 小暮(第2週) | 谷 石崎 (消化器) 谷 (消・乳腺) 石崎 | 龍城 谷 (消化器) 龍城 | 設楽 安藤 (呼吸器) 設楽 (消化器) 安藤 (ス) 第1・3週 要予約 | 原 森永 (消化器) 原 (食道・胃) 森永 |
| 整形外科 | 午前 | 近藤 高橋 小野 | 久保井 勝見 萩原 10:30～装具外来 | 近藤 久保井 萩原 清水(リハビリ) | 角田 高橋 小野 10:30～装具外来 | 近藤 久保井 萩原 清水(リハビリ) 10:30～装具外来 | |
| | | 田中 | 非常勤 | 田村 甲賀 | 黒崎☆ | 非常勤 甲賀 | |
| 皮膚科 | 午前 | 嶋岡 | 嶋岡 | 嶋岡 | 嶋岡 | 嶋岡 | |
| | 午後 | 15:00～群大 | 手術 | 手術 | 嶋岡 | | |
| 泌尿器科 | 午前 | 武井 北浦 | 井上 北浦 | 曲 | 井上 北浦 | 武井 北浦 | |
| | 午後 | 北浦 | 北浦 | | | 北浦 | |
| 産婦人科 (婦) 婦人科 (産) 産科 | 午前 | (婦) 吉田 (産) 延命☆ | (婦) 延命☆ (産) 吉田 | (婦) 吉田 (産) 中尾 | (婦) 延命☆ (産) 遠藤 | (婦) 中尾 (産) 吉田 | |
| | 午後 | 吉田(術後検診) | (産・婦) 延命☆ | | (婦) 遠藤 (産) 延命☆ | | |
| 眼科 | 午前 | 石原 | 石原 | 石原 | | 群大 | |
| | 午後 | 検査 | 検査 | 検査 | | 検査 | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | | | | 群大 | | |
| | 午後 | 15:00～ 群大 | | | | | |
| ペインクリニック | 午前 | 日野/荒井 | | | 牛込 | | |

診療時間： 8時45分～17時00分
受付時間： 午前の部 8時～11時
午後の部 13時～16時

※ 禁煙外来・耳鼻咽喉科(完全予約制)
☆は女性医師

発行：公立藤岡総合病院 〒375-8505 群馬県藤岡市藤岡942番地1
TEL 0274-22-3311(代表) FAX 0274-24-3161
URL <http://www.fujioka-hosp.or.jp/>
責任者：甲賀 英明
地域医療連携課(直通) TEL 0274-22-6039 FAX 0274-24-7002