

前田病院だより

Maeda Hospital News

平成27年 10月発行

No. 41

前田病院広報



病院理念

心・信・真

《安心と信頼の医療を真心こめて》



敬老の日思う

9月の第三月曜日は敬老の日です。伊万里市の高齢者率は22.9%でかなり高いようで、100才以上の方は現在15名いらっしゃるそうです。敬老の日の始まりはある村の村長さんが「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と農閑期のこの時期に「としよりの日」として始められたのが全国に広がり、政府に働きかけて国民の祝日になったそうです。長く生きてきた経験が何かの役に立つ、人に喜んでもらえる…これこそ長生きした甲斐があると言えるのではと思います。笑顔を見ると笑顔になれます。笑顔は長生きする大きな要因だと思います。

当院でも祝賀の会が行われました。スタッフは毎年何回も話し合っ、何をしたら喜んで頂けるかと知恵をしばり開催しています。芸達者なスタッフの踊りやゲームなど、入所者さんは本当に楽しそうに笑っていらっしゃいました。一人でも多くの方に笑顔になってもらう、それが介護病棟スタッフの日々の仕事です。



医療法人 幸善会
前田病院

〒848-0027

佐賀県伊万里市立花町2742番地1

TEL 0955(23)5101 FAX 0955(23)3315

TEL 0955(23)8835 (腎センター直通)

URL <http://www.maeda-imari.or.jp>



9月に入り、朝晩と日中の寒暖の差が激しくなってきました。みなさんの体調はいかがでしょう？この季節は夏からの疲れ・気温の寒暖差からくるダルさ・疲労感などの体の不調による『秋バテ』が出やすくなっています。注意が必要ですね。

第4回目は薬物療法についてお話したいと思います。薬物療法というと、ちょっと堅苦しいですが、皆さんが普段飲まれている病院からもらった薬による治療のことです。

糖尿病の薬は働きによって5つに分けられます（下の図を参照）。

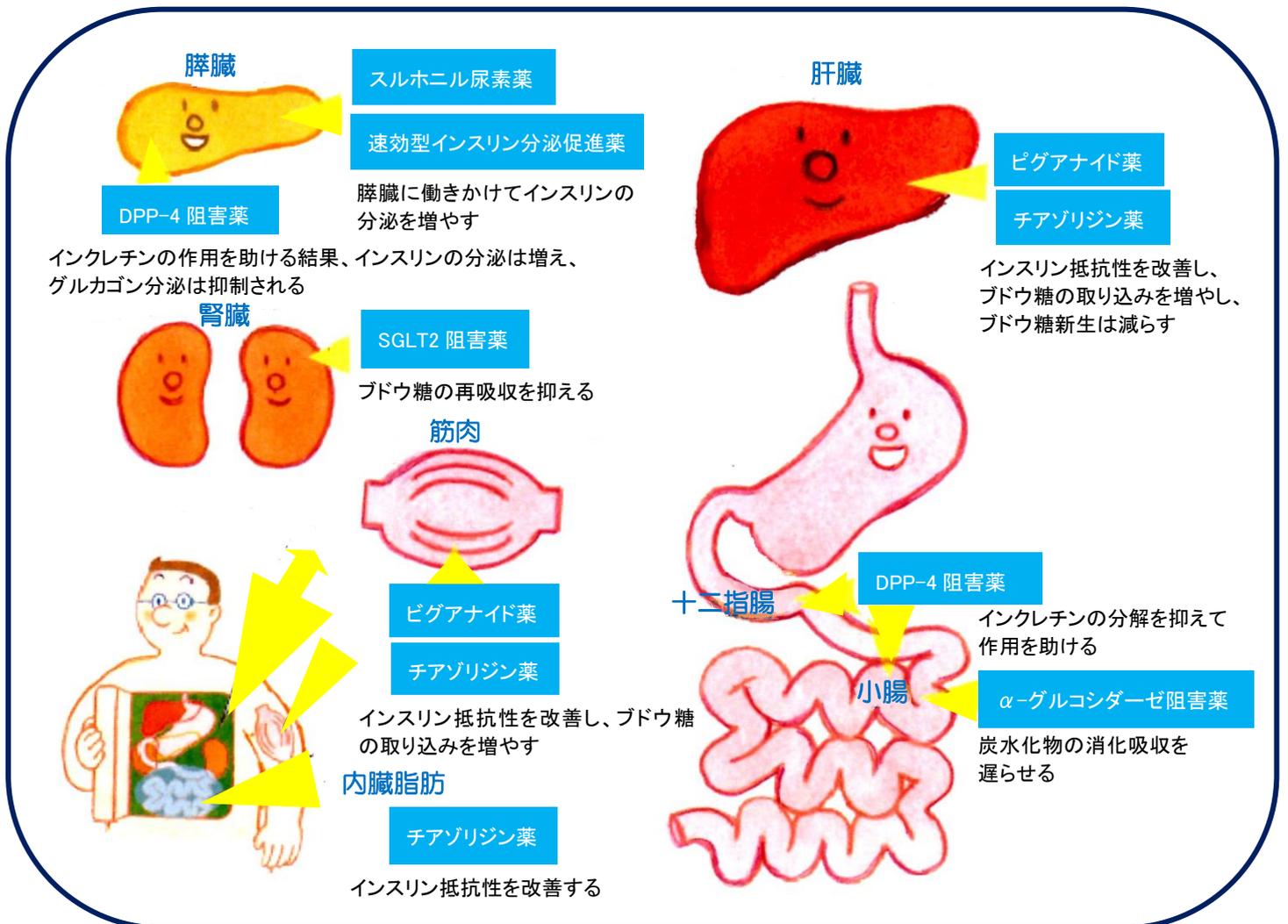
- ①インスリン
- ②インスリンを出す力を補う（スルホニル尿素/速効型インスリン分泌促進/DPP-4）
- ③インスリンの効果を強める（ビグアノイド/チアゾリジン）
- ④小腸での糖の吸収を遅くする（ α -グルコシダーゼ阻害）
- ⑤糖を尿と一緒に出す（SGLT-2 阻害薬）

1型糖尿病の患者さんは①インスリンを必ず使いますが、その他の糖尿病患者さんは①～⑤を血糖値/HbA1c、体格、年齢、糖尿病になっている期間等を考慮し、その人に合った薬を選んでいきます。

みなさんは自分が飲んでいる薬がどれに当てはまるか知っていますか？薬によって、効き方も注意することも違ってきます。また、 α -グルコシダーゼなど、薬によっては飲むタイミングが重要なものもあります。分からない場合は、いつでもスタッフに声をかけて下さい。

糖尿病の治療は『食事療法・運動療法・薬物療法』の3本柱でなっています。「薬を飲んでいるから大丈夫！」ではなく、まずは食事・運動の生活習慣の基本を守りましょう。その上で、薬がより良い血糖コントロールをお手伝いします。

薬で血糖値が下がる仕組み



ロコモティブシンドロームでは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

「まずは自分の身体の状態を知りましょう！ ～7つのロコチェック～」

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号でわたりきれない

ロコモ(ロコモティブシンドローム)ご存知でしたか？みなさんはいくつチェックがついたでしょうか。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインとなっています。

1つでも当てはまればロコモの心配があるとされています。

0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

【スクワット】 まずは綺麗なフォームで10回を2～3セット



机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



お知らせ



外来駐車場拡張のお知らせ

現在、外来駐車場は37台（うち軽自動車5台）駐車可能となっておりますが、この台数を11台（うち軽自動車5台）追加して合計48台駐車可能にするための拡張工事を行っています。8月のお盆明けより工事を開始しており、10月末には工事完了となる予定です。これまでの駐車台数ではすぐに満車となってしまう、駐車場脇や軒下などに駐車しなくてはならない状態で、通院される患者さんや御見舞いのご家族のみな様へご迷惑をお掛けしておりました。また工事期間中は駐車しづらく、お車でご来院のみなさまにはご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力お願い申し上げます。完成後はより快適にご利用頂けると思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

インフルエンザワクチン接種

予防接種をご希望の方は下記の時間帯にご来院ください

* 受付曜日：月曜日～金曜日

* 受付時間：午後3時～午後5時

* 但し、午前中に外来診療を受けられる方については、診療時に接種可能です。詳しくは、受付にお尋ねください。



外来診療担当医師

診療科目	月	火	水	木	金	土(午前)
腎臓内科	前田利朗	前田利朗 前田篤宏	前田利朗 前田篤宏 池田裕次(午前)	前田利朗 前田篤宏	前田篤宏 九州大学医師 (第2・3週午前)	前田篤宏 九州大学医師 (第1・2・4週)
血液内科	松崎美和子 北村浩晃(14時～)	松崎美和子	松崎美和子		松崎美和子 久保田 寧	松崎美和子 (月1回)
呼吸器内科	前田智美(15時～)	前田智美(15時～)	前田智美(15時～) 木下義晃	前田智美(15時～)	前田智美(15時～)	坂本篤彦 (第2・第4)
漢方内科			栗山一道(15時～)	栗山一道(午前)		
一般内科	前田拓郎	前田拓郎	前田拓郎	前田拓郎		
糖尿病内科	前田麻木 松田やよい(午前)	前田麻木		前田麻木	前田麻木	前田麻木
摂食・嚥下 リハビリ						本多知行 (月2回)
消化器内科 内視鏡	菊地宏樹	菊地宏樹	菊地宏樹	別府剛志 (9時～14時)	菊地宏樹	菊地宏樹 (月1回)
整形外科	副島整形外科より(午前)					副島整形より (隔週) * 予約制
	※副島整形外科医師の予定については、外来ロビーに設置しております「外来診療予定表」をご覧ください。(一部予約制)					

* 上記担当医師につきましては、都合により診療時間等の変更が生じる場合がございます。

* 担当医に関するお問い合わせは、23-5101 までお願いいたします。



少しずつ色づきだした木々。色づく紅葉を見ると、秋をひしひしと感じますね。世界の中でも紅葉を見られる国はそう多くもなく、その中でも日本の紅葉は世界一と言われています。秋になれば葉は赤や黄色に色づいていく…ということを当たり前に思っていますが、改めて考えれば身近に世界一の景色があるということは素晴らしいことですよね。その素晴らしさを感じながら、今年の秋も写真散歩を楽しみたいと思います。私の場合『食欲の秋』も兼ねますので…ダイエット目的の散歩でもありますが…(笑)

Photo 古賀

編集後記

ドラマを見ていると、ハラスメントの内容を含んだものをよく見る事があります。肉体にも精神にも暴力をふるうのは、病気や死にさえ繋がりどうして人はハラスメントを加えるのでしょうか。自分がそれを受ける立場だったらという考えにはならないのでしょうか？ 若いからダメだ、老いてるからダメなんだ、弱いから出来ないんだ…ダメしか言われたい、否定されてばかりだと段々笑えない人になってしまいます。何時の時代も戦争が無くなることなく、暴力も無くならない…そんな世の中が永遠に続くのでしょうか？ せめて自分の周りには、優しい言葉で接する努力を惜しまず、すこしでも笑顔があふれる世界の中に身を置きたいものですね。 中村