

前田病院だより

Maeda Hospital News

平成25年10月発行

No. 33

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》

「おいしい食事で患者さんも笑顔」～当院の地産地消の取り組み～



栄養課では安心・安全な食事提供を目標に掲げ、可能な限り地元産の食材を使って調理をしています。また病院内には自家農園があり、四季折々の野菜が栽培されています。新鮮な食材を病院給食に使うことで患者さんの方から「食事がおいしい」との声も聞かれます。

満足度の高い、患者個人への取り組みにも力を入れています。当院には食欲不振時に対応する食事として「すみれ食」があります。すみれ食は食欲がなく栄養状態が悪い患者さんに提供する食事で、好きな料理や食材を聞き取り、厨房内で直ちに調理をして提供しています。患者さんからの評判もよく“殆どたべたよ、おいしかった”の声もあり、栄養課のスタッフの励みにもつながっています。

入院中の患者さんにとって、楽しみの一つは食事です。これからも栄養課スタッフ一丸となり、患者さんに満足していただける食事作りに励んでいきたいと思えます。

管理栄養士 古賀



— 当院の日頃からの給食管理における地産地消へのこだわりが評価され、さが“食と農”絆づくりプロジェクトのメールマガジン「がばい☆きずな」にも掲載されています。 —

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>



皆さんこんにちは。

暑い日々が続きましたが体調はいかがでしょう？夏バテで食欲が落ちた方も多いと思います。夏の食欲が無いときに定番の多い素麺ですが意外とカロリーが高いのは皆さんご存知ですか？2束(100g)で356kcal、米飯で換算すると200g強に相当します。のど越しがよくついつい食べ過ぎてしまいますので注意してください。

さて夏も終わり、これから秋に入ります。伊万里周辺は果物が大変おいしく、旬の果物も沢山出てきます。糖尿病の方たちの食事療法で果物は1日どれ位摂取するのが良いかはちゃんと覚えていますか？果物は身体に良いと思って沢山食べ過ぎていませんか？果物は1日80Kcal(1単位)までとされています。林檎・梨だと1/2個、柿・バナナなどは1個、みかん(小)は2個がそれぞれ80Kcalに相当します。また最近は改良が進み、とっても甘くて美味しい品種が多く出ていますので、そういったものはそれぞれ量を減らしましょう。ドライフルーツも人気ですが、乾燥させることで糖度が凝縮します。干し柿は1/2個が80Kcalですが、干し柿を半分残すのは逆に難しいので干し柿を1個食べたら翌日まで果物などは控えるようにしましょう。また果物はカリウムが高いので腎機能低下を言われている方は食べる量をきちんと確認してください。

体に良いものや血糖値を下げるなどと言われているものは世に多く出回っています。テレビや雑誌媒体で宣伝されることもあり、皆さん気になるところだと思いますがゼロKcalでない限り食べれば血糖値は上がります。食べるだけで血糖コントロールが良くなることはありません。もしそれでもどうしても食べてみたいという方は実行する前に必ず主治医や外来スタッフにご相談ください。

正しい知識を持って食事・運動療法を行い「食欲の秋」を乗り越えましょう。



★ 動脈の硬さの指標 CAVI ★

自覚症状がないことから「沈黙の殺人者」と呼ばれる動脈硬化症ですが、簡単に発見できる方法があります。それが「CAVI（キャビィ）検査」です。この検査では、あおむけに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。5分程度で、血圧結果と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐ出るので、その場で医師からの診断が受けられます。



あなたは大丈夫？

このような人はご注意を～足の痛みなどはありませんか？

人はみな、年齢を重ねると動脈硬化症になります。動脈硬化症はある種の老化現象とも言えるでしょう。しかし、同じ年齢であっても血管の状態には個人差があることから、年齢のほかに「高血圧」「高血糖」「脂質異常」「高尿酸血症」「ストレス」「喫煙」などは生活習慣とのかかわりが考えられます。また、動脈硬化症は「足の痛み」としてあらわれることが多いといわれています。

最近、「メタボリック・シンドローム」という用語が話題になっていますが、これは内臓脂肪型肥満で高血圧・糖尿病・脂質異常症のうち2つ以上該当する状態をさし、動脈硬化症になる危険性を高めるとして注意が呼びかけられているものです。こうした生活習慣病を抱える人は動脈硬化症の進行が早いので、早期の検査が必要となります。

ほかに、ストレスを抱えている、タバコを吸う、運動不足、足にしびれがあるという人も早めに医師に相談しましょう。





佐賀小児糖尿病サマーキャンプ in 波戸岬に参加しました。

小児糖尿病サマーキャンプは全国各地で行われています。夏休みを利用してインスリン治療中の糖尿病児を対象に、子供たちが集団生活を通じてインスリン自己注射や自己血糖測定など自己管理に必要な糖尿病の知識・技術を身につけるとともに、メンタルケアの場であり、共に励む仲間を作る場となっています。



佐賀県は8月11日～13日の3日間波戸岬少年自然の家で行われ、当院より前田麻木 Dr をはじめリハビリスタッフ2名・管理栄養士3名・看護師2名が参加しました。佐賀での開催は今回が3回目、やっと形になってきた所だと聞いています。ボランティアスタッフは、学生、一般、成人糖尿病患者、医療関係者、医療企業スタッフでそれぞれの専門性を活かした役割を担っていました。医療スタッフである私たちは、病院での指導や対応と異なり、あくまで子供達の自立支援。近づきすぎず離れすぎず、けれども安全が確保できるよう支援することが望まれました。キャンプでは、多くの行事や友と過ごす喜びから活動量が増加し低血糖が続出します。看護師は大忙し。低血糖時の対応をサポートし、Drへ報告、低血糖後の観察、動き回る子供達を離れた所から見守るのは至難の業でした。小学生の女の子でも、自己血糖測定やインスリンの注射は自分で行います。手技は完璧で、ある看護師は「うちの病院の新人指導に来てもらいたい」と感心するほどです。キャンプを通じて糖尿病を持ちながらも元気に成長する子供達、糖尿病を持つ子供にしか分からない悩みや問題を話し



合うことで精神的にも強く逞しくなれたと思います。また、子供達のために一生懸命なボランティアスタッフ（特に学生さん達）の姿は子供達の心に残ったはず。子供達が成長したとき後輩糖尿病児のために、このキャンプに参加してくれると嬉しく思います。猛暑の3日間でしたが、貴重な体験でこの夏の一番の思い出になりました。

糖尿病療養指導士 小林



野生動物による被害について

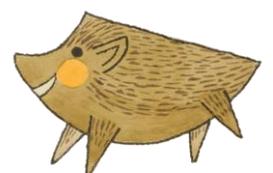
近年、全国的に野生動物による被害が増加しているようです。昔は山を歩いていてもめったに野生動物に出くわすことはなかったように思いますが、最近よくウリボウを見たという人の話を何人も聞いたり、それからタヌキが車に敷かれていたとか...部屋の中にサルが入っていたなんてニュースもありました。当院にもイノシシや野兔が訪れているようです。糞を庭に残していつか、現に仕掛けてあった檻にイノシシの子供が4匹かかっています。「鳥獣の保護及び狩猟の適正化に関する法律」により野生動物を捕獲することは原則禁止されています。だから捕獲したイノシシは猟友会に引き取られていきました。庭や畑のある当院には、野菜や木の実や昆虫と動物のエサになるものがあるのでしょう。



イノシシは本来警戒心が強く臆病な動物で夜間に移動し、雑食性でイモ類、果物、たけのこなどを好んで食べます。ミミズも食べ、地面に大きな穴を掘ることがあり、大人のイノシシは1mを超える跳躍力と50kgの持ち上げる鼻の力があると言われています。市街地へ誘引しないようにするためには、意図的な餌やりはもちろん、農地に放置している果実、庭先に置いたままのドッグフード等やドングリや柿の実などはイノシシを引き付ける誘因となりますから気を付けましょう。家庭菜園の周りにはイノシシの嫌がるタカノツメ、ウコン、ミント、ショウガ等を植えるのも一つの手です。

イノシシに出会った時は、何もしないとときは放っておいてください。近づいてきたら慌てずにゆっくり後ずさりしてください。子連れや怪我をしたイノシシは非常に危険です。

刺激しないようにして、その場を立ち去りましょう。街に食べるものがなかったら山に帰るはず。穏やかに共存できればいいなと思います。



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 野中康徳 | 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 (14:00～) | 松崎美和子 | 松崎美和子 | | 松崎美和子 久保田 寧 | 松崎美和子 |
| 呼吸器内科 | | 前田智美 (15:00～) | | 前田智美 (15:00～) | 前田智美 (15:00～) | 坂本篤彦 (月2回) |
| 漢方内科 | | | 栗山一道 (15:00～) | 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 | 菊地宏樹 | 菊地宏樹 | 菊地宏樹 | 太田敦子 | 菊地宏樹 | 菊地宏樹 |
| 内視鏡 | 菊地宏樹 | 菊地宏樹 藤原昌子(午前) | 菊地宏樹 松嶋 祐 | 菊池陽介 (第3週) | 菊地宏樹 | 菊地宏樹 |
| 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。



コスモスの花

コスモスの花が咲きだすと、“ああ～やっと暑さから解放される”とほっと一息つけますね。厳しい暑さに耐え続け、きれいに花を咲かせることができるのでしょうか？この地球に生きているもの全て、温暖化による気候の変化にはどのような事も耐えて生きるしかありませんね。

Photo 中村

編集後記

10月27日から11月9日までは読書週間です。新しい武雄図書館は全国で注目され、来館者の数は大きく増加し、本離れが進む中、良いニュースになっています。皆さん本を読んでいますか？良い本に出会うと本当に心が豊かになったようなそんな気がします。自分の知らない世界に入り込み、まるで自分が体験しているようなそんなドキドキ感を味わったり…、そんなことがあるのかと思い悩んだり、涙したり、また感動したり、そんな本を書きくださる作家の方々には、ありがとうございますの気持ちを伝えたいくらいです。人生の中でどれだけ読書ができるかは、どれだけ徳をするかと言えるかもしれませんね。だけど読書は子供の頃から習慣づけることが一番大事な事に思えます。私は本が好きで買うのですが、積読状態の本が増えていばかりで、この歳になると読むペースがさらに遅くなり、とうとう読めなかった…と後悔を感じる事になりそうです。

中村

