

New Topics

最近の出来事

秋の風物詩お神輿登場！
みんな活気たっぷり楽しみました！



10月7日(土)は松山地方祭。千木神輿を先頭に古町大神輿の「四角さん」「八角さん」にお越し頂きました。院長先生と事務部長を乗せたお神輿は威勢の良い掛け声を上げながらかきくわを行いました。まさに圧巻で、患者さんも興奮気味でした。

「火事だー！火事だー！」
初期消火不能！避難開始！



11月22日(水)に、夜間発生想定火災避難訓練を行いました。事前練習の反省をもとに、落ち着いた行動と声かけを行い、安全な避難誘導ができました。実際の時にパニックにならないよう、職員一人一人が日頃からシミュレーションをして、防火・防災の意識を高めていきましょう。

超高齢化社会への取り組み！
認知症研修に参加しました



千葉県の旭神経内科リハビリテーション病院理事長の旭俊臣先生にお越し頂いた認知症研修で、入院デイケアの昼夜逆転予防や音楽療法・回想法・起立訓練の予防効果を学びました。入院患者さんの認知症予防や悪化予防に大切だと感じました。今後業務で活かしていきたいと思っています。

第9回 写真コンテスト開催！

今回は「冬」をテーマに募集しました。

最優秀
近藤さやか
(管理栄養士)

作品タイトル「真冬の雪原」
ライトアップされた木立が雪原に浮かび上がる幻想的な空間に心動く瞬間を捉えました。



優秀
小池 拓郎
(理学療法士)

作品タイトル「寒波の贈り物」



佳作
宮内 玲奈
(看護師)

作品タイトル「雪遊び」



SORABITOを知る！

Vol.

Relay Interview 02

リレーインタビュー

地域連携室

菊川 秀世

トレイルランニングが大好き！



トレイルとは、林道や落ち葉のふかふかした登山道、岩場、沢・溪流など、未舗装路を走る競技です。爽快な景色や自然に溶け込んだ感覚を楽しみます。距離や累積標高によりますが、数時間から数日をかけて走ります。全国で大会があり、憧れは、UTMF、ITJ、…(憧れのをやめなくちゃ始まらない…笑)。四国でも様々な大会があります。愛媛県の宇和島市で開催される大会が【鬼ヶ城ピークストレイル】、最高です！足摺宇和海国立公園内の1000m級の山々からなる鬼ヶ城山系と清流、滑床溪谷を巡ります。日本三百名山の三本杭や日本滝百選の雪輪の滝、多島海景観は素敵です。2024年は4月14日に開催。ロング50km、ミドル35km、ショート18km。どのコースにチャレンジしますか？私は…ムフフ！

NEXT! 次号 Vol.03は… 3階病棟のsorabitoへ！

基本方針

患者さん中心の医療 「笑顔であいさつ」を心掛け、患者さん中心の心の通った医療を行います
質の高いチーム医療 「専門職としての知識・技術の向上」に努め、質の高いチーム医療を実践します
地域に貢献できる医療 「ともに生きる」の精神で、地域の皆さまと安心して暮らせるまちづくりに取り組みます

医療法人同仁会
おおぞら病院
OOZORA HOSPITAL

〒791-8555 愛媛県松山市六軒家町4-20 FAX 089-989-6619

TEL 089-989-6620 (代表) 平日 9:00~17:00(休診日を除く)

JR JR松山駅より タクシー約3分 または伊予鉄市内電車に乗り換
伊予鉄電車 伊予鉄市内電車・城北線 萱町六丁目駅下車 徒歩約5分
伊予鉄郊外電車・高浜線 古町駅下車 徒歩約10分
バス 勝岡・運転免許センター線 北宮西町バス停 徒歩約3分



おおぞら病院 広報誌「そら」

SORA

Vol. 34

2024.01

TAKE FREE

世界 糖尿病 デー



「特集」おおぞら診療の最前線

「糖尿病」

リレーインタビュー 菊川 秀世

トレイルランニングが大好き！

最近の出来事

イベントや研修

おおぞら病院の秋をご紹介します

MESSAGE

明けましておめでとうございます。
早いもので、三番町4丁目(松山市役所東)の吉田病院から、おおぞら病院と病院名を変え、六軒家町に新築移転してから、2月9日で10年を迎えます。
回復期リハビリテーション病棟では、全国に先がけ入院デイケアを取り入れ、患者さんが1日も早く自宅へ帰り、自立した生活ができるよう努力して参りました。
外来も、糖尿病内科、リハビリテーション科、消化器内科、脳神経内科、脳神経外科、整形外科、呼吸器内科、乳腺外

「大好評」

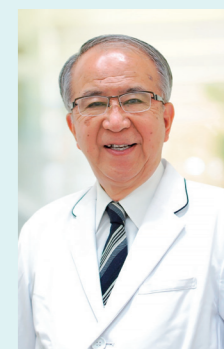
写真コンテスト結果発表！

第9回 テーマ「冬」

部門を越えて
当院全体で
治療を
支えます！

科と専門外来を充実。「かかりつけ医」機能を持った地域に根差した病院になってきました。
また、開院の時から「笑顔で挨拶」をモットーに掲げてきました。これが職員同士、また患者さん、家族、地域の人たちと強い信頼、絆でつながる基本だと考えています。
病院の理念である、地域の皆様に親しまれ、信頼される病院を創っていきたく思います。

おおぞら病院名誉院長 山下 治彦



おおぞら診療の最前線 当院の取り組みを *Pickup!*

Initiatives at Oozora

特集

糖尿病

今から約100年前の1921年(大正10年)にインスリンが発見され、それから34年後の1955年(昭和30年)に経口糖尿病薬が登場しました。

これにより、1型糖尿病患者はインスリンなしでは生きられない時代から普通に生活できるようになりました。2型糖尿病でも、現在経口薬が9種類、注射剤が8種類あり、インクレチン受容体作動薬も加わり、ますます多様な処方が可能となりました。

さらに注射剤は注射回数も1日に複数回必要なものから週1回の製剤まで投与間隔が異なります。血糖測定も従来の採血が不要となり、体に装着することで24時間の血糖変動をモニターできる機器が開発され、普及してきています。治療は患者さん一人ひとりの生活スタイルを考慮した「テーラーメイド治療」が重視され、医療チームも医師だけでなく、管理栄養士や理学療法士、薬剤師、臨床検査技師、看護師など多くの職種が参加して、患者さんの治療にかかわっています。今回は、糖尿病チームの概要を紹介します。



院長

糖尿病センター長

健康サポートセンター長

吉田 直彦

栄養素の血糖値に与える影響

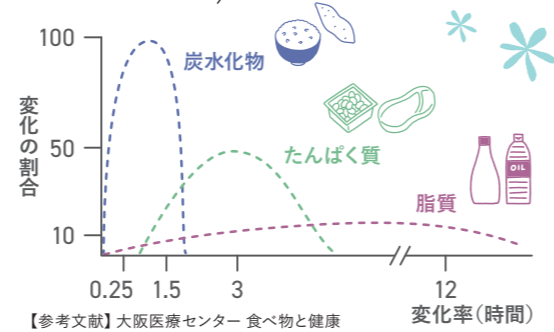
糖尿病は、基本的に食べてはいけない食べ物はありません。食事バランス・食べる時間・量・回数に気をつけて頂くことで改善が出来ます。

右記の図は栄養素がどのくらいの時間をかけて体に取り込まれ、血糖値の上昇に関わっているかを示しています。



炭水化物の多い食品中心となると、その分血糖値も急激に上昇し血管に負担がかかります。そのため、偏ることなくバランスよく食べる事が重要となります。

◀ バランスの良い食事例



【参考文献】大阪医療センター 食べ物と健康
【図】1977 American diabetes association

- 炭水化物(ご飯・パン・麺・芋類)**
食後30分~1時間後をピークに血糖値は上昇します。
- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)**
食後3時間後頃に血糖値に影響します。
- 脂質(油・ベーコン・マヨネーズなど)**
食後6~12時間かけてゆっくり吸収され始め、じわじわと上昇します。

糖尿病の代表的な症状

- 頻尿、多尿**
尿にブドウ糖が混ざって排出されるため、甘い匂いがしたり泡立ちやすくなります。
- 喉の渇き**
尿の回数や量が増えることで、体が水分を欲するようになります。
- いつも通りの食生活でも痩せる**
血中のブドウ糖をエネルギーに変えられず、痩せることがあります。
- 体がだるい、疲れやすい**
血中のブドウ糖をエネルギーに変えることができなくなるため。

当院での

治療



食事療法 × 運動療法

2型糖尿病の場合、よほど検査結果が悪くない限りはいきなり薬は出しません。

当院では管理栄養士による栄養指導を実践した食事療法、運動療法を続けていても検査結果が良くならない場合、血糖上昇を抑える薬を処方いたします。

“糖尿病”を

チームでサポート!

部門を越えて当院全体で患者さんの身体や生活に合った治療を検討し、患者さんの意志を尊重しながら治療を支えています。



From 薬剤師

糖尿病治療薬は以下のようなステップを経て決定されます。



糖尿病治療薬決定のステップ

- 病態に応じた薬物選択**
インスリン依存性なのか、インスリン抵抗性なのかをはじめとする個々の病態を評価します。
- 安全性への配慮**
現在服用中の薬剤と検討中の糖尿病治療薬との禁忌や注意事項を確認します。
- Additional benefits (臓器保護効果) を考慮すべき疾患**
腎機能障害や心不全既往などを考慮し、それぞれに適した薬剤を検討します。
- 考慮すべき患者背景**
服薬継続率とコストについて考慮し、患者さんの治療参画意識が保てるよう検討します。

このように、多くの段階を経て薬剤は決定されます。主治医や看護師に相談しにくい場合もあります。そんな時は是非、薬剤師にご相談ください。

From

リハビリテーションセンター

日常生活に簡単な運動を取り入れて血糖値のコントロールを改善!



From

健康サポートセンター

早期発見のためにも、年に一度は健診を受診しましょう。(要予約)

健診では血糖値やHbA1cの数値を検査する事で糖尿病の早期発見ができます。健診結果で再検査や要治療の方は、放置せず必ず医療機関を受診しましょう。

※空腹時血糖値99以上、HbA1c5.5%以上



From

管理栄養士

ライフスタイルに合わせたアドバイスと食事療法をサポート

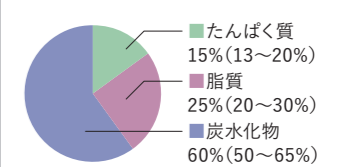


当院の栄養指導3原則

- ① 適正な食事量を守ること
- ② バランスのよい食事をする事
- ③ 1日3食 規則正しく食すること

当院ではライフスタイルや習慣に合わせたアドバイスと、ご自身で食事療法を継続できるサポートを管理栄養士が栄養指導しています。流行している糖質制限は炭水化物を抜くだけで糖尿病が改善するわけではなく、過度な制限が肝臓や腎臓に負担をかけてしまうことがあります。健康的な体調管理と体型管理をするためにはPFCバランスを最適(右図)にすることが、厚生労働省からも推奨されています。既往のある方はPFCバランスを設定する際に医師や管理栄養士にご相談ください。

最適なPFCバランス



■ P=Protein(たんぱく質)
■ F=Fat(脂質)
■ C=Carbohydrate(炭水化物)

運動することで筋肉においてブドウ糖の利用促進が起こり、運動後血糖値は低下します。散歩など低強度の運動であっても、長期間継続することで食後高血糖は是正され、血糖値のコントロール改善が期待できます。また、肥満を是正することで、インスリン抵抗性を改善させることができます。

運動により、動脈硬化危険因子の改善や、有酸素運動の継続により心肺機能の向上も期待できます。体幹トレーニングやスクワット運動など、さらに高強度の運動を追加することで筋力増強や、筋量の増加がはかられ、基礎代謝量の維持、増加に大きな役割を果たします。