

ふれあいのつばさ



- 『代謝・内分泌領域の拡充』
- 『職員の健康を考える研修会実施について』
- 『防災訓練実施について』



～渚野辺総合病院からのお知らせ～

この原稿を書いているときは、コロナ第三波の状況で慌ただしく、周囲がバタバタし始めています。県内に医療アラートが発出され、緊張が高まりつつあります。発行される時はどうなっているか心配です。2020年は新型コロナウイルス一辺倒の年でした。近代になってからこのように大きな感染症の波が来るとは考えも及ばず、世界が一変してしまいました。新しい生活様式と言われても戸惑うばかりで2021年になっても、さらにその先も変化して行くと思います。ますます地域での協力・支え合いが重要になり、少しでも当院がそのお役に立てるように尽力したいと存じます。



「代謝・内分泌領域の拡充」



2020年4月より赴任させて頂きました内科（代謝・内分泌科）の佐々木 要輔と申します。この領域における常勤医は当院では数年不在だったこともあり、今年は様々な再スタートを切ることができればと思っています。

まずは既に開始しています糖尿病教育入院について紹介させて頂きます。血糖コントロールが悪い方だけではなく、比較的良い方でも、糖尿病の正しい知識を習得いただくことをコンセプトに約8日間のクリニカルパスを組み、定期的に行っています。インスリンの分泌力や糖尿病合併症の一つである糖尿病腎症の重症度評価などを厳密に行うスケジュールの他、医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、理学療法士から各々1時間程度の講義・実習を提供しています。実際に日本糖尿病療養指導士（CDE-J）も2名いますので、より専門的な知識の獲得が出来るものと期待しています。

また4月の保険改定から一部の2型糖尿病患者さんにも使用可能となった間歇スキャン式持続グルコースモニタリングシステム（FGM）の導入を9月から開始しました。1日のうちで低血糖/高血糖となる可能性の高い時間帯などの視覚的な把握ができるなど多彩なメリットがあると思います。インスリンの頻回注射療法が条件の一部となっていますが、該当される方で希望者に関しては、実施していきたいと考えています。

続いて、妊娠糖尿病の管理についてです。今までは糖尿病専門医の常勤医がいないため、出産直前などの入院中の血糖コントロールを細かにフォローすることが出来ず、当院での妊娠糖尿病の対応が出来ませんでした。しかし、4月からは産婦人科の協力を得ながら入院中の細かい血糖管理が出来るようになりました。妊娠糖尿病の診断に至った方全員に、自己血糖測定器の指導を行い、高血糖を早期に発見して、必要な方は早期に治療介入を行います。そうすることで母子ともに糖代謝に関わるリスクの低減が可能になります。

また甲状腺・副腎疾患に関してもシンチグラフィなどの設備はありませんが、バセドウ病や橋本病、原発性アルドステロン症の薬物治療は可能です。診断結果によっては上級病院との連携を行い、精査のためのご紹介等も行っています。

これから当院は糖尿病・内分泌疾患の診療においてもこの地域を支えられるようになる必要があると思います。そのためには今できることを増やすだけではなく、今後、技術が日々進歩していく最新の糖尿病診療の形に適合できるよう尽力していきたいと思っています。

健康経営に向けた取り組み

職員の健康を考える研修会実施について

2020年11月27日（金）に、職員の健康をサポートする活動の一環として、健康に関する研修会を実施致しました。（感染対策として、換気、マスクの着用を行い、席の間隔を空けて実施）

4回目となる今回は「肩関節」についての取り組みでした。研修の参加者のほとんどが肩関節の硬さを自覚しており、実技でのストレッチでは辛そうな表情で取り組む職員が見受けられました。コロナ禍ということもあり、職員は従来よりも多くの業務を遂行しており、疲労を抱えています。病院が職員一人一人の健康をサポートする為にも研修会を定期的 to開催していく所存です。



防災訓練実施について

2020年11月28日（土）に、瀏野辺総合病院にて、夜間に4A病棟の倉庫から出火した想定のもと訓練を行いました。訓練後は内容や改善点を振り返り、充実した訓練となりました。

防災訓練は、実際の災害時における円滑な消火活動、避難誘導の際に大変役立つ経験だと改めて感じました。今後も防災訓練を実施し、万が一の災害時の備えになればと思います。



今年、皆さんは食べましたか？

食欲の秋・オススメ食材

きのこ



☆ きのこの成分と効用 ☆



ビタミンB群・葉酸・・・美肌効果！



ビタミンD・・・骨の代謝に必要！



グアニル酸・・・うま味成分！

その他にも、

食物繊維・・・コレステロールを下げる・便秘解消・血糖を緩やかにする！

エリタデニン(椎茸に含まれる)・・・コレステロールを下げる・血圧低下も期待！

β グルカン(きのこ類の多糖類)・・・免疫を高め、抗腫瘍効果にも期待！

ビタミン・ミネラル豊富で低カロリー!!

肥満やメタボなど栄養過多な人は健康の為に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

*注意：カリウムが高いので、制限のある人は注意して下さい。

＜参考・引用＞林野庁「きのこの成分と効用」「きのこ～健康とのかかわりを科学する」

◆ 編集後記 ◆

ふれあいのつばさは2012年に発刊して以来8年経過しました。今までは、主に病院内の行事や健康管理及び感染対策等について掲載してきましたが、2020年12月号からは、新たに当院の特色を地域の方々に知っていただくために各診療科の紹介を掲載することに致しました。今後、順次、各診療科の先生方を紹介していく予定です。

これからも地域に貢献できる病院を目指すととともに、地域の皆様に様々な情報を発信していきたいと思えます。

(広報委員 小川)



〒252-0206 相模原市中央区淵野辺 3-2-8

JR淵野辺駅(北口)下車徒歩5分(駐車場あり)

- * 小田急線ご利用の方は町田駅で横浜線にお乗り換え
- * 京王線ご利用の方は橋本駅で横浜線にお乗り換え
- ※快速は止まりませんので、各駅停車にお乗りください

☎ 連絡先 ☎

淵野辺総合病院 (代表) (042)754-2222

相模原総合健診センター (代表) (042)753-3301