

めぐみの風

ご挨拶 理事長 宮本 宣義



2008年明けましておめでとうございます。

最近では少子高齢化が進み脳血管障害、転倒骨折、認知症などにより治療介護が必要となる方が全国的に急増しております。病院では急性期から施設入所、在宅医療までの流れがスムーズに進むようにと考えております。

さて、最近の医療制度改革におきましては国の財政の悪化に伴い患者様の負担が増え、また急性期病床では在院日数の短縮、リハビリの日数制限など大変厳しいものとなっておりますが、今後とも患者様を中心に考え医療の質を向上させることで地域医療に貢献していきたいと考えております。今年も宜しくお願いします。

病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができるやさしい病院を目指します。

基本方針

患者様の声に素直に耳を傾け、患者様主体の病院を目指します。
地域の医療機関と連携をとり、患者様のニーズに適した医療を提供します。

患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



糖尿病について

宮本整形外科 院長 石岡達司

地球は120億年前に誕生し、生命が宿って35億年が経過していると言われています。この間、地球上の生き物は氷河期などを含め常に食糧不足、飢えとの戦いのなかで現在まで生き延びたといっても過言ではありません。そのため、生物は長い年月をかけて栄養の源である血液中の糖濃度を常に上昇させるシステムを獲得したのです。例えば、アドレナリン、成長ホルモン、甲状腺ホルモンなどのホルモンはほとんど血糖を上昇させる作用を有しています。ホルモンの中で唯一、インスリンのみが血糖を下げる作用を有しているのです。このような特徴を有する生物(人間を含めて)が、第二次世界大戦後に起きた飽食の時代に突入したから堪りません。血糖値は上昇に上昇を続け、今日の日本には、血糖値が高い方(糖尿病患者)が1000万人近くおられると推測されています。

糖尿病になりますと多くの病気(合併症)の温床になります。小さな血管が傷害されれば神経障害、網膜症、腎症を誘発します。神経障害に罹患しますと手足のしびれ、立ちくらみ、動悸、便秘、下痢などの神経に関する様々な障害が出現します。網膜症が進展しますと失明の危険があります。腎症の末期には人工透析を受けなければなりません。一方、大きな血管の障害(動脈硬化)が発症すれば、脳卒中、心筋梗塞の発症が飛躍的に増加します。また、糖尿病になりますと、胃癌、膵臓癌、胆のう癌などほとんどすべての癌の発生率が高まります。

わが国の死亡率をしてみると、悪性新生物(癌)、心筋梗塞、脳卒中が上位を占め、合計は約60%です。すなわち、現在の日本人の2人に1人以上はこれら三大疾病で死亡するわけです。前述したように、糖尿病は三大疾病の発生を高めます。糖尿病にかかり無治療で放置しますと65歳ぐらいで亡くなります。みなさんは、もうお気づきでしょう。糖尿病は血管の障害、癌の発症など全身の臓器障害をおこし、寿命を短くする早老症でもあるのです。

では、糖尿病になったら、どのように対処すべきでしょうか。まず、家庭医や糖尿病専門医の診察を受け、患者様それぞれで異なる病状について、評価していただき、その結果に沿って指導、治療を受けられることをお勧めします。一般的には、治療は食事療法と運動療法です。食事療法の基本は理想体重と運動の強度から推奨カロリーが算出され、それを炭水化物50%、蛋白質30%、脂肪20%のバランスをもって調理することが勧められています(第6版食品交換表)。運動療法の基本は、エレベータに乗らず、目的のバス停の一つ前で降りて歩くなど、日常生活の中で運動を取り入れることが重要です。つまり、「いつでも、どこでも、一人でも」が運動を長く継続させるコツではないでしょうか。

最近では、糖尿病とは言えない軽度の血糖値の上昇がみとめられる方(糖尿病予備群)でも、心筋梗塞や脳卒中の発症が糖尿病と同程度に発症することが分かって参りました。私たちは、厳格に食事療法、運動療法に努める必要がありますが、一方糖尿病になっても、食事療法、運動療法により生活習慣の改善が成された方は、糖尿病にかかっていない方より長生きであることが知られています(一病息災)。みなさんも、是非がんばってください。

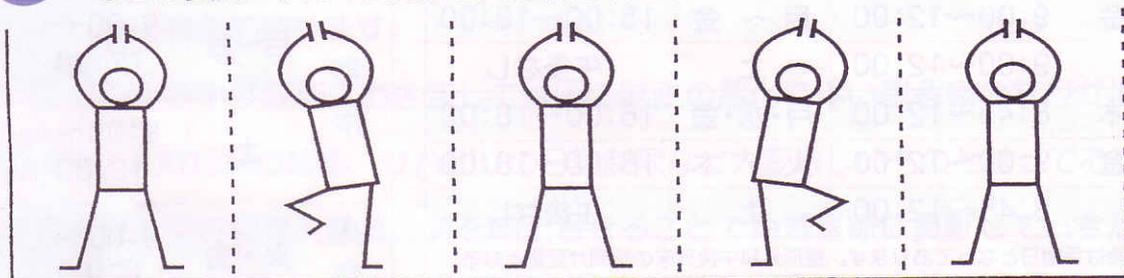
糖尿病に対するリハビリテーション

糖尿病の患者さまにとっては、カロリーを消費するために、全身運動を行っていくことがとても重要です。ウォーキングやサイクリング、水泳などを行っていただくことも有効です。ここでは、簡単な体操をご紹介します。時間のあるときに、5分から10分、行なっていただくとよいでしょう。

- 1** 両腕を開き、肘を曲げます。その位置から斜め上に向かって、手を伸ばします。もとの位置に戻し、今度は反対方向へ。これを繰り返します。



- 2** 頭の上で手を合わせ、立ちます。片膝を曲げて、体をその方向に倒します。もとの姿勢に戻り、今度は反対方向を繰り返します。



出典：標準理学療法学運動療法学 各論 吉尾雅春 医学書院 2002.8.1

おろし納豆もち

[1人あたり:エネルギー374kcal たんぱく質16.2g 脂肪6.0g 塩分1.7g]

材料(1人分)

切り餅	2ヶ	わさび	適量
納豆	1P	しょうゆ	小さじ2
大根おろし	100g	葱	小さじ3
削り節	3g		

作り方

- 鍋にお湯を沸かして、切り餅が柔らかくなるまで茹でる。
- 餅・葱以外の材料をすべて混ぜ合わせる。餅を加えて和え、皿に盛る。
- 仕上げに葱をトッピングする。



インフルエンザの予防について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする感染症です。インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどと共に放出されたウイルスが気道から進入することにより感染します。通常1～3日程度の潜伏期間を経て発症し、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く出ます。

予防のポイント

- ☆ 外出後の手洗いやうがい、マスクの着用等によりウイルスの侵入を防ぎましょう
- ☆ 栄養と休養を十分に取ることにより体力や免疫力を高めましょう
- ☆ 流行時にはなるべく人ごみを避けウイルスを寄せ付けないようにしましょう
- ☆ ウイルスは寒冷、乾燥を好むので、適度な温度、湿度を保ちましょう
- ☆ 流行前にワクチンの予防接種を受けましょう

本院外来診療時間

	午前		午後	
整形	月～金	9:00～12:00	月～金	15:00～18:00
	土	9:00～12:00	土	午後なし
内科	月・水・木	8:45～12:00	月・水・金	16:00～18:00
	火・金	9:00～12:00	火・木	15:00～18:00
	土	8:45～12:00	土	午後なし

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意いただきますようお願いいたします。
※平成20年1月1日より診療時間が変更しております。

駅前診療所診療時間

	午前		午後	
整形	月～金	9:00～12:00	15:00～18:00	
	土	9:00～12:00	午後なし	
内科	火・金	9:00～12:00	午後なし	

本院外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土
本	整形	午前 安井	宮本	堅山	安井	堅山	宮本
	午後	宮本	宮本	和気	宮本	堅山	—
院	内科	午前 石岡	坂口	石岡	石岡	坂口	石岡
	午後	坂口	前田	坂口	前田	坂口	—

本院所在地

岡山市国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所

岡山市錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

関連施設 社会福祉法人 恵風会の施設

岡山市今谷770-1

介護老人福祉施設 恵風荘	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑別館	☎(086)276-6101
恵風荘ショートステイ	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑デイ・ケア	☎(086)276-6101
恵風荘デイ・サービスセンター	☎(086)277-1977	ケアハウス 恵園	☎(086)274-7710
恵風荘在宅介護支援センター	☎(086)276-1990	グループホーム めぐみの家	☎(086)274-3018
恵風荘居宅介護支援事業所	☎(086)276-1990	恵風会ホームヘルパーステーション	☎(086)274-7710
介護老人保健施設 恵風苑本館	☎(086)276-1980		

恵風会訪問看護ステーションくにとみ	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554
恵風会居宅介護支援ステーション	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554