

# 市立病院だより

## ～ 年頭のごあいさつ ～ 病院管理者 武富 章

皆様、新年明けましておめでとうございます。

早いもので、飯塚市立病院も2回目の正月を迎えることになりました。昨年12月には、当院の運営主体である地域医療振興協会が「公益社団法人」に認定されたため、病院運営についての説明責任・透明性が今まで以上に期待されることになりました。私も「騙さず、儲けず、尽くすこと」をモットーに、当院とともに前進していきたいと思えます。

昨年は、泌尿器科に多田勝先生、耳鼻咽喉科に朝信輝樹先生をお迎えし、少しずつではありますが、着実に診療体制の整備が進行中です。最新鋭のマンモグラフィ装置、RI装置を導入できたことにより診療の幅が拡大しましたし、電子カルテシステム・画像閲覧システム導入等のIT化も行いました。今年もさまざまな努力を積み上げてまいりますので、よろしくお願い致します。

臨床研修制度や看護基準の変更の結果、多くの病院が医師不足、看護師不足に悩まされており、当院もその例外ではありません。しかし、幸い、飯塚市立病院には、筑豊労災病院の時代から培ってきた優れた伝統と素晴らしい人材という宝物があります。これまで高く評価いただいている当院のアットホームな暖かさ、優しさを大切に、患者の皆様やご家族の方々から選ばれる病院としての特徴を伸ばしていく所存です。

本年も皆様方にとりまして、良い年でありますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



# 糖尿病について

内科部長 出口 智弘

みなさんは「糖尿病って何ですか?」と聞かれたら何と答えますか?「血糖が高い」とか「おしっこに糖が出る」などと答えますか?どちらも正解です。でも、もう少し詳しく知っていただきたいと思います。

生活習慣病という言葉が聞かれたことがあると思いますが糖尿病もまさに生活習慣病の一つです。高血圧症、高コレステロール血症、肥満などと同じです。日本では糖尿病の患者は700万人を超えると考えられ、予備軍は2000万人を超えていると言われています。さて本題に戻りましょう。

糖尿病の定義は・・・インスリンの作用不足により高血糖を来した状態で、高血糖状態が長期間続くと体に様々な病気を引き起こす病気である・・・と定義されます。様々な病気が目や腎臓、心臓、足の壊疽などの合併症ということです。合併症は一旦発症すると治すのはなかなか難しい病気です。糖尿病は一旦発症すると治ることはありませんが、ただ血糖コントロールをいい状態に保てば全く普通の人と変わらない生活を送ることが出来ます。では血糖をいい状態に保つにはどうすればいいか?まず体にあった食事療法をすること、食べすぎはいけません。腹八分目がお勧めです。糖尿病だから甘いものはダメだ、ということもありません。次に、運動です。運動不足気味ならまず歩くことから始めてみてください。食事と運動で血糖コントロールがうまく出来なかったら次は薬による治療となります。糖尿病の薬にはいろいろな種類があります。主治医の先生と相談しながら適切な薬を選んでいくことが大切です。当院には糖尿病指導療養士、栄養士など専門のスタッフもたくさんいます。わからないことがあったら何でもいいです。聞いてください!



## 「網膜症とは何か。どうして進行するのか。

どうすれば予防できるか。」 眼科部長 佐藤 渉

網膜は目の奥にある組織で、カメラで言えばフィルムに相当する所です。網膜には光の明暗や色を感知する神経細胞が敷き詰められており、その間に無数の細い血管が走っています。糖尿病によって高血糖が長く続くとこれらの血管の壁がもろくなり出血したり、また血流が悪くなったりします。しかし発病後も長い間視力は良く、自覚症状がありません。

出血などの障害が広い範囲に及んで初めて目の異常に気が付きます。気付いてからでは視力の改善は困難です。どんなに治療をしても視力の低下を防ぐのが精一杯なのが普通です。糖尿病と診断されたら食事療法と運動療法で血糖をコントロールしましょう。グリコヘモグロビン値が6.5%以下となるものを目標として下さい。十分に血糖をコントロールできれば、網膜症の発症を予防できます。またすでにある網膜症の進行を防止できます。内科とあわせて、眼科でも定期検査を受けましょう。



## 大切な足を守るために

外来主任看護師 益坂 典子



皆様もご存じと思いますが、糖尿病の合併症の一つに足壊疽があります。血糖コントロールを良い状態に保ち、観察と予防をしていれば怖いことはありません。まずは観察です!足のしびれがあればなおのこと、よく足を見て下さい。傷や水泡はないか、赤みはないか、タコやひび割れはないかなどなど。タコは皮膚科へ。傷から膿が出たり、赤みがひどくなっている時なども病院に見せに来て下さい。早めの対処が大切です。

次に予防です!靴ずれの起こしにくい靴を選ぶこと。小さすぎても大きすぎても靴ずれを起こします。靴は必ず、夕方を選んでください。何故なら、夕方、足がむくんで大きくなっているからです。

足をよく洗い乾かすことも大切です。踵のひび割れには風呂上がりのほんの少しのクリームがいいでしょう。ひび割れする前から続けること。まだまだコツは沢山ありますが詳しく知りたい方は外来にいつでも聞きに来て下さい。

日本糖尿病療養指導士・糖尿病重症化予防(フットケア) 修了

# 糖尿病時の運動について

リハビリテーション室室長 理学療法士 宇佐波 政輝

糖尿病の方はブドウ糖がうまく利用出来ず血糖が高めです。人間は運動（筋肉を使う）するためにはエネルギーが必要となりそのエネルギーとなるのがブドウ糖です。運動でそのエネルギーとなるブドウ糖を利用すれば血糖が下がるということになります。しかも運動が習慣化されると筋肉を使うことが刺激となり脂肪組織や筋肉がインスリンに反応しやすくなり血液中のブドウ糖を利用しやすい体になります。つまり運動療法の目的は体内のブドウ糖を円滑に利用することなのです。

糖尿病の運動についてのポイントは次の5つです。①運動の種類は有酸素運動（ウォーキングなど）を選択し、②運動強度は中等度（最高に「きつい」と感じる時の4～6割）、いわゆる「ニコニコペース」で、③1回につき15～20分前後連続で行い、1日60分程度を目標に、④週に3～5回（慣れれば毎日）行い、⑤低血糖対策として出来れば食後1～2時間後に行いましょう。

運動は両刃の剣です。やり方や時期を誤ると危険なこともありますので運動前には必ず主治医の診察を受けてから行うことが原則です！



# 糖尿病時の食事について

栄養管理室 管理栄養士 堤 千和

皆さんは糖尿病の食事療法についてどのようなイメージをお持ちですか？“あれもこれもダメ！”とかカロリー計算や食事の計量など“大変！”とか“難しい”と思いませんか？当院では出来るだけ患者さん一人一人の食生活に合わせたものを一緒に考えてお話をさせて頂いています。

糖尿病教室では

① “どのくらい食べたらいいの？おかずの食べ方は？”

まずは一食分のイメージを掴んで頂く為、右のパンフレットを用い皆さんがいつも食べている食事を枠の中に埋めてもらうことから始めます。上に乗せるだけで、何が足りないか又、摂りすぎているのか一目で理解が出来ます。

② “外食だって楽しみの一つ”

一人暮らしや仕事で多忙な方も多く、外食や惣菜を利用する方も増えてきている為上手な外食の取り方や惣菜・レトルトを組み合わせた簡単なメニューを紹介しています。

教室では、患者さん同士の情報交換・交流の場になればと思い、時には質問コーナーや雑談したり・・・と和やかな雰囲気で行なっております。

栄養士2人で担当していますので、いつでもお気軽にお声かけ下さい！

一緒にできるところからはじめてみましょう！！



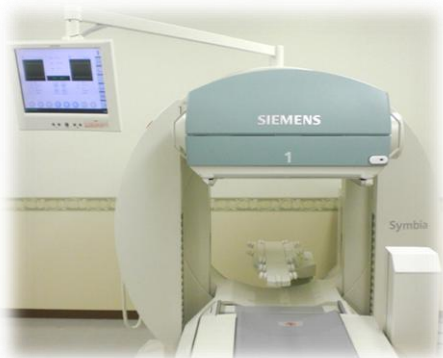
# RI装置(核医学検査)が新しくなりました

放射線室主任 宮田 憲明

核医学検査とはどんな検査？

放射線（ガンマ線）を放出する少量の薬（放射線医薬品）を静脈から注射し、検査用のベッドの上で静かに横になっている間に、ガンマカメラで体の中の様子を画像にする検査です。心臓、脳、骨などのいろいろな臓器の状態を調べることができます。

多くの場合は、検査用のベッドに30分程度静かに横になっている間に、検査は終わってしまいます。ですから患者さんにとって大変苦痛の少ない検査です。



# 飯塚市立病院外来担当表

2010年1月1日現在

診療科	受付時間	診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前 8:20-11:30	1	派遣医師	本田 美保子	派遣医師	派遣医師	西頭 知宏	当直医1名 以外に 交代で1名 (計2名)
		2	高野 順子	(新志)	(新志)	(新志)	福岡 道雄	
		3	(新志)	武富 章	武富 章	循環器専門医	(新志)	
		4	鍵山 裕	鍵山 裕	派遣医師	鍵山 裕	佐藤 優子	
		5	本田 秀和	循環器専門医	古賀 康秀	本田 秀和	嶋田 英里	
		6	古賀 康秀	平井 敬佑	西嶋 慎二		西嶋 慎二	
		7	出口 智弘			出口 智弘		
		8	佐藤 優子	中島 信治 <small>消化器科</small>			西村 陽子 <small>消化器科</small>	
		新志	平井 敬佑	西頭 知宏	高野 順子	嶋田 英里	本田 美保子	
救急	本田 美保子	高野 順子	嶋田 英里	西頭 知宏	平井 敬佑	当直医		
小児科	午前 8:20-11:30	2	羊田 広実	羊田 広実	羊田 広実	高野 順子	羊田 広実	
	午後 13:00-16:00	2	羊田 広実	羊田 広実	羊田 広実		羊田 広実	
外科	午前 8:20-11:30	1			今村 真大		野口 純也	交代で1名
		2	二又 泰彦	二又 泰彦	岡部 正之	兒玉 孝仁	岡部 正之	
		3	永田 淳	野口 純也	吉田 純	吉田 純	永田 淳	
		4(内科)			兒玉 孝仁			
整形外科	午前 8:20-11:30	1	吉田 拓也	山浦 賢智	山浦 賢智 <sup>(注1)</sup>	木下 浩一		
	午後 13:00-14:30	2		吉田 拓也				
脳神経外科	午前 8:20-11:30	1				派遣医師		
	午後 13:00-15:00	1	派遣医師					
泌尿器科	午前 8:20-11:30	1	多田 勝	多田 勝	多田 勝	多田 勝	多田 勝	
	午後 13:00-15:00	1	派遣医師				派遣医師	
眼科	午前 8:20-11:30	1	佐藤 涉	佐藤 涉	佐藤 涉	佐藤 涉	佐藤 涉	
		2	西尾 陽子	西尾 陽子	西尾 陽子	西尾 陽子 <sup>(注2)</sup>	西尾 陽子	
		3	吉澤 良子		吉澤 良子		吉澤 良子	
耳鼻咽喉科	午前 8:20-11:30	1		派遣医師		派遣医師	派遣医師	
	午後 13:00-15:30	2	朝信 輝樹	朝信 輝樹	朝信 輝樹	朝信 輝樹	朝信 輝樹	
リハ科	午前 8:20-11:30	1	武富 章	武富 章	武富 章	武富 章	武富 章	
放射線科			白水 康司	白水 康司	白水 康司	白水 康司	白水 康司	
			伊原 浩史	伊原 浩史	伊原 浩史	伊原 浩史	伊原 浩史	
麻酔科			野口 貴志	野口 貴志	野口 貴志	野口 貴志	野口 貴志	
皮膚科	午前 8:20-11:00	1		派遣医師			派遣医師	

※先生の予定は、都合により変更があります。(ご不明な点は各科診療窓口へご確認ください。)

※小児科の午後診察は、市の健診や予防接種に出発のため不在の場合がありますので、事前にお電話でお問い合わせ下さい。

※休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・12月29～1月3日(年末・年始のため)

※面会時間：月～金曜日/13:00～19:00、土・日・祝日/11:00～19:00

(注1)初診の患者様の受付は、8:20-11:00です。

(注2)予約以外の患者様の受付は、8:20-11:00です。

## ■耳鼻咽喉科の診療体制

平成21年12月1日より耳鼻咽喉科に常勤の朝信輝樹医師が赴任して参りました。

診療日を毎週、月曜日から金曜日の午前と月・水・金曜日の午後に変更いたします。次号の広報誌第7号で、新任の常勤医師紹介を掲載いたします。



公益社団法人 地域医療振興協会  
Japan Association for Development of Community Medicine

## 飯塚市立病院

〒820-0088 飯塚市弁分633-1

TEL:0948-22-2980 FAX:0948-24-3812

HP:<http://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/iizuka/html/>

