



憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院

広報

おあしす

2015.9
vol.36

医師の健康アドバイス
糖尿病と合併症

市民公開講座

information (インフォメーション)

近隣医療機関のご紹介
「畑内科医院」

看護体験レポート

売店リニューアルオープン

リレーエッセイ「心の音」

赤尾居宅介護支援事業所
赤尾 寛子 氏

長野県 車山高原山頂 撮影：志賀 浩治副院長



院長
鴻巣 寛

スタッフへの激励の言葉に感謝

この夏、2年前に着工した病院の増改築工事がようやく完了しました。昨年完成した南側の増築棟に引き続き、今年は外来診察室や人間ドック室、リハビリ室など1階部門を改修し、明るく分りやすいフロアーにリニューアルしました。

さて、このような施設設備の拡充とともに、当院では皆様からのご意見ご要望をもとに医療サービスの改善に努めています。これまでも外来入院の満足度調査、人間ドックアンケート調査、外来待ち時間調査など、病院独自のアンケート調査を積極的に実施してきました。また、来院された皆様の声をお聴きするための「ご意見箱」や皆様のご意見をスタッフが代弁し投稿する「つぶやきBOX」を設置しました。これに加えて、昨年から新たに、入院された患者様全員を対象とする調査を開始しました。これは退院された後、入院生活を振り返っていただき、ご本人あるいはご家族にご意見や感想をお聴きするものです。届けられた調査票は集計され、直接院長室に届くシステムになっており、まず私が拝読しております。昨年度の全員アンケートは予想以上の回答が寄せられ、大変嬉しく思っております。その内容は、職員の対応や病棟の設備、病院の食事、駐車場管理や外来待ち時間に関すること、また改善を望む声や不満に思うことなど、様々なご意見を率直に聞かせていただき大変参考になりました。一方、それ以上に多かったのが職員への感謝と激励の言葉、そして療養生活に大変満足との回答でした。医療に携わるスタッフにとって、これほど嬉しく勇気づけられるものはありません。アンケートにご協力いただきました多くの方々に改めて感謝を申し上げます。今後も皆様のご意見を大切にして、信頼され安心できる病院をめざして更なる努力をして参ります。これからもご支援よろしくお願いたします。

医師の健康アドバイス



糖尿病と合併症

はじめに

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの働きが悪くなると、高血糖となります。高血糖状態が続いている状態が糖尿病であり、喉が渇く、水分をよく摂る、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすいなどの症状が現れることがあります。ただ、多くの場合は自覚症状に乏しく自分が糖尿病であることに気付かないで過ごしていることもあります。そして知らない間に糖尿病合併症が進んでいることがあります。

糖尿病3大合併症

長期間にわたる高血糖状態により、全身の臓器に障害が起こります。3大合併症として糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害が知られています。網膜症が進行すると視力低下や失明につながりますので眼科での定期的な診察が必要です。腎症は程度によって治療法が異なりますが、基本的には食事療法が中心です。血糖値だけでなく体重や血圧など総合的な管理が必要です。神経障害はしびれ、痛み、知覚低下など、日常生活に支障をきたすような症状が現れやすい合併症です。しかし、今のところすべての人に効果がある特効薬はなく、良好な血糖コントロールを維持することが最も重要な予防・治療法です。

動脈硬化性疾患

糖尿病患者さんが心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険度は糖尿病でない方の2~4倍とされています。心筋梗塞は、はっきりした症状のないことが多く（無症候性心筋梗塞）、発症時にはすでに進行した例が多いことが特徴です。高血糖の程度が軽い状態でも危険度が増加しますので、動脈硬化性疾患の予防のためには糖尿病を発症する前から適切な食事・運動療法を行うことが重要です。



増加しますので、動脈硬化性疾患の予防のためには糖尿病を発症する前から適切な食事・運動療法を行うことが重要です。

糖尿病足病変・手病変

白癬症（水虫）や変形などはよくみられる足の合併症です。また、重症なものとしては潰瘍・壊疽などがあります。素足を観察し外傷、爪の変形、白癬などの異常を早めに発見するようにしましょう。知覚が低下している場合もあるので低温やけどに注意しましょう。



歯周病



歯周病は、歯周病原菌感染による歯周組織の慢性炎症で、糖尿病の重大な合併症のひとつです。歯茎が腫れ、出血しやすくなります。口臭の原因の一つとなり、最終的には歯が抜けることがあります。高齢者、喫煙者、肥満者の罹患率が高く、歯周病があると血糖コントロールが悪化しますので歯科による治療が必要です。

認知症

認知症の危険度は糖尿病により2~4倍高まることが分かっています。認知症により、薬の飲み忘れや、インスリン注射の打ち忘れが起こり、さらに糖尿病が悪化する原因となります。昨今の超高齢化社会において早急に取り組むべき問題の一つであり、家族・医療者・社会サービスなどが一体となったサポートが重要です。



おわりに

糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない日常生活の質の維持、寿命の確保です。そのために、糖尿病合併症の発症、進展への対策が非常に大切であり、綾部市立病院では、患者、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などによるチーム医療により取り組んでいます。



今年もやります!

糖尿病市民公開講座「知っ得! 糖尿病」

11月14日(土) 11:00~15:00

開催場所: 綾部市立病院 東館 2F 講堂

【はじめに】

糖尿病は世界的に拡大を続け、今では、世界で2億4600万人が抱える病気となりました。わが国でも糖尿病患者と糖尿病の可能性を否定できない人の数は、2007年2210万人から2011年2840万人へと増加しました。その数は現在も増え続けています。京都府北部地域もその例外ではありません。

国連は糖尿病の世界的脅威を認知し、11月14日を世界糖尿病デーに決めました。ブルーサークルをシンボルに、全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

World Diabetes Day

「世界糖尿病デー」のシンボルマーク
国連や空を表す「ブルー」の色で、団結を表す「輪」を示しています。



【「知っ得! 糖尿病」とは】

糖尿病予防を目的とした、市民の為のお役立ち講座です。

講座の構成は、測定・体験・講演の3本柱です。

昨年は44名の市民にご参加頂き大盛況となりました。



【今年(2015年度)の紹介】

■開催日時/11月14日(土) 11:00~15:00

■参加費/お弁当550円。注文されない方は不要。

■お弁当申込み方法/

電話受付: 0773-43-0123 糖尿病市民公開講座事務局

申込用紙受付: 綾部市立病院 1Fインフォメーション

申込締切: 平成27年11月5日(木)

【主催者からの一言】

目玉は、全てです! 中でも、血管年齢測定、お弁当講座、認知症対策の体験、講演はお勧めです。参加人数に制限はありません。時間の許す限りお楽しみくださいませ。

糖尿病看護認定看護師

きのした じゅん
木下 淳



生活習慣病予防教室のご案内

当院では糖尿病をはじめとする生活習慣病予防の為に教室を開催しています。生活習慣病にならないために、検査結果の見方や、食事・運動などの日々の生活を“チェンジ”できるワンポイントアドバイスを提供できたらと思っております。申し込みなしで、どなたでもご参加いただけます。

- 開催日時：平成27年10月24日(土)
午前10時～12時
- 開催場所：当院 東館 2階 講堂
- 問合せ：0773-43-0123 栄養科(内線191)
- 参加費：無料
- 申込み：不要、自由参加
- その他：軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

糖尿病教室・試食会のご案内

詳しい案内チラシは外来インフォメーションコーナー、栄養相談室前、内科4診中待ち合いにございます。教室の内容は毎回変わりますので、いつからでもご参加いただけます。

- 開催場所：当院東館 2階 講堂
- 今年度の教室は13:00～15:00となっております。

	9月	10月	11月	12月
糖尿病教室 <small>無料、申込み不要 13:00～15:00 自由参加</small>	28日(月)	26日(月)	30日(月)	21日(月)
試食会 <small>実費、申込み要(先着15名) 12:30～14:30</small>	14日(月)	19日(月)	※	14日(月)

※11月は11/14糖尿病デーのイベントがあるため、通常の試食会はありません。
【試食会のお申し込み:0773-43-0123 栄養科(内線191)】

※ 栄養科へのお問い合わせ・お申込みは、月曜日～金曜日 9:00～17:00の間でお願いします。

近隣医療機関のご紹介

愛媛大学医学部卒業後、京都府立医科大学第一内科に入局し、数々の医療機関を経て平成5年から7年まで綾部市立病院内科にお世話になりました。縁あって平成7年より当地にて畑内科医院を開設させていただきました。当院は私と看護師の妻の2人で切り盛りしております。そのため原則院外処方になっております。当院の受付には少々やんちゃな2代目の看板犬の「あんり」がおり、彼女目当ての患者さんもおられます。専門は糖尿病ですが高血圧や他の内科疾患の患者さんも受診されています。月1回、午後からは往診を行っています。当院では入院したくても時間の余裕がないサラリーマンの方が外来で治療が出来るようにインスリン自己注射指導も行っています。糖尿病の治療の基本は食事・運動療法であり、これらと上手に付き合わないと十分なコントロールは出来ません。当院では初診の患者さんには出来るだけ食事療法を理解していただくためマンツーマンで食事の基礎、糖尿病の基本を指導しております。糖尿病の治療は合併症を防ぎ健康な人と変わらない生活を送ってもらうことです。当院のみではすべての治療を完結出来ません。教育入院や合併症の検査や治療は綾部市立病院でお願いしております。これからも綾部の医療の発展のために微力ながら頑張っていきますのでご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

畑内科医院

〒623-0011 京都府綾部市青野町高田91
TEL 0773-43-2334

内科、小児科

院長 畑 雅之

■ 外来受付時間

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○※		
17:00～19:00	○							

※土曜日診療(第2・4のみ)：9:00～11:30



看護体験レポート



1日看護部長
「里の公共員」小西典子さん
(志賀郷町在住)

ふれあい看護体験

今年度2回目となるふれあい看護体験を、7月25日(土)に行いました。綾部高校を始めとした総勢35名の高校生が、当院の看護や患者さまとのふれあいを体験されました。



体験者の感想

漠然としたものを、体験を通して具体的に知ることができた

看護師になりたい気持ちが強くなった

患者さんの笑顔を見ると自分も笑顔になれた

コミュニケーションや気づくことの大切さを学んだ

次回のふれあい看護体験は、11月21日(土)に開催します！保護者の方も見学していただけます。

中学生職場体験

綾部市立病院では、地域に密着した学校行事の一環として中学生の職場体験学習を行っています。

生徒が院内で働く様々な職種について、興味を持ってもらえるよう職種ごとに役割と業務内容を説明しました。

後日、生徒よりお礼状を頂きました。一部を紹介します。

医師・看護師しか知らなかったです。でも、薬のスペシャリスト・放射線のスペシャリスト・リハビリ専門の人など、たくさんの人によって病院は成り立っているんだと実感しました。

これから身につけていかななくてはならない自分に必要な力は、「相手を思いやる力」です。どの職でも、自己満足に終わらずに、相手の気持ちを考えることが大切だと教えてもらったからです。

今回の経験を通して感じたことを、将来の進路に結び付けてほしいと思います。



キッズセミナー



今年、初めて小学生を対象に、医療に触れ親近感を深めるきっかけづくりとして、キッズセミナーを行いました。日常生活では触れることのない手術道具を使っての外科手術操作や看護を体験しました。

このセミナーを通じて、医療を志すきっかけとなることを心より願っています。



リニューアルオープン

コンビニエンスショップ Green Leaves mall

8月3日より院内売店が
リニューアルオープンしました。
営業時間も拡大し、電子マネーもご利用いただけます。
地元食材・たからの里の石窯焼き手作りパンも販売しています。
新しくなった
“コンビニエンスショップ Green Leaves mall”
にぜひお立ち寄りください。



石窯焼き
手作りパン

■営業時間／平 日 8:00～19:00
土・日・祝 8:00～17:00

■各種電子マネー／ Edy OCA Let's

新任自己紹介



泌尿器科 藤原 淳

福知山市民病院で3年間勤務したのち、7月1日より綾部市立病院でお世話になることになりました泌尿器科の藤原淳と申します。当院の泌尿器科は泌尿器疾患（排尿障害、尿路結石、癌など）だけでなく腎不全・透析医療も担っており、中高年になるほど罹りやすくなる病気が数多く含まれております。そのため、ご高齢の患者様に接する機会も多く、病気の治療はもちろん「老老介護・独居・核家族化」といったご家族の問題も「治療」しなくては先に進めないのだと今更ながら痛感しております。簡単に解決できるものではないと思いますが、多職種のスタッフ・ご家族と協力しながら微力でも患者様の力になりたいと考えていますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いたします。

リレーエッセイ vol.15

赤尾居宅介護支援事業所 赤尾 寛子

心の音

「人生は二幕目がおもしろい」

この題目は「一般財団法人 健康生きがい開発財団」のキャッチフレーズとなっています。

初めてこのフレーズを目にした時、胸に響くものを感じました。超高齢化社会となって人生90年も当たり前のようになり、65歳の定年後のまだ20年以上の長い年月、そうこの長い年月を健康で生きがいのあるものに出ればなによりなのです。100歳で現役の医師である日野原先生は、誰かの役に立っているという有用感、それがあからこそ100歳を超えても生きがいを持って日々を送ることが出来ていると言われていました。

2000年に開始された介護保険も段々財政が厳しくなり、要支援者は市町村の地域支援事業に移行が決まっていますが、この地域支援事業には元気な高齢者の力が必要なのです。ボランティア活動の活発化にも元気な高齢者の力が欠かせません。誰かの役に立っているという有用感ひいては自分への充実感にも繋がっていき、健康にも繋がっていく

ものかもしれません。少子高齢化の様々な難題があっても、「人生は二幕目がおもしろい」と胸張って言えるようなシルバーパワーの数がどんどん増えれば活き活きとした街になっていくと思います。

ブータン王国が提唱した「国民総幸福度、Gross National Happiness」は国の豊かさを「経済」ではなくて「幸福」で測ろうという考え方です。日本は確かに戦後すさまじい勢いで発展し先進国の一つになりましたが、マスコミで報道される様々な悲惨な事件などの続出に物質的な豊かさだけを追い求めるものでいいのだろうかと思案じてしまいます。綾部市の「幸福度」はいかなるものか分かりませんが、「人生は2幕目が面白い」と言う事が出来ればそれは確かに幸福なのではないでしょうか。

今回は正暦寺 住職 玉川 弘信さんです。

外来診療担当医師表

平成27年9月1日より

※印は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。お電話でのご予約は14:00～16:00の間をお願いいたします。
(外科は8:30～14:00・泌尿器科は12:00～14:00の間をお願いいたします)。

曜日	月		火		水		木		金		土		
診療科名	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	
内科	1 診	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	高 升	内科一般 消化器	長谷川晴	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	9/1より 内科休診	
	2 診	内科一般 循環器	河 野	内科一般 循環器	小 島	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	河 野		
	3 診	内科一般 循環器	足 立	呼吸器 (9:00～)	※永 井	呼吸器 (9:00～)	※長 崎	内科一般 循環器	足 立	—			
	4 診	内科一般 内分泌・糖尿病	千 丸	内科一般 内分泌・糖尿病	千 丸	内科一般 循環器	小 島	内科一般 内分泌・糖尿病	千 丸	神経内科 (9:00～)	※大 島		
	5 診	—	—	内科一般 消化器・肝臓	石 井	—	—	神経内科 (9:00～)	※藤 並	内科一般 消化器・肝臓	石 井		
	6 診	ペースメーカー外来 第2・3・4週 13:30～	※小 島	神経内科 (9:00～)	※木 村	—	—	—	—	—	—		
外科	1 診	呼吸器 外科一般	石 原	1 診 乳腺外科	藤 原	1 診 血管外科 (10:00～)	(第3) ※増 田	1 診 呼吸器	下 村	1 診 呼吸器	下村/石原	1 診 外科一般	担当医師
	2 診	外科一般 消化器	鴻 巣	2 診 外科一般 消化器	永 田	2 診 外科一般 消化器	沢 辺	2 診 外科一般 消化器	岡 山	2 診 外科一般 消化器	鴻 巣 (緩和ケア)	禁煙外来 (隔週)	担当医師 【要予約】
	—	—	3 診 血管外科 (10:30～)	(第2・4) ※土 井	3 診 外科一般 消化器	多加喜航	1 診 午後 乳腺外科	※藤 原	—	—	—	—	—
整形外科	1 診	徳 川	1 診	担当医師	1 診	小 池	1 診	志 賀	1 診	徳 川	—		
	2 診	大 石	—	—	2 診	大 石	2 診	担当医師	2 診	小 池			
	—	—	—	—	3 診	担当医師	—	—	3 診	担当医師			
小児科	午前	1 診	戸 澤	1 診	杉 本	1 診	戸 澤	1 診	杉 本	1 診	戸 澤	1 診	担当医師
		2 診	福 原	2 診	多加喜望	2 診	金 山	2 診	多加喜望	2 診	友 安	2 診	友 安
	※午後	1 診	慢性疾患 ・ 神経	戸 澤	慢性疾患	戸 澤	B C G 慢性疾患	多加喜望 杉 本	予防接種	多加喜望	慢性疾患	杉 本	—
産婦人科※	1 診	荻 野	1 診	野 口	1 診	沖 村 (2 診 荻 野)	1 診	辻	1 診	青 山 (2 診 荻 野)	—		
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
泌尿器科	1 診 (9:00～)	廣 田	藤 原	廣 田	廣 田	廣 田	廣 田	藤 原	—				
	2 診 (10:30～)	第1・3週 小 第2・4週 佐 第5週 担 当 医 師	山 藤	廣 田	辻	藤 原	辻	辻					
眼科	高 家	宮 村	担 当 医 師 (10:30～)	高 家	宮 村	担 当 医 師	—						
精神科※ 9:00～	月 2 回 小 野	中 前 (緩和ケア)	物忘れ外来	阿 部	水 原	—							
耳鼻咽喉科	長 谷 川	長 谷 川	長 谷 川	長 谷 川	長 谷 川	担 当 医 師	担 当 医 師	—					
	午後:超音波 ※長谷川	—	—	—	午後:超音波 ※長谷川	—	—	—					
皮膚科	1 診(9:00～)	辻	1 診(9:00～)	辻	1 診(9:00～)	辻	1 診(9:00～)	辻	1 診(9:00～)	辻	—		
	2 診(10:00～)	清 原	2 診(9:00～)	横 瀬	—	—	2 診(11:00～)	加 藤	—				
放射線科	一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		担 当 医 師		



外来診療のご案内

☆診察日 月～土曜日 ☆休診日 日曜・祝日
※土曜日は診療科により
異なります

☆受付時間 午前8時～ 午前11時30分
(自動再来受付機/午前7時30分より稼働)

☆診察開始時間 午前8時30分～

☆人間ドック (平日) 月～金曜日
① 8:30～ ② 9:00～

☆脳ドック 月～金曜日
オプションの場合 ①13:00～ ②13:30～

☆血管ドック (9時30分～) 第2・4火曜日

面会時間について

平日 午後2時～午後7時
土・日・祝日 午後1時～午後7時

綾部市青野町大塚20番地の1

0773
☎ 43-0123
FAX 0773-42-7870

