



広報

vol. **61**
2024.1

おあしす

oasis



医師の健康アドバイス

GLP-1受容体作動薬と
ダイエット

フレイルを予防しよう!

HOSPITAL GUIDE

連携医療室

ミライとともに

Information

ホームページ
リニューアル
しました!



公式
YouTube



公式
LINE





綾部市立病院 院長
高 升 正 彦

新春を迎えて

新年あけましておめでとうございます。

本年は、1月1日より北陸地方を中心に大きな地震に見舞われ、また衝撃的な航空機事故も発生いたしました。被災された方々には、心よりお見舞い申し上げます。

さて昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類に変更となり、皆さまの生活も少しずつ元通りになってきているのではないのでしょうか。病院の方も、入院中の面会制限や緊急入院時のコロナ検査など、なかなか完全にはまだ元に戻せないものもありますが、一方でだんだんと元に戻すことができているものもあります。それは医療安全研修など職員の研修や、学生の実習の受け入れ、ふれあい看護体験やコメディカル体験など若い世代に医療の現場を知ってもらう取り組み、また市民のための学術講演会などの啓発活動などで、コロナの期間中はずっと開催できなくて3年ぶり、4年ぶりにできたものもあります。これらのことは現状の医療行為を行ううえではすぐには直接必要がないかもしれませんが、安全で質の高い医療を継続するために、あるいは将来の医療を任せられる人材を育てるために、長い目で見るとぜひとも必要なことです。

特に今後、少子化が進み、医療の分野でも人手不足となることが懸念されています。今のうちから少しでも医療に興味のある若い方々にいろいろと実際の医療に触れてもらって、将来はぜひこの分野で活躍してほしいと願っています。

令和6年は、より元通りの生活が取り戻せる1年になれば願っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

医師の健康アドバイス Doctor's Health Advice

GLP-1受容体作動薬と ダイエット



はじめに

GLP-1受容体作動薬は、最近注目を浴びているお薬で、2型糖尿病の治療に使われる一方で、体重減少やダイエットのサポートとしても注目されています。今回はこれについてお伝えします。

まず、GLP-1とは人間の腸から分泌されるホルモンで、食事をするときに膵臓からインスリンの分泌を促進し、血糖値を適正な範囲に維持する重要な役割を果たしています。人間のGLP-1はDPP4と呼ばれる酵素によってすぐに分解されるのですが、DPP4によって分解されない構造を持ったGLP-1受容体作動薬がお薬として約10年前に発売されました。

この薬は人間のGLP-1と同じような働きをすることで、食事後の血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの効果を向上させる役割を果たします。これにより、2型糖尿病患者の血糖コントロールが期待できます。



そして、GLP-1受容体作動薬は先程説明した通り、DPP4によって分解されないため本来体内に存在するよりも多くの量が薬として体の中に入った結果、胃の動きをゆっくりにして食欲を落とすという効果がでてきます。そのため食事摂取量が減ることで、体重減少が期待できます。

ただ、これらの効果はそのGLP-1受容体作動薬の種類によって異なり、それぞれ特性が若干異なるため、我々医師は患者さんにあった薬剤を選択しています。

しかし、最近これらの薬物がインターネットで十分な医師の診察を受けないまま処方されるケースが増えていくようです。ニュースなどでご覧になられた方もいらっしゃるかと思います。主に美容クリニックでありこの薬に詳しくない医師が処方している例が、安全性の点から問題視されています。また、一部の方は元々痩せているのにもかかわらず更に痩せたいという願望のために使用するため大きな健康被害が生じています。

実際はダイエットの観点からこれらの薬を活用する場合、単なる薬物療法だけでなく、ライフスタイルの改善も重要で、健康的な食事習慣、適度な運動、十分な睡眠などを組み合わせ、総合的なアプローチで取り組むことが大切です。医師とのコミュニケーションを大切

にし、個々の状態に合った最適なダイエット戦略を見つけることが、成功への鍵となります。

うまくお薬と付き合っていきましょう。



※これらのお薬は現在2型糖尿病の方しか使用できず、今年から肥満の方にも使えるようになりますが、一定の基準を満たした人のみです。適応については主治医にお問い合わせください。



内分泌・
糖尿病内科

おおさか たかふみ
部 長 大坂 貴史
● 日本内科学会認定
総合内科専門医・指導医
● 日本糖尿病学会専門医・研修指導医
● 医学博士

生活習慣病予防教室を 開催します！

「学ぶ。動く。生活習慣病予防。」

2024年3月13日(水) 19:00~20:00
〈当院2F講堂〉

● 講 演 / 大坂 貴史
● 運動指導 / 理学療法士 岡田 貴文
作業療法士 四方 肇

事前
予約制

電話【インフォメーション ☎0773-43-0123】
または QRコードを読み取り、
WEBでお申し込みください。
お電話は14:00~16:00の間をお願いします。



フレイルを 予防しよう！

フレイルとは

虚弱という意味です。
加齢とともに身体活力(筋力や認知機能など)が低下した状態で、発症すると要介護状態に進みやすくなります。
フレイルは健康と要介護状態の中間です。



フレイルの要因としては、筋力低下など身体的要因だけでなく、精神的要因や社会的要因も深くかかわっていると考えられています。予防するためには簡単に実践できる身体的要因に対するアプローチから始めましょう。

今回は、リハビリテーション科・栄養科・視能矯正科から予防に関わる知識やアドバイスを紹介します。

身体的
要因
筋力低下など

社会的
要因
孤独・閉じこもり

精神的
要因
うつ病・認知症



整形外科
とくがわ せいじ
徳川 誠治

栄養科

フレイル予防のための栄養

健康寿命を延ばすためには、筋肉を減らさないことが重要です。高齢になると、同じ量のたんぱく質をとっていても合成が少なくなるといわれています。フレイル予防のために特に大切な栄養素は「たんぱく質」と「ビタミンD」です。

1日に必要なたんぱく質の量は、今の筋肉量を維持したい場合は体重1kgあたり1.0g。筋肉量を増やしたい場合は体重1kgあたり1.2～1.5gのたんぱく質が必要とされています。

たんぱく質は1食にまとめて摂るよりも3食均等に摂取することが大切です。肉が作られる割合が高くなるといわれています。一度に摂れない方は、主食(ご飯、パン)よりも副食(おかず)を摂ることに心がけましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】

魚、鶏もも肉、豚・牛などの赤身肉、豆腐、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズなど

【ビタミンDを多く含む食品】

さけ、さんま、ぶり、卵、しめじ、まいたけ、干しいたけなど



筋肉を保つために

- 筋肉は日々、合成と分解が行われています。
- 効果的に筋肉を合成するためには、たんぱく質を「夕食でまとめて」摂るのではなく「毎食、均等に」食べる必要があります。
- 食事からたんぱく質を十分に摂取していれば、合成が行われるが、不足すれば自分の体の筋肉が減少する。
- 十分なエネルギーと必要な栄養素を摂取して、バランスのよい食事を摂ることが大切です。



毎食何か1品食べましょう

参考資料：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動

視能矯正科

アイフレイル



アイフレイルとは「加齢による目の機能低下」です。

加齢とともに、眼球は構造的にも機能的にも衰えてきます。見にくさや不快感を放置していると衰えが進み、重度な障害に陥ると回復は難しくなります。早期に発見できれば適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できます。

アイフレイルの「セルフチェック」をしてみましょう！

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなることもある	3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4 食事の時にテーブルを汚すことがある	5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	6 まぶしく感じやすい
7 まばたきをしないとはっきり見えないことがある	8 まっすぐの線が波打って見えることがある	9 段差や階段が危ないと感じたことがある
10 信号や道路標識を見落としたことがある		

出典：アイフレイル啓発公式サイト

チェックが2つ以上の人は、アイフレイルかもしれません。一度、眼科を受診してみたいかどうかでしょうか？
ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、目の健康寿命を延ばしましょう！

リハビリテーション科

運動でフレイル予防

高齢者に起きやすいフレイルは運動で予防することができます。

筋肉量は20歳ごろをピークに減っていき、80歳代では20歳代の60%に減少するといわれています。特に下肢筋力の低下は、立ち上がりや歩行・階段昇降などの移動動作能力の低下や転倒を招く大きな原因になります。

高齢者であっても適切な運動を行うことにより、筋力が改善することがわかってきています。運動としては、「負荷を少なく回数を増やすこと」をお勧めします。この運動は高齢者に安全な方法で、負荷を強く少ない回数を行うことと同程度の効果があるからです。

フレイル予防のための4つの運動を紹介します。

(③・④は椅子の背もたれなどを利用してください)

運動を行う際の
注意点

- 血圧上昇の予防のために、息を止めないようにしてください。
- 運動は反動をつけずにゆっくり4～6秒かけて行い、戻すときもゆっくり行うことを心がけてください。



膝を伸ばす運動です。椅子に腰をかけてゆっくり膝を伸ばしてください。歩行能力の維持向上に役立ちます。



股関節を曲げる運動です。椅子に腰をかけてゆっくり太ももを上げてください。良い姿勢が保たれ、転倒予防に役立ちます。



つま先立ちの運動です。立った状態でゆっくりと踵を持ち上げてください。土ふまずがしっかりすることで、歩行が安定します。



股関節を外に広げる運動です。立った状態で体が傾かない程度にゆっくり足を横に広げてください。立位や歩行時の不安定性が軽減し、転倒に対する恐怖心が減少します。

フレイル予防は運動を続けることが大事です。生活の中で続けることができる運動を見つけることが、長続きの秘訣です。



HOSPITAL GUIDE



連携医療室

01 インフォメーション業務



02 前方支援



03 後方支援



なかなか
頼りになる
連携医療室
でしょ？



遠慮なさらず、
いつでもお声を
掛けてください。
待っています！

連携医療室ってどんなところ？

病院を受診されても「連携医療室」という言葉を耳にされることはなかなかないと思われます。今回は、そんなみなさんにはあまり聞き慣れない「連携医療室」を紹介したいと思います。

当院の連携医療室は、社会福祉士、看護師、事務員で構成され、3つの役割があります。

1つ目は「インフォメーション業務」です。

場所は眼科の横にあるカウンターで、来院された方の様々なご質問にお答えしています。

カウンターには頼りになる看護師がスタンバイしています。「足が腫れとるんやけど、虫に刺された覚えはないんや。皮膚科に行けばいい？それとも整形外科か？」という質問も症状を詳しくお聞きして何科を受診すればよいかアドバイスをします。「ここに来ればなんでも教えてくれるんや。」というお声を聞くと嬉しくなります。院内で何かお困りの方は声をかけてください。

2つ目は「前方支援」です。

前方支援という言葉は専門用語ですのでわかりにくいかもしれませんが、患者さんがかかりつけの医療機関から当院を受診される際スムーズに診察ができるように予約を取ったり、救急で他院に入院された患者さんが当院に転入される場合の段取りをする業務のことです。

この業務はあまり患者さんに直接お会いする仕事ではありません。縁の下の力持的な仕事なのです。

3つ目は「後方支援」です。

前方支援に対し後方支援は、主に綾部市立病院から他の医療機関へスムーズに次の治療が受けられるように受診の予約をとったり、入院されている患者さんに対して必要なサービスを案内し、退院後の生活が困らないようお手伝いをする業務です。

入院中に介護サービスを利用できるように調整し、退院された患者さまの姿を外来でお見かけするとホッとします。ご家族から「デイサービスに通っている間、好きな事ができて助かります。それに訪問看護師さんも来てくれて安心です。」なんて声をかけられると担当者としてその日は一日幸せな気分です。

入院患者さんに限らず、介護保険のことや経済的な困りごと、がんに関する生活上の相談、障害福祉のサービスの利用、子どもさんに関する相談、アルコール依存症などの精神に関わる困りごとと一緒に考え、専門機関を紹介したりします。また、医師や看護師、リハビリスタッフなどと連携して安心して生活ができるお手伝いをしています。

OPEN HOSPITAL

ミライをともに

当院では、医療職への関心や理解を深めたり、次世代の医療人材の育成を目的に、市内中学校の「職場体験」の受入れや高校生を対象とした「コメディカル体験」・「ふれあい看護体験」の実施、また京都府立医科大学の医学科・看護科学学生の「地域医療教育推進事業」の実習受入れを行いました。

将来を考える一助になり、またいつか一緒に働ければ嬉しく思います。

〈コメディカル体験参加者コメント〉

普段はできない経験がたくさんできたり、病院の施設を見て面白かったです。体験した職種の第二希望の仕事についてはあまり知らなかったけど、体験をして興味が湧いたので、知れてよかったです。



実際に興味のある職業を体験させていただいて体験したからわかることもたくさんあって充実した時間だったと思えたり、さらに看護師になりたいと強く感じました。懇談会で医療職として働く方からのお話も聞いて勉強になりました。



看護学生向け病院見学は
随時受け付けています。

綾部市立病院 看護師長室

FAX 0773-42-7870

E-Mail kangojimu@ayabe-hsp.or.jp

TEL 0773-43-0123 内線208(看護部事務担当)

ご希望の
方は

ホームページをリニューアル！



病院公式ホームページを2023年12月にリニューアルしました。

より情報が探しやすいように構成やデザインを刷新し、スマートフォンやタブレットでも快適にご利用いただけるようにリニューアルしております。これまで以上に使いやすいサイトを目指し、内容を充実していきますのでぜひご利用ください。



外来診療担当医師表

受付終了時間
11:30

耳鼻咽喉科・皮膚科は時間が異なります。
詳細は診療科欄をご覧ください。

★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の間にお願ひいたします。【TEL 0773-43-0123】

（外科・精神科は12:00～14:00の間に、骨粗しょう症外来は15:30～17:00の間にお願ひいたします。）

最新の外来診療担当医表は
ホームページでご確認ください↑

令和6年1月5日現在

曜 日	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		
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	
内 科	1 診	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般 消化器・胃腸	長谷川晴	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器	
	2 診	内科一般 循環器	河 野	内科一般 循環器	足 立 悠	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	
	3 診	内科一般 循環器	足 立 秀	内科一般 消化器・肝臓	石 井	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	足 立 秀	内科一般 消化器・肝臓	
	4 診	内分泌・糖尿病 10:00～	★大 野	呼吸器 9:00～	★濱 田	呼吸器 9:00～	★河 内	呼吸器 9:00～	★吉 田	呼吸器 9:00～	
	5 診	ペースメーカー外来 第2・3・4週13:30～	★担当医師	脳神経内科 9:00～	★田 中	内科一般 循環器	足 立 悠	脳神経内科 9:00～	★小 島		
	6 診	糖尿病(新患) 9:00～ 糖尿病合併症外来 13:30～	★北出/大坂/ 千丸	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂			内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	糖尿病(新患) 9:00～	★小 谷
外 科	1 診	呼吸器 外科一般	岩 崎	乳腺外科	藤 原			乳腺外科 外科一般	藤 原	呼吸器	★井 伊
	2 診	消化器 外科一般	鴻 巣	消化器 外科一般	高 尾	消化器 外科一般	片 岡	呼吸器	★井 伊	消化器 外科一般	崔
	3 診					血管外科 第2・4週10:00～	★増 田			血管外科 第1・4週8:30～ 禁煙外来(隔週)	★川 尻
	午後							乳腺外科	★藤 原		
整 形 外 科	1 診	松 木	徳 川		田 中		担当医師		岡 田		
	2 診	★田 中	★岡 田		★松 木				★徳 川		
	午後			骨粗しょう症外来 午後診14:00～	★徳 川						
小 児 科	午前 1診	茂 原	藤 原		茂 原		北 村		山 岡		
	2診	杉 本	担当医師 循環器		★河 井	神経・発達 《要予約》	★戸 澤	担当医師		近 藤	
	★午後 1診	慢性疾患	茂 原	慢性疾患	担当医師	B C G 慢性疾患	担当医師	予防接種	担当医師	慢性疾患	担当医師
	2診									1ヶ月健診	担当医師
★産婦人科	辻		野 口		荻 野		辻		第1・3・5週 辻 第2・4週 野 口		
★泌 尿 器 科	1 診 9:00～	第1・3・5週 西 垣 第2・4週 田 原		田 原		針 貝		第1・3・5週 田 原 第2・4週 西 垣		針 貝	
	2 診 10:00～			西 垣		田 原		針 貝		西 垣	
眼 科	水 野		水 野		9:00～ 担当医師		水 野		9:00～ 担当医師		
★精神科 9:00～	赤 井		物忘れ外来		綾 仁	(緩和ケア)	中 前	大 矢			
耳鼻 咽喉科	9:00～岡 本 受付時間 10:30 まで				乾		午後診 13:30～張 受付時間 13:00～14:30		森 本 受付時間 10:30 まで		
皮 膚 科	月曜日～金曜日すべて受付時間 11:15 まで										
1 診	8:30～中 西		9:00～高 溝		10:00～加 藤		9:00～中 村		9:00～ 第1・3・5週 大 西 9:00～ 第2・4週 大 下		
	2 診		9:00～ 担当医師		9:00～中 江						

専門外来	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間
★ 看 護 外 来	ストーマ外来	②②外科3診 9:30～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	緩和ケア外来	⑦看護外来 9:00～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00		
	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00			腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00
			緩和ケア外来	②②外科3診 13:00～16:00	初診の方は、まず担当診療科での診察が必要です。 ●ストーマ外来 …… 外科一般 ●認知症看護・介護外来 … 精神科 ●糖尿病療養指導 …… 内分泌・糖尿病 ●緩和ケア外来 …………… 担当科 ●腎不全看護外来 …… 泌尿器科					
			腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00						
			認知症看護・ 介護外来	④⑤精神科外来 8:30～14:30						

外来診察のご案内

●診 察 日/月～金曜日
●休 診 日/土・日曜日・祝日
●受付時間/8:00～11:30
【自動再来受付機/7:30より稼動】
●診察開始時間/8:30～

●人間ドック/月～金曜日(半日)
●脳ドック/月～金曜日(①8:30～ ②9:00～)
オプションの場合(①13:00～ ②13:30～)
●血管ドック/第1金曜日(9:00～)
●肺ドック/月～金曜日(①11:30～ ②13:30～)

日本医療機能評価機構認定病院
基幹型臨床研修指定病院

綾部市立病院

綾部市青野町大塚20番地の1
(0773)
☎43-0123
FAX(0773)42-7870

面会について

事前予約制

詳細は、電話またはWEBでご確認ください。→

綾部市立病院 広報

おあしす 61号

発行人／高升正彦

編集／綾部市立病院広報委員会

発行日／令和6年1月