

すてっぷ

2022

9

No.538

健やかな暮らしのために



駿東病院（沼津市）

静岡県厚生連の歴史

昭和23年に開催された創立総会において東部地区の農協からの声を契機に、昭和25年に駿東病院が開院しました。しかし、資金難等の問題が発生し、昭和27年に駿東病院は沼津市に移管されました。

特集：糖尿病とは何か



糖尿病とは何か

静岡厚生病院 内科 診療副部長 板谷 利

糖尿病とは

糖尿病は、血糖値やHbA1c値が適正値よりも高い状態が慢性的に続く病気で、血液中のブドウ糖を細胞へ届けるインスリンの分泌不足・異常が生じることで発症します。

合併症について

糖尿病そのものには症状はないのですが、慢性的な高血糖が長期にわたり持続しますと合併症が生じてきます。髪の毛レベルの太さの血管が障害されることによる細小血管障害（網膜症、腎症、神経症）と、爪楊枝レベルの太さの血管が障害されることによる大血管障害（脳梗塞、心筋梗塞）です。

初期には症状はないものの、これらの合併症により、ADL（日常生活動作）が大幅に損なわれ、また8年ほど寿命も短くなることが知られております。

また、糖尿病の方も空腹時/食後高血糖のある方（耐糖能異常があり境界型糖尿病と呼ばれます。俗にいう糖尿病予備軍です）も、そうではない方に比べて、7年間での生存率がいくらか下がる事が知られております（図1）。このため、日本糖尿病学会とアメリカ糖尿病学会は、健康な人と同じだけの寿命と、同じレベルのADLの達成を、糖尿病治療の目標として掲げています。血糖を改善させることはあくまで手段であって目的ではないのですね。

分類については、その原因から

①1型（膵臓のβ細胞が自己免疫学的機序により破壊されることでインスリンが枯渇してしまい糖尿病へと至ったもの）

②2型（肥満などを原因として、β細胞からのインスリン分泌量が減少、筋肉や脂肪組織へのグルコースの取り込み能が低下（インスリン抵抗性の増大）し、高血糖から糖尿病となつたもの）

③その他（上記以外のメカニズムで高血糖となつたもの）

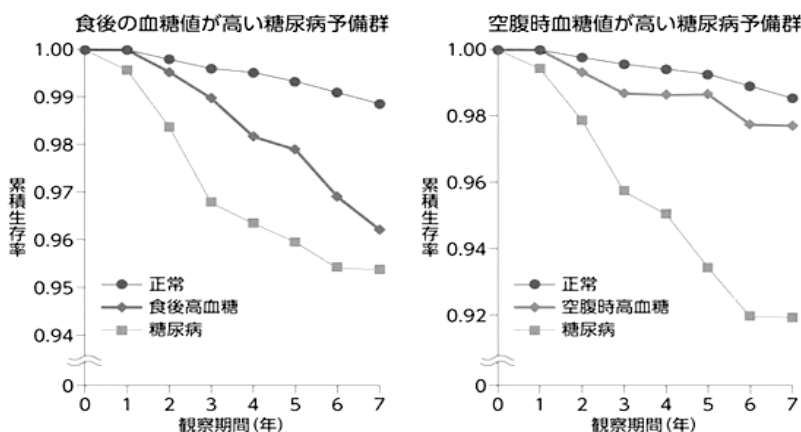
④妊娠糖尿病（妊娠後初めて糖尿病には至らない程度の耐糖能異常が生じたもので、周産期のリスクが高く、出産後に糖尿病を発症するリスクも高いため、糖尿病として扱い厳格な血糖管理を行うもの）

に分類されますが、糖尿病患者の95%以上は2型であり、これは中高年に多く、予防可能な生活習慣病とされています。

診断について

診断についてはですが空腹時血糖126以上、食後または随時血糖200以上、HbA1c \geq 6.5を糖尿病型と定義し、一度の検査で血糖値とHbA1cの両方に合致する、もしくは複数回の検査で合致する場合を糖尿病と診断します（ただしHbA1cのみ二回合致する場合は糖尿病とは診断しません）（図2）。

図1 食後高血糖の「糖尿病予備群」の人は死亡率が高まる



また、空腹時血糖110~125、随時血糖140~199の場合は糖尿病型ではありませんが、境界型糖尿病と診断します。前述のように境界型糖尿病の方も正常血糖の方に比べて生存率が若干悪く、早めの介入が望ましいからです。

治療について

治療については内服ですと食後高血糖改善薬（αグルコシダーゼ阻害剤）、

図2

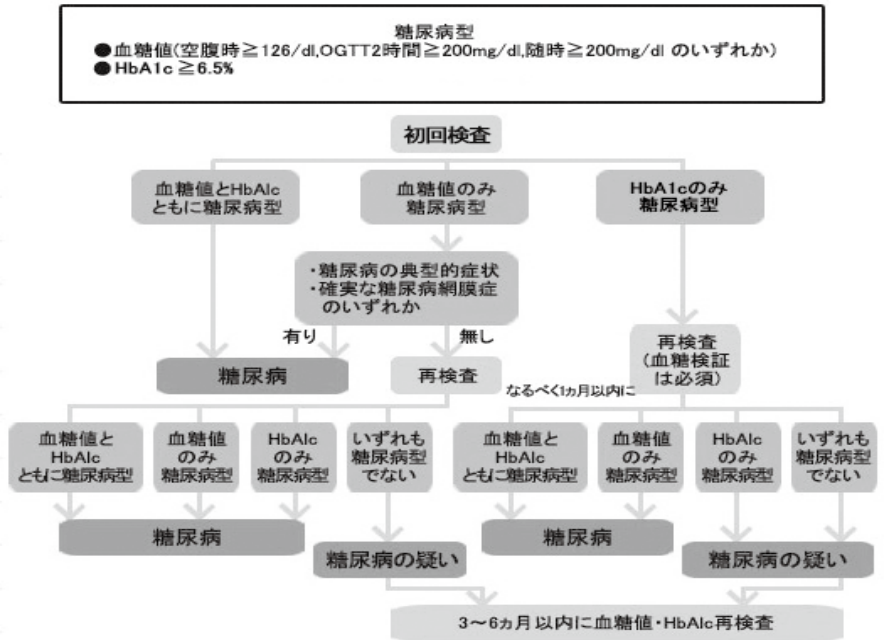


図3 病態に合わせた血糖降下薬の選択

| 機序 | 種類 | 主な作用 |
|-------------|--|---|
| インスリン分泌促進系 | ビグアナイド薬 | 肝臓での糖産生抑制 |
| | チアゾリジン薬 | 骨格筋・肝臓でのインスリン抵抗性改善 |
| | α-グルコシダーゼ阻害薬 (α-GI) | 腸管での炭水化物の吸収分解遅延による食後血糖上昇の抑制 |
| | SGLT2阻害薬 | 腎臓でのブドウ糖再吸収阻害による尿中ブドウ糖排泄促進 |
| インスリン依存性 | DPP-4阻害薬 | GLP-1とGIPの分解抑制による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制 |
| | GLP-1受容体作動薬 | DPP-4阻害薬による分解を受けずにGLP-1作用増強により血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制 |
| | スルホニル尿素 (SU) 薬 | インスリン分泌の促進 |
| インスリン分泌非依存性 | 速効型インスリン分泌促進薬 (グリニド薬) | より速やかなインスリン分泌の促進・食後高血圧の改善 |
| インスリン製剤 | ①基礎インスリン製剤 (持効型溶解インスリン製剤、中間型インスリン製剤) ②追加インスリン製剤 (速効型インスリン製剤、速効型インスリン製剤) ③速効型あるいは速効型と中間型を混合した混合型インスリン製剤 ④速効型と持続型溶解の配合溶解インスリン製剤 | 速効型や速効型インスリン製剤は、食後高血糖を改善し、持続型溶解や中間型インスリン製剤は空腹時高血糖を改善する。 |

インスリン分泌促進薬 (SU剤、グリニド)、インスリン抵抗性改善薬 (チアゾリジン系)、SGLT2阻害薬、DPP4阻害薬、(ビグアナイド) 注射ですとインスリン注射薬、GLP1製剤などがあります (図3)。

最近では内服薬それ自体に、心筋梗塞や脳梗塞の再発防止効果ですとか、腎不全や心不全の進行を抑える効果があることがわかっており、その効果を考慮して患者さんに一番良い薬を選んで

いきます。

これらに加えて運動療法や食事療法を本人のADLに合わせて行っていただきます。

次ページに糖尿病についてのQ&Aがあります。

参考文献

日本糖尿病学会編・著…
糖尿病治療ガイド2020-2021. p.38. 文光堂 2020



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

422-8006
静岡県駿河区
曲金二一八一
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
9月係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り9月16日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール: koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



人間ドックで血糖値が高めでした。何に気をつけたらよいかわせてください。

(40歳 男性)

糖尿病について

今から改善しよう「生活習慣」

糖尿病対策の基本は、食事や運動などの生活習慣の改善・肥満の是正です。長く続けられる対策を見つければ、普段の生活に取り入れることができることも大切です。

I. 食事

・菓子パンや惣菜パン、甘い飲料水の摂り過ぎに注意しましょう。これらに含まれる砂糖やバター、油等は、体重増加につながります。砂糖は特に、ご飯で摂る糖質よりも血糖値を急速に上げます。

・朝食を抜いたり、夕食の時間が遅く寝る前に多く食べたたりするような食生活は血糖値を急上昇させ、全身の血管が傷つく一因となるので改善しましょう。

・野菜や海藻類、きのこ類を積極的に摂りましょう。これらに含まれる食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、血管の負担を和らげます。

II. 運動

運動をして筋肉を動かすと、血液中の糖が消費され血糖値が下がります。

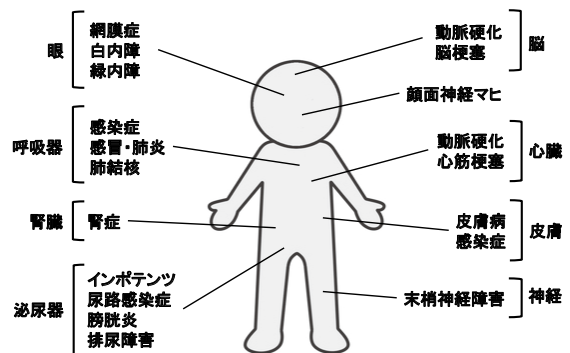
・今よりもプラス10分多く体を動かしましょう。ウォーキング等の有酸素運動をおすすめします。歩数計も活用してみましょう。

・連続した運動を取り入れにくい方は、エレベーターよりも階段を心がける、こまめに体を動かすことをおすすめします。

III. 禁煙

・タバコは血管を収縮させ、糖尿病の合併症である動脈硬化症や腎臓病等を進行させます。禁煙

●糖尿病の合併症



糖尿病の3大合併症

- ・糖尿病網膜症
- ・糖尿病性腎症
- ・糖尿病性末梢神経障害

は、いつ取り組み始めても遅すぎることはありません。禁煙外来等も活用し、ぜひ禁煙しましょう。

今の自分の状態を知ることが大切

血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が傷付いて、凶表のような合併症を引き起こすリスクが高くなります。糖尿病が怖いのは合併症による死亡率が高いことです。糖尿病を発症しても自覚症状は

ほぼありません。定期的な検査を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。

ご自身の健康・体調管理にぜひ、健康診断や人間ドックをご利用ください。

引用・参考文献

- 2019 きよの健康テキスト 8月号
 2022 きよの健康テキスト 2月号
 2022 生活習慣病のしおり

中伊豆温泉病院 保健師 杉岡 桃子

外来診療担当医師一覧表 (令和4年8月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

| 診療科 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| 内科 (予約制) | 午前 | 1 | 脳神経 高橋(良) | | 脳神経 渡邊 | 脳神経 高橋(良) | 脳神経 高橋(良) |
| | | 2 | 呼吸器 二橋 | 呼吸器 貝田 | 呼吸器 加藤 | 呼吸器 藤澤 | 呼吸器 立田 |
| | | 3 | 消化器 高垣 | 消化器 山田(裕) | 消化器 大津 | 消化器 高垣 | 消化器 森 |
| | | 4 | 総合診療科 | 総合診療科 | 総合診療科 | 総合診療科 | 総合診療科 |
| | | 5 | | 腎臓 島田 | 消化器 遠藤 | 消化器 竹内 | 腎臓 瀧美 |
| | | 6 | 循環器 待井 | 循環器 金 | 循環器 林 | 循環器 成瀬 | 循環器 中野 |
| | | 7 | 内分泌 後藤 | 内分泌 鈴木(究) | 内分泌 鈴木(究) | | 内分泌 鈴木(究) |
| | | 8 | 血液 坂本 | | 内分泌 伊藤(暉) | 血液 竹下 | 内分泌 伊藤(暉) |
| | 午後 | 専門外来(予約制) | 腎臓 大橋 | | 循環器 高瀬 内分泌 後藤 | 膠原病 小川 内分泌 大場 | 腎臓 瀧美 |
| | 小児科 (予約制) | 午前 | 1 | 三枝 | 三枝 | 政岡 | 三枝 |
| 2 | | | 中島 | 大庭 | 中島 | 中島 | 大庭 |
| 3 | | | 政岡 | 東 | 大庭 | 東 | 政岡 |
| 専門外来(予約制) | | 心理 山本中波多野 | 心理 川瀬本中 | 心理 田中波多野 | 心理 山本中波多野 | 心理 杉浦本波多野 | 心理 山本中波多野 |
| | | 感染症(第2PM) 宮入 | 乳児1ヶ月健診(14:00~15:00) | 予防接種外来(14:00~15:00) | 乳児健診(14:00~15:00) | 神経発達(第2-4PM) 杉江 | 神経発達(第3) 平野 |
| | | | 心理外来(第1-3AM) 櫻井 | 内分泌(PM) 三枝島 | 腎臓(第3PM) 山本 | | |
| | | | 心臓(第1-3PM) 石川 | | 神経発達(第1-3-4PM) 平野 | | |
| 午後 | | 1 | 水上 | 浅羽 | 米川 | 米川 | 浅羽 |
| | | 2 | 伊藤(哲) | 前田 | 前田 | | 青木 |
| | | 3 | 鈴木(正) | | 血管外科 | 鈴木(正) | 血管外科 |
| | 4 | | | 呼吸器外科 佐藤 | | | |
| 形成外科 (予約制) | 午前 | 1 山田(萌) | 山田(萌) | | 山田(萌) | | |
| | 2 岡崎 | 岡崎 | | 岡崎 | | | |
| 午後 | 専門外来(予約制) | 再診のみ | | | 再診のみ | | |
| 整形外科 (予約制) | 午前 | 1 初診 西田 | 宮本 | 田口 | 村上 | 境田 | |
| | | 2 再診 田口 | 大石 | 藤田 | 大石 | 宮本 | |
| | | 3 再診 境田 | 村上 | 西田 | 西田 | 藤田 | |
| | 午後 | 専門外来(予約制) | | スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大) | | | |
| リハビリ科 (予約制) | 午後 | | 交替制(14:30~16:00) | | 交替制(14:30~16:00) | | |
| | 午前 | 1 難波 | | 難波 | 黒住 | 難波 | |
| 脳神経外科 (予約制) | 午後 | | | | | 橋本(PMのみ) | |
| | 午前 | 1 | | 竹林(9:00~11:00) | | 竹林(9:00~11:00) | |
| 精神神経科 (予約制) | 午後 | 1 | | | 物忘れ外来 大城 | | |
| | (注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約) | | | | | | |
| 皮膚科 (予約制) | 午前 | 1 石部 | 石部 | 石部 | 石部 | 石部 | |
| | | 2 渋谷 | 渋谷 | 渋谷 | 脱毛外来(第1-3) 伊藤 | 渋谷 | |
| | 午後 | 専門外来(14:00~15:30) | 石部 | | | 石部 | アトピー外来 |
| 泌尿器科 (予約制) | 午前 | 1 海野 | 海野 | 海野 | 海野 | 海野 | |
| | 2 児玉 | 児玉 | 児玉 | 児玉 | 児玉 | 児玉 | |
| 耳鼻咽喉科 (予約制) | 午前 | 1 濱田 | 濱田 | 濱田 | 濱田 | 濱田 | |
| | 2 高橋(佳) | 高橋(佳) | 高橋(佳) | 高橋(佳) | 高橋(佳) | 高橋(佳) | |
| 午後 | 専門外来 | 睡眠時無呼吸外来 | 補聴器外来(13:30~16:00) | 補聴器外来(13:30~16:00) | | | |
| 産婦人科 (予約制) | 午前 | 1 産科 有澤 | 成瀬 | 鹿野 | 鈴木(留) | 向(麻) | |
| | | 2 初診 向(麻) | 鈴木(留) | 有澤 | 鹿野 | 成瀬 | |
| | | 3 婦人科 鹿野 | 有澤 | 向(麻) | 成瀬 | 鈴木(留) | |
| | 午後 | 1 産科 思春期外来 | 産後健診 | 交替制 | 産後健診 | ブラジル外来/交替制 | |
| 3 婦人科 | | | 稲本 | | | | |
| 眼科 (予約制) | 午前 | 1 阿部 | 高木 | 阿部 | 阿部 | 彦谷 | |
| | | 2 原田 | 原田 | 原田 | 原田 | 原田 | |
| | 午後 | 再診のみ | 原田 | 原田 | 阿部 | 原田 | |

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

| 診療科 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|
| 内科 | 午前 | 1 | 半田 | 半田 | 松永 | | 半田 |
| | | 2 | 板谷 | 渡辺 | 渡辺 | | 渡辺 |
| | | 3 | 豊嶋 | | 半田 | 豊嶋 | 板谷 |
| | | 4 | 小澤(佳) | 小澤(佳) | 小澤(佳) | 小澤(佳) | |
| | 午後 13:30~15:00 (予約制) | 渡辺 | 小長井 (第1・3・5) | 渡辺 豊嶋 | 小澤(達) 予約制 | 禁煙外来 14:30~ | 豊嶋 |
| 小児科 | 午前 | 1 | 田所 | | 田所 | 田所 | |
| | | 2 | 田中 | 田中 | 田中 | 田中 | |
| | 午後(予約制) | 乳児予防接種 1ヶ月健診 | | 乳児健診 (第2・4・5) | 予防接種 | 発達外来 (第1・3) | |
| 外科 | 午前 | 1 | 宮崎 | 大橋 9:00~ | 大橋 9:00~ | 福岡 10:00~ | 河南 |
| | | 2 | 水野 | 河南 | 水野 | 西村 | 水野 |
| | 午後 | | | 乳がん検診 | 乳がん検診 | | |
| 整形外科 (予約制) | 午前 | 1 | 天野 (予約制) | 田村 | | 田村 8:30~10:00 | 田村 (予約制) |
| | | 2 | | 天野 (予約制) | | | 天野 (予約制) |
| リウマチ科 初診の方は 要予約 | 午前 | 1 | 松本 | 松本 | 坪井 | 松本 | 坪井 |
| | | 2 | | | | 田村 | |
| | | 3 | | | | 金本 | |
| 午後 | | | | 松本 | | | |
| 脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00 | 午前 | 橋本 8:30~11:00 | 橋本 | 橋本 | 橋本 | | |
| 皮膚科 | 午前 | 岩崎 | 岩崎 | 岩崎 | 岩崎 9:00~ | 岩崎 | |
| | 午後 | 岩崎 14:00~16:00 | | 岩崎 14:00~16:00 (予約制) | 形成外科 (予約制) 14:00~ | 小泉 (第3) 金沢 (第1) | 岩崎 14:00~16:00 |
| 泌尿器科 (予約制) | 午前 | 西尾 8:30~12:00 | 西尾 8:30~12:00 | 速水 | | 西尾 8:30~12:00 | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 8:30~ | 1 | 大輪 | 大輪 | 大輪 | 大輪 | 大輪 |
| | | 2 | | 竹内 9:00~ | | 中安 9:00~ | |
| | 午後 | 1 | 大輪 14:00~16:00 | | 大輪 14:00~16:00 | | 大輪 14:00~16:00 |
| 産婦人科 (予約制) | 午前 | 1 | 中山 | 中山 | 角田 | 伊賀崎 | 中山 |
| | | 2 | 角田 | 角田 (第1・3・5) | 伊賀崎 | | |
| | | 3 | 伊賀崎 | | | | |
| 午後 | | | | 角田 伊賀崎 がん検診 | がん検診 | | |
| 漢方内科 (予約制) | 午前 | | | | | 中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30 | |
| 眼科 | 午前 | 佐野 | 佐野 | 佐野 | 佐野 | 佐野 | |
| | 午後(予約制) | 佐野 | | 佐野 | | | |

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

| 診療科 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------------------|-----|-----------------------|---------|----------|----------------------|-------------------|--------------------|-------|
| 内科 | 午前 | 1 | 村瀬 | 中田 | 村瀬 | 中田 | 村瀬 | |
| | | 2 | | 成島 | 岡村 | 岡村 | 岡村 | |
| | | 3 | 森脇 | 石道 9:00~ | 森脇 | 石道 9:00~ | 森脇 | |
| | | 4 | 吉田 | 漆畑 | 吉田 | 漆畑 | | |
| | 午後 | 3 | 森脇(予約制) | | 森脇(予約制) | | 森脇(予約制) | |
| | | 4 | | | 岡村(予約制) | | | |
| | | 小児科 9:00~ | | | 京極 | | 京極 | |
| | | 消化器外科 乳腺外科 | | 1 | 知久(才) | 岡上 | | 知久(才) |
| | | 2 | 成島 | 松永 | 初診のみ 9:30~ | 松永 | 成島 | |
| | | 午後 | | 検査 | | 検査 | | |
| 緩和ケア外科 | | 9:30~15:00 (完全予約制) | 岡上 | | 岡上 | 岡上 | | |
| | | 2階外来にて診察 | | | 2階外来にて診察 | | 2階外来にて診察 | |
| 整形外科 リウマチ科 | 午前 | 1 | 西村 | 西村 | 赤津 | 近藤 9:30~ | 西村 | |
| | | 2 | 赤津 | 峯岸 | 多田 | 東山 (第1・3・5週のみ) | 高岸 9:00~ (月2回) | |
| | | 3 | 大塚 | 乗杉 | 大塚 | 大塚 | 大塚 | |
| | | 4 | 多田 | 田島 | 立岩 | 立岩 | 田島 | |
| 脳神経外科 | 午前 | | | | 鮫島 | | | |
| 皮膚科 | 午前 | 1 | 水島 | 大塚 | 交替制 | 大塚 | 水島 | |
| 泌尿器科 9:00~ | 午前 | 1 | 多賀 | | 交替制 | | 辻 | |
| 耳鼻咽喉科 月~金 9:00~ | 午前 | 1 | 平岡 | 平岡 | 平岡 | 平岡 | 平岡 | |
| | | 2 | 大山 | 大山 | 大山 | 大山 | 大山 | |
| | 午後 | 予約外来 | | 予約検査 | 予約外来 | 予約検査 | 予約外来 | |
| | | | | | 補聴器外来 (予約制 第1・3週) | | | |
| 婦人科 | 午前 | 鈴木 | 鈴木 | 鈴木 | 鈴木 | 鈴木 | 鈴木 予約制(第3週のみ) | |
| 眼科 | 午前 | 1 | 佐久間 | 佐久間 | 佐久間 | 佐久間 | 佐久間 | |
| | 午後 | | | 予約検査 | | 予約検査 | 佐久間 13:00~15:00 | |

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

| 診療科 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
|--------|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------|
| 内科 | 午前 | 1 | 杉崎 | 安田 | 村田 | 福田 | 野田 | | | | | |
| | | 2 | 安倍 | 渡部 | 積 | 篠浦 | 齋藤 | | | | | |
| | 午後 | 出口 | | | | | | | | | | |
| 外科・消化器 | 午前 | 佐藤 | 志賀 | 稲葉 | 稲葉 | 志賀 | 佐藤 (第1・3) | | | | | |
| 整形外科 | 午前 | 1 | 牟田 (予約制) | 木原 | 中井 | 牟田 (予約制・隔週) | 木原 (第1) | | | | | |
| | | 2 | 木原 | | | 中井 | 中井 (第3) | | | | | |
| | 午後 | 牟田 (予約制) | | | | 牟田 (予約制・隔週) | | | | | | |
| 専門外来 | 午前 | 睡眠時無呼吸外来 佐藤 | リウマチ科 (膠原病内科) | 渡部 | 脳神経外科 (頭痛・水頭症等) | 中嶋 | リウマチ科 (膠原病内科) | 篠浦 | リウマチ科 (膠原病内科) | 齋藤 | もの忘れ 外来(予約制) | 積 (第1) |
| | | | 診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30 | 診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30 | 診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30 | | | | | | | |
| | 午後 | 内科・リウマチ科 (膠原病内科) | 村田 (受付~15:30) | 脳神経外科 | 眞上 | 眼科 | 市川 | 内科 (予約制) | 岡本 | 泌尿器科 | 三好 | |
| | | 禁煙外来 (予約制) | 杉崎 | 皮膚科 | 早川 | 人工関節外来 (予約制) | 勝部 (第1) | リウマチ科 (膠原病内科) | 安田 | 手指整形外来 (予約制) | 市原 (第1もしくは第2) 市原 (第3もしくは第4) | |
| | | 診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00 | 診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00 | 診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00 | 診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30 | 診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00 | | | | | | |

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101



連載 病院にちょっと聞いてみた

小学生の夜更かしが続くと身体にどのような影響が でますか？

遠州病院 小児科診療部長 中島 信一

○小学生の睡眠時間

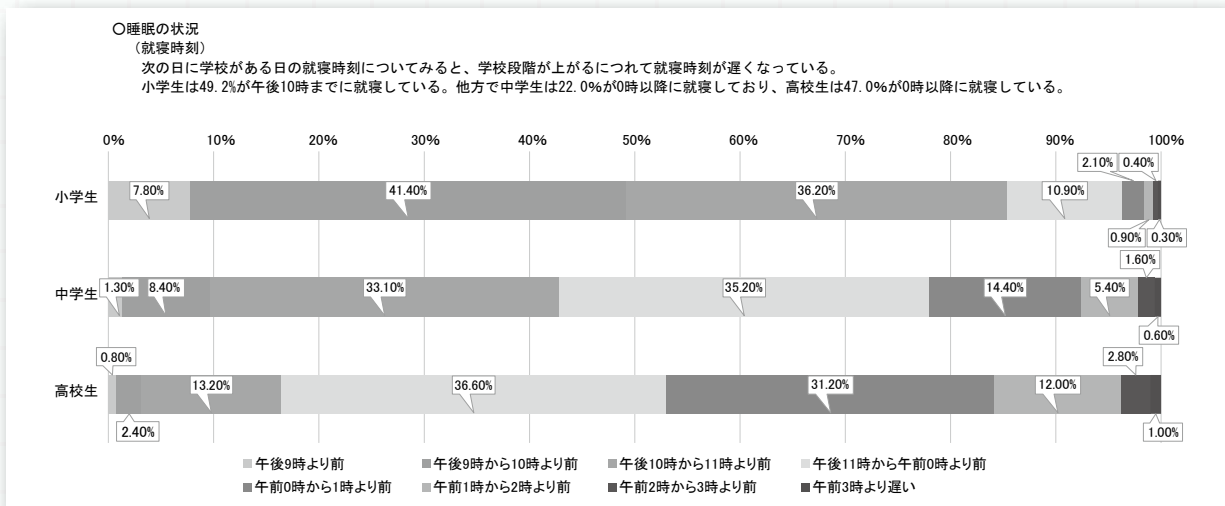
小学生の睡眠時間は一般的に8～10時間程度とされています。当然学校に通い始めた1年生と思春期に入っている6年生では事情は違いますし、個人差もあるので絶対にこの時間でないとはいけませんが、朝6時～7時に起きて学校に行くことを考えると、就寝時間は21時か遅くとも22時までには寝ておきたいということになるのでしょうか。

○概日リズム

ヒトには起きて、活動して、寝るということを繰り返すだいたい24時間の周期があり、これを概日リズムといいます。夜更かしして睡眠時間が足りない場合、当然朝起きるのが遅くなる、無理して起きても日中頭が冴えずぼんやりとしてしまうしなんとなくだるい、その後すこずつ生活のパターンがずれてきて朝起きられず学校に行けなくなる、気がつけば昼夜逆転していたというような悪循環におちいる可能性があります（学校での環境に問題がある場合は無理して学校に行かないでもいいと思いますが）。

○睡眠と自立や心身の不調との関係

平成26年に文部科学省で睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性についての全国的な調査が実施されました。それによると小学生の49.2%が平日午後10時までに就寝しているようです（図）。体の調子の悪さの問題のみならず、就寝時間の遅い子どもほど自分のことを好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が多かったそうです。



また、睡眠時間が少ないと寝ている間に多く分泌される成長ホルモンの量が少なくなり最終的な身長に影響がでる可能性があります。子どもの身長は両親の身長という遺伝的な影響をうけますが、自分の持っている身長のポテンシャルを最大限生かすためにもなるべくしっかりと睡眠をとってほしいと思います。夜更かしした分しっかりと睡眠をとるため朝起きるのを遅くするというのは本末転倒ですが。

参考文献 https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/_jcsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460_01_1_1.pdf
(文部科学省ホームページより)

今回のテーマは、「生活習慣病について」です。

新任医師紹介

リハビリテーション中伊豆温泉病院



【氏名】 ^{てぐち} 出口 ^{よしあき} 喜昭

【出身大学】 東海大学

【卒業年次】 平成元年

【診療科・役職】 内科（診療部長）

【認定医・専門医等】 内科認定医 循環器専門医

【抱負】 まだまだ不慣れで分からないことばかりですが、なるべく早く慣れて患者さんの為に医療を充実させて行ければと思います。よろしくお願いたします。

内科



遠州病院

土曜日思春期外来を開始

遠州病院は7月より毎月第1土曜日（午前）に「土曜日思春期外来」を開始しました。

思春期外来では、小学生・中学生・高校生を対象に、子宮頸がんワクチン接種、無月経・月経前症候群等の月経異常についての診察を行います。

女性ヘルスケア専門医（女性医師）が担当します。

予約・問合せ先：遠州病院 産婦人科外来 053-453-1111(代)



静岡厚生病院

産婦人科セミナーを開催

静岡厚生病院は7月16日に、院内講義室とウェブ配信にて産婦人科セミナーを開催しました。

地域住民とウェブ閲覧者の約40名が参加しました。

「10年先を見据えた健康増進を考えてみませんか？」をテーマに、女性の生理痛・更年期障害の問題や肩こりの改善について、産婦人科医師、作業療法士がそれぞれの分野から講演を行いました。

参加者は熱心にメモをとり、肩こり改善のストレッチを実践していました。



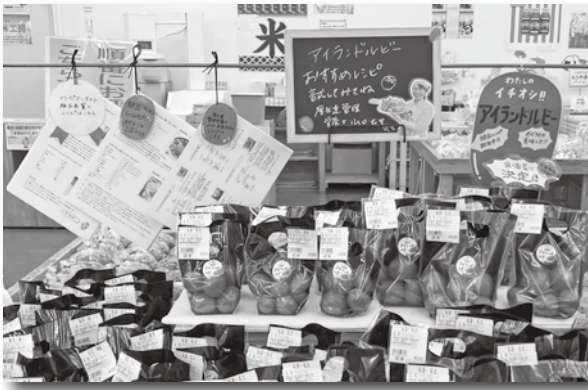
JA静岡厚生連

JAふじ伊豆で料理講座を開催

JA静岡厚生連の山口友里管理栄養士が講師となりJAふじ伊豆で、特産化を目指す調理用トマト「アイランドルビー」を使った料理講座を2日間にわたり熱海・伊東の各会場で開き、JA女性部員16名が参加しました。

料理講座で作った「アイランドルビー」を使った料理のレシピは、JAふじ伊豆ファーマーズマーケットいで湯っこ市場で、食材と共に紹介されています。

山口管理栄養士は「アイランドルビーは加熱によって鮮やかな赤色、濃厚な味が引き立ちます。ぜひ、レシピを手にとって作ってもらい、アイランドルビーの美味しさをたくさんの方に知ってほしい。」と話しました。



静岡厚生病院

空容器回収でエコ活動

静岡厚生病院では、昨年度に続き、「ペットボトルキャップ」と「コンタクトレンズ空容器」を回収する『エコ活動』を実施しています。

静岡サレジオ高等学校の有志で活動しているグループ『チームi』に回収したコンタクトレンズ空容器を引き渡しました。

容器は、アイバンクへの寄付等に繋がっています。

院内に回収ボックスを設置し、引き続きペットボトルキャップとコンタクトレンズ空容器の回収を呼び掛けていきます。



中伊豆温泉病院

訪問看護ステーションからのリハビリテーション

○訪問看護ステーションとは

看護師が医師の指示のもと、療養が必要な利用者様のご自宅や施設へ訪問し、身体的・精神的なケアを行っていきます。

主なサービス内容：血圧や脈拍などの病状のチェック、食事や入浴、排せつの指導・介助
経管栄養のチューブや尿の管などの管理や医療措置など

○在宅でのリハビリテーション提供

身体機能面の改善が必要な方に関しては、看護師の代わりに療法士からリハビリテーションを受けることも可能となっています。看護師と療法士が密に連携しながら、利用者様の病状や日々の体調変化などの情報を共有することで、利用者様個々に合わせた運動処方を立案できることが訪問看護ステーションの強みとなっています。

・どんな方が利用できるの？

①介護保険利用者

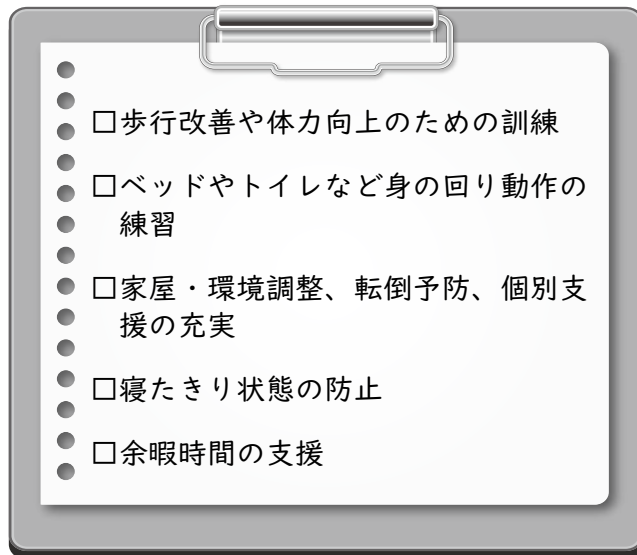
要介護認定を受けた、要介護1～5または要支援1、2の方で、訪問リハビリの必要性があると主治医が認めた方。

②医療保険利用者

1. 要介護認定を受けていない方で、訪問の必要性があると主治医が認めた方。
2. 厚生労働大臣が定める疾病等や急性増悪等で訪問の必要性があると主治医が認めた方。

・どんなことをするの？

在宅リハビリテーションでは、【身体・運動機能の改善及び維持】【日常生活動作の改善】を目標に、利用者様が在宅での生活を自立して継続できるよう支援しています。



問合せ先：訪問看護ステーションなかいず 伊豆市上白岩1000 TEL：0558-83-1738

J A 静岡厚生連は他にも訪問看護ステーションを運営しています。

| | | |
|---------------|----------------|------------------|
| 訪問看護ステーションときわ | 浜松市中区中央一丁目2-1 | TEL：053-401-0100 |
| 訪問看護ステーション夢咲 | 菊川市下平川6265 | TEL：0537-73-1320 |
| 訪問看護ステーション茶町 | 静岡市葵区北番町66-1 | TEL：054-652-4611 |
| 訪問看護ステーションいはら | 静岡市清水区庵原町578-1 | TEL：054-366-3196 |
| 訪問看護ステーションきよみ | 静岡市清水区興津東町1829 | TEL：054-360-4101 |



旬の食材レシピ

ピーナッツ風味のプリン

材料 (4人分)

| | |
|-------------------|------------------|
| 鶏卵M玉…………… 2個 | (カラメルソース) |
| 牛乳…………… 250cc | 砂糖…………… 大さじ5と1/2 |
| 砂糖…………… 大さじ3と小さじ1 | 水…………… 小さじ5 |
| ピーナッツバター …… 大さじ1 | 湯…………… 小さじ5 |

作り方

- ①室温に戻した卵はボールに割り入れておく。
- ②牛乳と砂糖・ピーナッツバターを鍋に入れかき混ぜながら沸騰しないよう弱火で温める。砂糖のざらつきがなくなったら、鍋を火からおろし粗熱を取る。
- ③①のボールに②を加え泡立てないように混ぜ、こし器です。
- ④③をプリンカップに注ぎ分け、湯気の上上がった蒸し器で15分加熱する。
- ⑤カラメルソースを作る。別鍋に砂糖と水を入れて中央にかける。5分から10分程度火にかけてカラメル色になったら火を止める。湯を鍋に加え、飛び跳ねに気を付けて鍋をまわす。
- ⑥④の粗熱を取った後、冷蔵庫で1時間以上冷やし、プリンカップから出して⑤を上からかける。

1人分の栄養価

カロリー 176kcal たんぱく質 6.0g 脂質 6.5g 塩分 0.2g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

プリンは少量で嚥下力の低下した高齢者の栄養補給にも適しています。風味付けにピーナッツバターを加えています。卵料理のコツは混ぜる時に泡立てるのではなく、箸等で切る様にすること。なめらかにするには「茶こし」等、目の細かい濾し器を使いましょう。

今回は短時間で加熱できる蒸し器を使用しましたが、家庭用電子レンジのマニュアルに従って、加熱調理することも可能です。

きよみの里
管理栄養士 栄養調理室長 天方 則子



良い食材の見分け方

卵は良質のたんぱく質が多く、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。ビタミンC以外の、からだに必要な栄養素が全て含まれているため、とても栄養価の高い食品です。

幾つかの卵を一緒に使う際は、必ず一つずつ別の器に割って、中身を確認しましょう。保存は殻の割った方を下にし、気室と呼ばれる方を上にして中身を安定させて保存します。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAふじ伊豆 う宮～な

JAふじ伊豆「う宮～な」は、富士宮市産の農畜産物や駿河湾の鮮魚などがそろったワンストップの直売所です。富士山麓の豊かな環境のなか市内の養鶏場で卵が生産され、富士宮市は全国市町村においても鶏卵産出額トップクラスを誇っています。

う宮～なでは、飼料や栄養価、低コレステロールなどの特徴をもったこだわりの卵が十数種類並び、ファンも多くなります。

贈答用商品も取り扱っています。(一部予約制)

店舗情報



住所：富士宮市外神123番地
電話番号：0544-59-2022
FAX番号：0544-58-5433
営業時間：午前8時30分～午後4時
(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
当面の間営業時間を短縮させていただきます)
定休日：毎週火曜日(祝日を除く)
年末年始

※ご来店の際には、マスクの着用・店頭入口に設置しているアルコール消毒をお願いしております。

※お会計の際には、密集を避けるため、お会計される方のみお並びいただき、前の方との距離を十分とっていただくようお願いいたします。



う宮～な職員 廣田 頼さん

