

医療法人 博愛会 哲翁病院 広報誌「博愛」
はくあい



ご自由に
お取りください
Take Free

博愛

第18号

～病院理念～

博愛の精神をもって医療に携わり、地域住民の健康な生活の維持、向上に尽くします。

目次

- 1 ページ：糖尿病チーム会の取り組み紹介
- 2 ページ：南島原市主催令和4年度スキルアップ研修会参加報告
- 3 ページ：哲翁病院写真部写真展 in 玉成園
- 4 ページ：各種ご案内・求人案内
- 5 ページ：はくあいコラム～被ばくについて～
- 6 ページ：栄養科より～当院自慢の一品～

表紙の写真：春の足音（鹿田 佑樹 リハビリテーション科）

糖尿病に係る情報を発信しています！

皆様のお悩みや疑問をお知らせください

長年、皆様にご参加頂いておりました糖尿病教室は、コロナ禍において開催を見合わせておりご迷惑をおかけしております。感染状況を鑑みますとこれからは以前のような糖尿病教室を開催する事は、困難であることが予想されます。

当院では、糖尿病教室の運営に携わっていた糖尿病チーム会のメンバーを中心に、検討を重ねてまいりました。そこで新たに皆様への糖尿病に係る情報提供のツールとして、当院オリジナルのリーフレット「糖尿病ニュース」を作成し、配布を行う事と致しました。令和3年6月発行のVol. 1の「フットケアについて」を皮切りに、現在Vol. 6の「食事編」を配布しています。1階受付の左側に設置しておりますので、ご自由にお持ちかえりください。今後も、発行していく予定ですので、皆様のお悩みや、知りたいことがありましたら、リーフレット下段に記入欄を設けておりますので、ご記載いただき外来玄関のご意見箱に入れていただくか看護師に直接お渡しくださいますようお願いいたします。

1 フットケアについて

糖尿病の合併症の中でも足の合併症は失明や透析の原因となることがあります。糖尿病で足が壊れる原因や予防法について詳しく解説しています。足の健康は、糖尿病のコントロールの鍵です。足の健康を保つためには、適切なケアが必要です。

足の健康を保つためには、適切なケアが必要です。

- 足の健康を保つためには、適切なケアが必要です。
- 足の健康を保つためには、適切なケアが必要です。
- 足の健康を保つためには、適切なケアが必要です。

2 食事について

糖尿病は、別疾患ではありません。特別な食事でもなく、健康的な食生活を送ることで、血糖値をコントロールすることができます。

食事はおいしく食べていますか?

- 自分にあった食事量を
- バランスよく食べる
- 血糖値を急激に上げる食品に注意する

3 シックデイについて

シックデイとは、糖尿病の患者さんが通常以上に血糖値が上がり、血糖コントロールが難しくなる状態のことです。

シックデイの対策

- 安静にして体を休ませる
- 水分を十分に取る
- 血糖値をこまめにチェックする
- 医師に相談する

4 血糖値とは

血糖値とは、血液中の糖(ブドウ糖)の濃度を指します。食事中に食料に含まれる炭水化物などが消化吸収されて、ブドウ糖となり血液に入ります。

血糖値とは、血液中の糖(ブドウ糖)の濃度を指します。

血糖値の上昇・下降のメカニズム

- 食事を摂ると、血糖値が上がる
- インスリンが分泌されると、血糖値が下がる

5 糖尿病とは

糖尿病とは、高い血糖値(高血糖)が続くことで、様々な臓器に合併症を起こす病気です。

糖尿病とは、高い血糖値(高血糖)が続くことで、様々な臓器に合併症を起こす病気です!

合併症の原因は...

- インスリンが不足したり、効きにくくなり血糖値が高い状態が続きます。
- インスリンとは...血液中の糖をエネルギーに変えてくれる「下げ役」のホルモンです。

6 食事編

うどん、そば、ちゃんぽん、ラーメン、うどん、おにぎり、チャーハン、パン、いも類

炭水化物の多い食品を量を増やしていませんか?

ご飯、パン、麺類を量を増やせば、血糖値の上昇を抑えられます。量を増やせば、血糖値の上昇を抑えられます。

南島原市主催 令和4年度

特定保健指導等の従事者スキルアップ研修会にて

令和5年1月27日（金）14：00～16：00

会場：原城オアシスセンター

昨年度に引き続き標記のスキルアップ研修会の講師を、当院の哲翁たまき医師が担当し、特定保健指導等に従事する南島原市の職員の皆様を対象に講演をいたしました。当日は、雪の舞う寒い日ではありましたが、初めての対面での研修会の開催に会場は熱気であふれておりました。

「メタボリックシンドロームと糖尿病、非肥満者の糖尿病」と題して、メタボリックシンドロームを伴う糖尿病におけるその原因・誘因、症状、治療、食事療法、運動療法、薬物療法に至るまで、丁寧に説明を致しました。特に薬物療法については、近年、新薬の開発が著しく、対象者のライフスタイルなどに合せた投薬が可能となり、心疾患の減少や腎臓の保護作用のある薬物もあるとの事でした。糖尿病の治療の目標は、「健康な人と変わらない人生を送る事であり、良好な血糖・脂質代謝・血圧のコントロールを維持し、合併症を予防していくことである」と結ばれました。

講演終了後は、参加された皆様から活発な質問があり、日頃の特定保健指導の業務でのお悩みや疑問点について等、ご相談される方もいらっしゃいました。研修会終了後の感想からも具体的でわかりやすく、学び深い充実した時間であったことが窺えました。

また、研修会への当院職員の参加についてもご快諾いただき、貴重な研修の機会をいただきました。ありがとうございました。今後も、このような機会を当院の病院理念でもあります「博愛の精神をもって医療に携わり、地域住民の健康な生活の維持、向上に尽くします。」へつなげて参りたいと思います。



写真展 in 玉成園 2022 出展作品のご紹介

このページでは昨年末に開催されました、「写真展 in 玉成園 2022」の出展作品を、一部ご紹介いたします。力作の数々をどうぞご覧ください。

哲翁 和博
(診療部)



題名：カサブランカⅠ・Ⅱ

コロナ禍のため、旅行などの遠出の撮影は皆無となり、行き着いたのが自宅の庭です。カサブランカは、妻が愛情を込めて育てています。花の美しい造形に魅了されました。



正木 新吾
(施設課)



題名：はるう～!

桜が散り始めた正地稲荷神社で、集めた花びらを散いて、春を満喫している孫です。



題名：ん!?撮った?

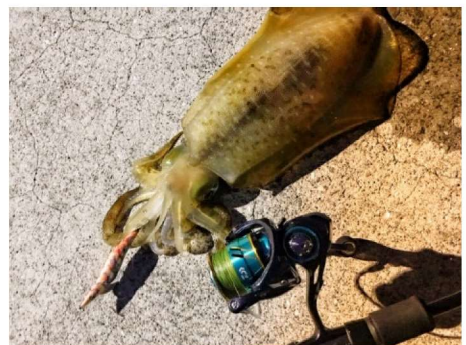
メジロが河津桜に集まっていました。どれもじっとしていないので、撮影が大変でした。

鹿田 佑樹
(リハビリテーション科)



題名：
釣果 アオリイカ①

昨年の夏に釣ったアオリイカです。初めて大きいサイズを釣ったので、シャッターを切りました。



題名：釣果 アオリイカ②

秋には可愛い小さいサイズが釣れました。

大槻 卓矢
(放射線科)



題名：ある晴れた春の朝

赤い木の実を食べにメジロがやってきました。気づかされると逃げてしまうので、車の中に隠れてチャンス待ちました。



題名：ぬくもり

昨年の二月に第一子が誕生しました。妻の指をぎゅっと握る、娘の小さな手に、大きなエネルギーを感じました。

各種ご案内・求人案内

オンライン資格確認サービス

2021年10月20日より「マイナンバーカード」を使ったオンライン資格確認の本格運用が開始されました。

※ 当院でも利用できます。

どんないいことがあるの？



① より良い医療が可能に！

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる！

② 自身の健康管理に役立つ！

マイナポータルで自身の特定健診情報や 薬剤情報・医療費通知情報が 閲覧できる！

③ オンラインで医療費控除がより簡単に！

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに！

④ 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される！

⑤ 健康保険証としてずっと使える！

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える！ 医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。

求人のご案内

当院では現在、下記の職種を募集しています。

薬剤師	管理栄養士
看護師	准看護師
看護補助者	社会福祉士
言語聴覚士	調理員
診療放射線技師	

※ 詳細につきましては、当院のホームページにて確認、もしくは電話にてお問い合わせください。また、ご質問については、当院ホームページのお問い合わせフォームからも可能です。

お問い合わせ先	求人ページ
0957-86-3226 ※総務課をお申し付けください	 ※上の2次元バーコードをスマートフォン等で読み取ってください

一緒に哲翁病院で働きませんか？
ご応募お待ちしております！

医療放射線被ばくについて

病院などで放射線を用いた検査・治療を受けた際の被ばくを、「医療放射線被ばく」と言います。このページでは「医療放射線被ばく」に関して、よくいただく質問についてお答えいたします。

1. なぜ放射線を使用するんですか？

病気やけがを正確に診断するためには、体の中の様子を目で見てわかるようにする、つまり「画像化」することが有効な場合があります。画像化するためには、皮膚を通り抜ける性質を持つものが必要で、その代表に超音波と放射線があります。超音波は被ばくしませんが、体の全ての部位に適するわけではないため、放射線を使用した検査は必要とされています。また、放射線は細胞のDNAに傷をつける作用があるため、がん治療にも用いられています。

2. 放射線被ばくによる体への影響は？

放射線被ばくによる体への影響は下記の「確定的影響」と「確率的影響」に分けられます。

① 確定的影響

比較的短時間で多くの放射線を被ばくした場合、ある被ばく線量（しきい線量）を超えた際に現れるとされている影響です。脱毛、白内障、皮膚障害などがあり、それぞれしきい線量は異なります。被ばく線量が100mSv（ミリシーベルト）以下では、確定的影響は現れないとされています。

② 確率的影響

被ばく線量が増えるほど、現れる確率が高くなるとされている影響で、発がんや白血病などがあります。被ばく線量が100mSv以下の場合、発がんのリスクはほぼないとされています。

3. 実際の放射線検査の被ばく線量は？

当院における主な放射線検査の、平均的な被ばく線量を、下の表に示します。

検査の種類	被ばく線量
胸部レントゲン	0.057mSv
胸部CT	5.7mSv
腹部CT	8.5mSv
頭部CT	2.4mSv

ご覧のとおり、各種検査の被ばく線量は、前述の確定的・確率的影響での目安となる100mSvよりも、低いことがわかります。安心して検査をお受けください。

4. レントゲン室やCT室は、常に放射線が出ているのですか？

レントゲンやCTの検査では、撮影をしている間しか、放射線は出ていません。もちろん、患者さんの出入りの際にも放射線は出ていませんし、部屋から放射線が漏れていないか定期的に確認も行っておりますので、当院の放射線科でお待ちになる際も、ご安心ください。

おわりに

放射線を用いた検査・治療は、被ばくのリスクに比べて、検査・治療によるメリットが大きいと判断された場合に実施されます。また、診断領域での放射線被ばくによる、体への影響を心配する必要はないと言えます。今回の内容が少しでも、皆様の安心につながれば幸いです。この度はご覧いただき、誠にありがとうございました。





当院自慢の一品 簡単ヘルシーメニューで健やかに

しらすと ピーマン炒め

<材料> 2人分

しらす干し	4g
ピーマン	80g
いりごま	少々
七味唐辛子	少々
油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/5
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1/3
だし汁	小さじ1/3

<レシピのポイント>

今回は、ピーマンをしらす干しと炒めた簡単な副菜をご紹介します。ピーマンは少し苦味がありますが、少々の砂糖とみりんで甘みをつけ苦手な方も七味唐辛子の風味で、美味しくいただける一品です。塩分も控えめです。お子様向けには、赤パプリカを加え彩りよくし、七味唐辛子を控えると良いでしょう。



<作り方>

- ①ピーマンは、干切りにする。
- ②しらす干しはお湯をかけ軽く塩抜きする。
- ③フライパンに油をしき、ピーマンを炒め、火が通ったらしらす干しを加え、砂糖を加え炒める。さらに、しょう油、みりん、だし汁を加えて味を整える。できあがりに七味唐辛子を好みで振りかけてできあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	30Kcal
タンパク質	1.5g
脂質	1.7g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.5g



外来担当医一覧表

2023.1.1~

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博
	神経内科	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	
	外科・内科	山本 正幸 (11時まで) 副島 真一郎 (12時より/月2回)	山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 (11時まで) 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	副島 真一郎
	内科	笹栗 俊之 (11時~)	笹栗 俊之	笹栗 俊之			
	産科・婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博
	消化器内科	長崎大学医師	福岡大学医師	山崎 一朋	福岡大学医師	福岡大学医師	
				長崎大学医師 (神経内科) (第2水曜)		長崎大学医師 (内分泌・ 代謝内科)	諫早総合医師 (循環器内科 1回/月) (皮膚科 1回/月)
	糖尿病内科						哲翁 たまき(1回/月)
午後	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博		哲翁 和博	哲翁 和博	
	外科・内科	副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎		山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	
	産科・婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博		哲翁 正博	哲翁 正博	
	消化器内科	長崎大学医師			福岡大学医師	福岡大学医師	
							長崎大学医師 (神経内科) (第4土曜)
	内科	笹栗 俊之 (14時~)	笹栗 俊之 (15時~)	笹栗 俊之 (14時~)		長崎大学医師	
	整形外科						長崎大学医師 (2回/月)
訪問	哲翁 直子	哲翁 直子		哲翁 直子	哲翁 直子		

月~金曜日：午前 9:00~12:30 (受付 11:30まで) 午後 15:00~17:30 (受付 17:00まで)
土曜日：午前 9:00~12:30 (受付 11:30まで)

※日曜日と祝日は休診です。
※学会等の諸都合で変更になる場合があります。
※当院は予約制になっています。(産科・婦人科は除く)
※2016年6月から諸般の事情により産科・分娩取り扱いを休止しております。
なお、婦人科外来、婦人科健診につきましては今まで通り行っております。

※こちらの2次元バーコードをスマートフォン等でスキャンすると、当院ホームページにアクセスすることができます。



哲翁病院
住所:南島原市口之津町甲1181番地
TEL:0957-86-3226 / FAX:0957-86-3227

