

ゆたあ〜と

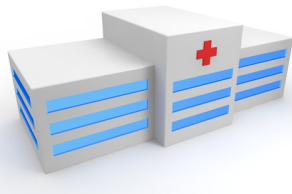
副院長就任のご挨拶

1月より副院長を拝命致しました。堀江副院長と共に、坂本院長を支え小国公立病院の一翼を担っていく所存です。

私は小国公立病院の常勤医になり4年ですが、実は平成13年より循環器科の非常勤医として勤務させていただいており、小国にご縁を頂いて15年以上が経ちます。平成13年よりこれまでずっと診させていただいている患者様も多く、患者様と人生をともしするという感覚は、ここ小国で学ばせて頂きました。

これまでは、総合診療科の主任部長として内科・循環器科の比較的狭い範囲の管理をさせて頂いておりましたが、1月からは病院全体を俯瞰的にみわたす職となりました。これまで以上に小国の医療に対して介入できる範囲が広がり、ゆえに責任も重大です。

病院をご利用になっている皆さんは、お気づきかもしれませんが、数年前から小国公立病院のスタッフの不足は深刻さを増しております。医師・看護師・薬剤師・事務など、ほぼ全ての職種が不足しており、町民の健康を支えるための病院だったはずですが、今は、町民の皆さんに病院の健康状態をチェックしていただき、何らかの処方箋をいただかねばならない様な状況にあります。



発行

小国公立病院
0967-46-3111

おぐに老人保健施設
0967-46-6111

訪問看護ステーション
0967-46-6050

小国調剤薬局
0967-46-5736

ゆう薬局
0967-46-6320

3月号

平成29年3月1日

小国公立病院副院長 片岡 恵一郎

私の副院長として

の役割の一つは、

「連携」「コミュニ

ケーション」です。

院内の連携やコ

ミュニケーションを

整える事はもちろ

んですが、公立病院だけでは解決が難しい問題

も、地域全体の連携を整え、多職種・多業種の

コミュニケーションをはかることで、解決できる

事がきつと増えていくと確信しております。

公立病院に対する沢山のご意見があること

はよく存じております。人・資金・時間、全てに

制約があるなかで、本当に必要な事は何なのか

を見極め、照準を定め一つずつ解決していくこ

とが必要です。そのためには、町のみなさんの

支えとご助言が必要です。

私も小国常勤5年目にして、小国公立病院の長所も短所もだいぶんわかってきました。「副」の立場だからこそ、できることが沢山あります。

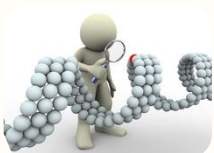
修正可能な短所は修正し、しかし修正不能な部分は受け入れていただくことにより、小国公立病院の長所がいきできます。

末永く、誇るべき町の病院がそこにありつづけるために、病院スタッフや町の皆さんと一緒に知恵をしぼっていききたいと思えます。よろしくお願い致します。



糖尿病の物語

小国公立病院 総合診療科 片岡恵一郎



人の顔は、目と耳が二つ、鼻と口が一つ。しかし、人それぞれに個性があり、みんな顔が違います。内蔵も同様に、人類共通の形や機能であっても、人によって働き方に個性があります。この多様性があるからこそ、生物は遺伝子を残していくことができます。太りやすい家系、痩せている家系、それぞれ得意な環境があり、大きな環境の変化で一方の遺伝子が淘汰されても、他方の遺伝子が生き残っていく様になっています。



食糧不足の時に人類が生き残っていくためには、少量の食べ物でも、上手にエネルギーを貯蓄し、節約して使う遺伝子が役に立ちます。飢餓に順応できない家系は、飢饉の時に淘汰されてきました。飢饉を乗り越えてきた日本人の遺伝子は、飢餓に強い遺伝子が多く残っているものと推測されます。

しかし、この飢餓に強い遺伝子の人々が、食事を思う存分食べてしまったらどうなるでしょう？ 少しの食事でもそれを溜め込む様にできているので、沢山たべると、どんどん太ってしまいます。さらに、エネルギーを無駄遣いしないので、なかなか痩せることができません。脂肪の蓄積は糖尿病になり易い身体環境を作ってしまいます。



日本人で糖尿病になりやすい人の背景には、1) 節約遺伝子の存在、2) エネルギーを消費する時に使うホルモン

(インスリン)の分泌能低下が挙げられます。こういう背景の人が、先祖が経験したことのない、高脂肪食・高糖質食・運動不足にさらされると、糖尿病を発症しやすくなります。

生活習慣が欧米化してしまった現代社会の環境は、普通に過ごしているだけでエネルギー摂取/消費のバランスが悪いので、糖尿病は、必ずしも生活習慣が悪い人に起こるといわけではないのです。



新しい糖尿病の治療薬がこの10年間で続々と開発されており、以前よりも治療の幅が広がってきました。1週間に1度使用すればいい内服薬や注射薬も開発されてきており、従来の治療と組み合わせる事により、患者さんの生活背景に合わせた治療を組み立てる事もできるようになってきています。

この様な個人がもっている遺伝子や生活背景にある物語を基に、病気の治療をしようという考え方が最近出てきています。

病気に対する医療者のアプローチとして、統計学的根拠で有効性を証明された治療を選択し実践する、これまでのEvidence Based Medicine(根拠に基づく医療)に加え、Narrative Based Medicine(物語と対話に基づいた医療)を実践していくことが、「患者ファースト医療」に求められてくると思われれます。

ちなみに、どんなに甘いものを食べても糖尿病にならない人は、今の環境では羨ましがられることが多いですが、実は食糧危機には弱い遺伝子なのです。災害が多くなってきている昨今。糖尿病家系ではない人は、非常食を多めに用意しておいたほうが良いかもしれませんね。



糖尿病に良い食材

おぐに老人保健施設 管理栄養士 後藤百合子

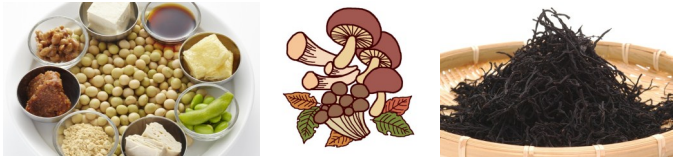


糖尿病に良い食材を2つご紹介します。

① 食物繊維の多い食材

食物繊維は糖質の吸収を穏やかにし膵臓への負担を減らします。また、カロリーも少なく体重コントロールに適しています。

食物繊維は野菜全般に多く含まれていますが、代表的なものとして、「しめじやえのきのキノコ類」「ワカメやひじき等の海藻類」「おからや納豆などの豆類」です。また、玄米や雑穀にも多く含まれており、お米に混ぜて炊いたり、ライ麦などを材料としたパンを選ぶだけでも簡単に食物繊維を摂取できます。



② 良質な油を多く含んだ食材

ここで言う「良質な油」とは『不飽和脂肪酸』を指します。不飽和脂肪酸も膵臓の働きを助けてくれます。

多く含まれている食物は、「鯖や秋刀魚などの青魚」です。

牛肉や豚肉、バターなどに多く含まれる「飽和脂肪酸」は、膵臓を疲れやすくする要因の1つで、肥満へつながりやすいので控えましょう。

不飽和脂肪酸を効果的に摂取出来る方法として、魚を生で食べる「刺身」や「お魚の缶詰」など、食卓で手軽に取り入れることができます。

脂肪酸



食材だけでなく、その摂取方法も重要です。

1) 1日3食をリズム良く食べる

朝食を抜く・まとめ食いなどの不規則な食事をすると血糖値をコントロールする膵臓が疲れてしまいます。



2) 良く噛んでゆっくりと食事をする

早く食べると満腹を感じる前に食べ過ぎてしまい、肥満へつながります。

3) 野菜を最初に食べる

野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪の吸収を抑えます。

このように、食事方法に気をつけ、バランスの良い食事を腹八分目で食べる事が大切です。

また、この食事方法は糖尿病の方に限りませんので、皆さん、正しい食事方法を心がけ笑顔で美味しい食事時間を過ごしましょう。

~新任紹介~



泌尿器科

今川大輔 先生

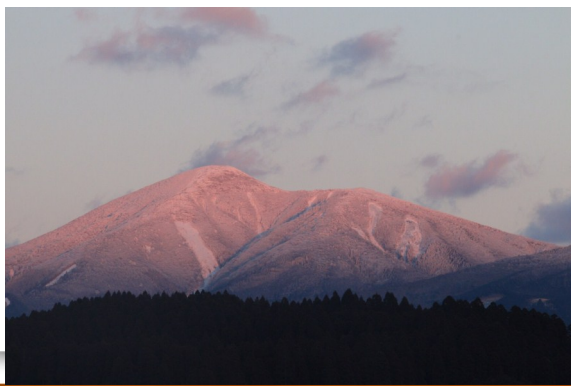
こんにちは。

1月より泌尿器科外来を担当させて頂くことになりました今川大輔と申します。

3月末までと大変短い期間ではありますが、小国地域の皆様のお役に立てるように精一杯頑張りますので、宜しくお願ひ致します。

ゆたあ〜と ギャラリー

撮影者
外来看護師
市川冬樹



夕日に染まる
小国富士(涌蓋山)

入院で
家族の優しき
身にしみる

ほねおって
(苦労して)
がまだし作業で
骨を折る

職員川柳

次回のゆたあ〜と新聞はH29年5月1日に発行予定です。お楽しみに!!

~おぐに老健だより~節分



は外!!



は内!!



H29年2月3~5日にかけて、デイサービス利用者様と豆まきをしました。

『鬼は外! 福は内!』皆さん鬼は退治できましたか? 今年も悪い邪気を払い、1年間健康に素晴らしい春を迎えてください。



豆知識として、数え年の数だけ豆を食べますが、何故かご存じですか? 「病気にならず、健康でいられる」そして「新しい年がどうか幸せでありますように」と願いを込めて年齢より1つ足して食べると良いそうですよ。題名の「鬼」と「福」は入所利用者様の「ちぎり絵」の作品です。

