

Tokuyama Central Hospital

Smile

【スマイル】

地域のみなさまと『JCHO徳山中央病院』をつなぐ
コミュニケーションマガジン

初夏号

vol.005

Early Summer.
2018



<診療科情報>

「血液・内分泌内科」について
聞いてみよう

～ウソ？ホント？ 糖尿病クイズ～

血液・内分泌内科 主任部長 畑尾 克裕

<Hello! 部署訪問>

外来看護部

<認定看護師>

糖尿病看護認定看護師 實近 彩子

<地域連携クリニックのご紹介>

ほりいけ耳鼻咽喉科 堀池 修院長

徳山中央病院『血液・内分泌内科』について聞いてみよう!



『血液・内分泌内科』は…

「血液内科」と「糖尿病・内分泌内科」という 2つの科がまとまっています。

計4名の医師が協力し合って診療に当たっています。

また、血液疾患、糖尿病それぞれの専門医による専門外来もあります。

血液内科の 診療について

血液疾患

血液内科では、血液悪性疾患だけでなく、貧血や血小板減少症、出血性疾患にいたるまで、血液疾患に対する幅広い診断・治療を行っています。設備面では、3床の無菌治療病床を備え、治療強度の高い化学療法や白血球減少症の患者さんの管理も安全に行えるようにしています。

血液・内分泌内科 主任部長
はた お かつ ひろ
畑尾 克裕



豆知識

糖尿病とは??

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下し、血液中のブドウ糖の濃度、血糖値が高くなる病気です。この状態が続くと、血管がダメージを受け続け、全身の臓器にさまざまな合併症を引き起こします。

ウソ? ホント? / 糖尿病クイズ!

いまや国民のおよそ5人に1人が、中高年の年齢層ではさらに多くの割合の人が、糖尿病あるいは予備群の状態にあるとされ、私たちにとってごく身近な病気となっています。正しい知識を身に付けて、予防や改善に役立てましょう!

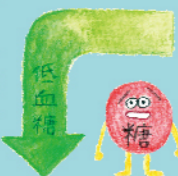
甘いものを食べないので 糖尿病にはならない

インスリンの分泌異常、遺伝、運動不足など、糖尿病になる原因はいろいろあります。もちろん、糖分が多いものの食べ過ぎも、糖尿病の誘発原因の一つです。



血糖値は 低ければ低いほど良い

近年、高齢の患者さんが増えたこともあり、とにかく血糖値が低ければ良いというのではなく、高血糖や低血糖といった血糖値の上下変動をなくすことの重要性が強調されています。



食事のときは 野菜を最初に食べる

野菜を先に食べ始めることは、食後の急激な血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。また、魚や肉でもOKです。



糖尿病の人は 歯周病になりやすい

糖尿病の人は健康な人に比べて歯周病にかかるリスクが高まるといわれています。一方、歯周病になると血糖コントロールが悪くなるともいわれています。



運動療法は ウォーキングだけで十分

以前はウォーキングなどの有酸素運動が推奨されていましたが、近年は体力や健康状態に応じた無理のないレジスタンス運動、いわゆる筋トレも推奨されています。筋肉を保つことで、インスリンの効きを良くして、血糖が上がりにくい身体をつくることができます。

痩せているから 糖尿病にはならない

痩せていても、インスリンの分泌が悪かったり、たとえインスリンが分泌されていても内臓脂肪が多いためにインスリンの効きが悪かったりすると、血糖値が上がり、糖尿病のリスクが高くなります。



糖尿病・内分泌内科の 診療について

糖尿病

健診で糖尿病やその疑いを指摘された際の受診、他院からの紹介による受診、高血糖や合併症による症状での受診など、さまざまなケースに対応しています。合併症の増悪時、重篤な感染症を併発したとき、外来通院では血糖コントロールが困難なときなどは入院治療を行います。また、糖尿病について勉強していただきながら治療方針を決め、合併症の検査を行う短期間の教育入院も行っています。

内分泌疾患

甲状腺疾患を中心とし、脳下垂体・副腎などの各種ホルモン異常に基づく疾患を対象に、外来または入院にて診療に当たっています。腫瘍性疾患の場合、疾患の性格上、耳鼻咽喉科・泌尿器科・脳神経外科などの診療科とも連携しながら診断・治療を行います。バセドウ病で手術が必要な場合は、手術の特殊性から、別府市の野口病院などバセドウ病の手術に習熟した専門病院への紹介も行っています。

糖尿病

糖尿病になると…

- ・尿の量が多くなる
- ・のどがかわきやすい
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる



これらの症状は、糖尿病になってしまったときの症状です。検診を受けて、予備軍のうちに対処しましょう。

徳中で、もっと詳しく 勉強しよう!

『糖尿病教室』に 参加してみませんか?

糖尿病患者さんやそのご家族を対象に、毎週木曜日の午後からひと月計4回にわたり開催しています。糖尿病の基礎知識や治療に必要な食事療法・運動療法・薬物療法、生活の中での注意点など、専門家による話をどなたでも無料で聴くことができます。



外食のときも
栄養バランスを
考えてみて
ください

第3回目に 実施!

SATシステムによる体験学習
自分で献立を作成して、食品サンプルを選び、SATシステムという機械に載せると、瞬時にカロリーや塩分濃度などが計算されてモニターに表示されます。栄養バランスを上手に組み立てられると、星5つのファンファーレが鳴り、楽しく学習できます。

- 日時/毎週木曜日 13:30~15:30
※日祭日・11月はお休みです。
- 場所/徳山中央病院本館8階 第2会議室
(第3回目のみ西館1階 栄養指導室)

どなたでも、どの回からでも、
無料で受けられます!
(事前の申込みは不要です)



糖尿病療養チーム(DCOT)を 結成しています!

糖尿病教室のほか、透析予防指導やフットケアについての検討会や糖尿病に関する研修会を定期的に開催し、患者さんにより良い療養支援が提供できるようにスタッフ一同取り組んでいます。



第1回目	糖尿病の食事療法 (管理栄養士)	糖尿病とは (医師)	
第2回目	検査について (臨床検査技師)	生活指導 (看護師)	口腔ケア (歯科衛生士)
第3回目	SATシステムを使った食事診断 (管理栄養士)	糖尿病の合併症 (医師)	
第4回目	糖尿病について (薬剤師)	運動療法 (理学療法士)	

詳しい日時や場所については、下記へお問い合わせください。

0834-28-4411(代)



“どんなお仕事してますか？”
Hallow! 部署訪問!

外来看護部

- 看護師 83名 (リンクナース含む)
- 部署データ 准看護師 2名
- 看護助手 2名

チーム医療の架け橋として

主な仕事は、医師の診察の補助ですが、そのほかにも手術の直接助、内視鏡や放射線、抗がん剤治療など、専門的な検査や治療の介助なども行っています。それに加えて、糖尿病、ストーマ、認知症、がん、肝臓病、不妊症、放射線、内視鏡などの研修を受けた看護師もおり、より専門的なアドバイスをすることもできます。

また、医師、薬剤師、医療事務、管理栄養士、ケアマネジャーといったさまざまな職種と職種、入院病棟、施設、医療機関、訪問看護ステーションなどの施設と施設のつなぎ役として尽力しています。

外来化学療法室では、専門的な知識と技術をもつ看護師が、抗がん剤治療などのサポートを行っています



的確でスムーズな診察につながるよう、患者さんの情報を見て・聞いて・感じて、患者さんと医師の橋渡しをしています。

心臓病センター 看護師 はたなか きょうこ 畠中 京子

病院の窓口として質の高い看護を提供

今回は、看護部門のトップバッター、“徳中の顔”にあたる外来看護部をご紹介します。現在、80人の看護師が15部署に分かれて働いています。外来には、毎日平均1,300人の患者さんが来院されています。そのうちのおよそ7割はご予約の患者さんですが、残り3割は、急な体の不調や近隣の医院からの紹介などで来られる患者さんです。そのため、私たち



外来看護師は、医師の診察がスムーズに進み、患者さんの診察の待ち時間が少なくなるよう、さらには、急病の患者さんの状態を適切に判断し、状態に応じて対応できるような体制を整えています。

安心して外来診療を受けていただけるように、丁寧な説明や声かけを行うようにしています。

たかはし みな 内科外来 看護師 高橋 身奈



患者さんとの出逢いを大切に

入院期間は短縮され、できる限り患者さんが住み慣れた場所で治療を受けられるように、医療は変化しつつあります。それに応じて外来看護師の役割も重要になってきています。私たちは一つひとつの出逢いを大切にしながら、患者さんが安心して入院、治療、手術を受けることができるように、そして退院後にご自宅で安心して治療や生活が送れるように、継続的な支援を行いたいと考えています。何か困ったことがあれば、気軽にご相談ください。



Certified Nurse

認定看護師

にん てい かん ごと

徳山中央病院では、現在12名の認定看護師が活動しています。今回は、糖尿病看護を専門とする認定看護師をご紹介します。



糖尿病看護認定看護師

さね ちか あや こ 實近 彩子



患者さんが納得して治療を継続できるように

糖尿病の主な種類として、自己免疫性疾患などによって発症する1型と、肥満や運動不足、ストレスなどをきっかけに発症する2型が挙げられます。日本で最も多い2型糖尿病は、有病者・予備軍のいずれもおよそ1,000万人に増加していることが分かっています。糖尿病は、もはや日本人にとって国民病とも呼べるほど身近な病気であり、誰もが自分の生活習慣を見直す必要がある時代です。その意味では、糖尿病の治療の基本である“バランスのとれた適量の食事と適度な運動”は、私たちが健康であるために必要な生活習慣ともいえます。

糖尿病は一度発症すると完治が難しく、日々の生活のなかでうまく付き合っていく必要がある病気ですが、治療を継続することで、合併症を予防し、健康な

人と変わらない生活を送ることができず。とはいっても、これまでの生活習慣を変えるのは容易なことではありません。糖尿病の情報があふれ、糖尿病の薬も新しいものが次々に出てくる中、何が自分にとって必要なものなのか、迷われる患者さんも多く見られます。さらに、妊娠・出産、病気・手術など、山あり谷ありの長い人生の中、糖尿病の療養とうまく折り合いをつけて乗り越えていくことが負担になるときもあるかと思えます。そうしたさまざまな状況で生活されている患者さんが、ご自分の状況を的確に把握し、自分らしく前向きに療養生活を続けていけるようにサポートすることが、私たち糖尿病治療に携わる医療スタッフの役割だと考えています。

私の所属する内科外来では、糖尿病の

>>>> 認定看護師って？

特定の専門分野における看護のスペシャリストです。看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格した者のこと。合格後は、5年ごとに更新審査が行われます。

合併症である腎症や足病変を予防するための糖尿病透析予防指導、外来フットケア指導などに積極的に取り組んでいます。また、当院には、糖尿病治療支援チームという、糖尿病の療養支援に関する専門的知識を持つスタッフで構成するチームがあります。糖尿病専門医をはじめ糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、歯科衛生士、理学療法士などが連携をとっています。糖尿病を理解するための教育入院や糖尿病教室、年1回行われる「糖尿病デー」の催しでは、それぞれのスタッフが専門性を活かして活動しています。

チームが効果的に機能し、患者さんが安心して治療を続けられる環境づくりが私の使命です。何かご相談がありましたら、いつでもお気軽にお声がけください。



(左)忙しい毎日をチームワークで乗り切っています(中)患者さんに安心して治療を受けていただけるように、明るい笑顔と優しい声掛けを大切にしています(右)さまざまなご相談に対応しています

實近看護師プロフィール

音楽が大好き! 学生時代は吹奏楽部に所属していました。ディズニー・オン・クラシックやボストン・ポップスのコンサートに行く、いつも幸せな気分になります。



地域連携
クリニックの
ご紹介

徳山中央病院と連携されている
地域の“かかりつけ医”をご紹介します！

REPORT

今回ご紹介するのは…

ほりいけ耳鼻咽喉科

院長
ほりいけ おさむ
堀池 修 先生



ボクが目印
だワン！



耳鼻咽喉科の専門医として地域の中核病院で診療を行ってきた堀池院長。これまでの経験を活かして、6年前に「ほりいけ耳鼻咽喉科」を開院されました。

「小さい頃からプラモデルを組み立てるなど、手先を使った作業が好きだったので、閉塞された細かい領域である耳鼻咽喉科を専門にしました。違う科の方が良かったと思ったことは一度もありません。私の天職だと思っています」

耳や鼻、のどは、患者さんにとって見えにくい部分です。そこで、同クリニックが導入しているのが、画像ファイリングシステムを用いた「見せる診療」です。

「電子内視鏡やX線などの検査器機で撮影した患部をモニターに写しながら、納得して診療を受けていただけるように心掛けています。全ての検査画像をオンラインで一元管理し、電子カルテと連動させているので、過去の画像と比較して治療の経過を確認することもできます。もちろん、患者さんの顔を見て診察することも忘れません。コミュニケーションを取りながら、少しでも不安を軽くできるように努めています」

さらに、堀池先生が力を入れているのが

アレルギー疾患に対する舌下免疫療法です。これは、舌の裏に治療薬を投与するもの。治療期間が数年と根気がいるものの、自宅で手軽に服用できることから、近年注目されている治療法です。

「現在およそ100人の患者さんに治療を行っています。今年3月からは、ダニ舌下免疫療法の適応年齢が12歳以上から5歳以上に拡大されました。6月からはスギ舌下免疫療法も5歳から可能になります。副作用の心配が少なく、アレルギー症状を和らげたり、治療薬を減らしたりすることが期待できる治療法です。アレルギー体質でお悩みの方、お話を聞いてみたい方は、ぜひお気軽にご来院ください」

院長 PROFILE

1997年山口大学医学部卒業。2003年山口大学大学院医学研究科修了。済生会山口総合病院、徳山中央病院勤務を経て、2012年ほりいけ耳鼻咽喉科を開院。ご夫婦共通の趣味はダイビング。青海島でイルカに遭遇したこともあるそう！



入り口は車椅子やベビーカーでも安心のバリアフリー設計



地域の皆様の健康づくりを、私たちがサポートします！



子連れの患者さんにうれしいキッズスペースもあります

ほりいけ耳鼻咽喉科

診療科目 / 耳鼻咽喉科
山口県下松市大字末武下460-2
tel.0833-48-8755
休診日 / 木曜、日曜、祝日
主な診療内容 / 耳痛、耳だれ、難聴、めまい、鼻水、鼻づまり、後鼻漏、いびき、咽頭痛、睡眠時無呼吸、リンパ線の腫れ、アレルギー性鼻炎 等

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	—	○	○
14:30~18:00	○	○	○	—	○	○



ギモンにお答え！ よろず相談室

問. 「病院」とか「診療所」とか、いろいろな呼び方があるけれど、どう違うの？

答. 医療法には、20床以上の入院病床を持つ医療機関を「病院」、19床以下の医療機関を「診療所」と定義されています。一般的に、患者さんは後者を指して「クリニック」や「開業医」と呼ばれているように見受けられます。初歩的なことですが、意外にたくさんいただく質問です。

地域連携・相談室は、
地域みなさまと当院をつなぐ地域医療の窓口です。

退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか？
どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。



地域連携・相談室は、西館1階にあります。

体験型 病院見学会

わくわく 病院たんけん隊!! 2018

小学5・6年生 対象

参加者募集!

ふだん見ることのできない
病院の裏側の探検や、点滴の作成、模擬血液を使用した血液型判定、人工心臓を使用した操作の疑似体験など、盛りだくさん！
この夏は、徳中でわくわくドキドキな体験をしてみませんか？

A コース

- 看護部** 赤ちゃんをお風呂に入れよう！
点滴を作ってみよう！
- 超音波室** 自分の内臓を超音波で見てみよう！
(超音波のしくみ)
- 薬剤部** 調剤を体験しよう！
- 栄養管理室** お弁当を詰めてみよう！
～フェルトで作ったおかずを使って～

B コース

- 検査部** 模擬血液を使った血液型判定や顕微鏡での観察
- 放射線部** 放射線について知ろう！
- リハビリ室** 車イスを体験してみよう！
低周波を体験してみよう！
とろみをうまく飲めるかな？
- 臨床工学部** にごった液がきれいになるのを見てみよう(透析のしくみ)

各コース共通

医師 わくわく!! 救急クイズ!!

募集要項

- 開催日時 / 平成30年8月4日(土)
- 実施時間 / 9:00~15:30(予定)
- メイン会場 / 徳山中央病院 本館11階大会議室
- 対象 / 小学校5・6年生(市内、市外は問いません)
- 定員 / 32組(児童、保護者の2人1組)
※参加希望者が多い場合は抽選
- 参加費 / ￥2,000(資料・昼食代として)
- 申込期間 / 平成30年6月1日(金)~29日(金)

○申込方法 / 下記要項をご記入の上、main@tokuyama.jcho.go.jp (次ページのQRコードもご利用いただけます)へメールを送信してください。折り返し、申込完了メールをお送りします。メール送信後、1週間経っても申込完了メールが届かない場合は、下記の番号までお電話ください。

①参加される小学生のお名前(フリガナ) ②性別 ③年齢
④小学校名 ⑤学年 ⑥身長 ⑦体重 ⑧同伴される保護者のお名前
⑨郵便番号 ⑩住所 ⑪電話番号 ⑫メールアドレス

※コースの組み合わせは変更になることがあります。ご了承ください。

<お問い合わせ先> 総務企画課 勝津 TEL 0834-28-4411(平日のみ 17:15まで)



Fresh Smile フレッシュ・スマイル

期待の新星! 徳中で働くフレッシュなルーキーが、未来のビジョンについて語る!

看護部:看護師(入職1年目)
救命救急センター

かねこ まさひろ
金子 昌広

YIC看護福祉専門学校 卒業

震災現場で活躍できるDMAT隊員をめざしています。そのためにも、一つ一つの業務を大切に、患者さんやそのご家族を支えられる看護師になりたいと思っています。

趣味は海外ドラマを観ることです。休日は、コメディ系やSF系など好きなジャンルのドラマを一気に見ています。サイクリングも好きなので、仕事に慣れてきたら楽しみたいと考えています。



看護部:看護師(入職1年目)
本館4階外科病棟

さかもと めぐみ
坂本 愛美

JCHO神戸中央病院附属看護学校 卒業

徳中で、その日の状態に合わせた看護を行うことができる観察力や技術を磨き、患者さんだけでなく、そのご家族も視野に入れて行動できるようにするのが目標です。

小・中・高と陸上競技部に所属していたため、走ることが大好きです。周南に来てまだ日が浅いので、周りの景色を楽しみながら走ることで、町探検もできたらいいなあと思っています。



栄養管理室が発信! 健康レシピ

旬食材で

定番ポテトサラダにアスパラガスを入れ、楽しい食感をプラス。粒マスタードを加えて、味にアクセントをつけました。フランスパンの上に乗せれば、春の行楽メニューの完成!

ジャガイモに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴。抗酸化作用やコラーゲンを生成する働きがあるといわれています。



新ジャガのポテトサラダ カナッペ仕立て

《材料(2人分)》

新ジャガイモ…120g(中1個)、アスパラガス…1/2本、ニンジン…20g、フランスパン…2切れ、バター…適宜、サラダ菜…適宜、ミニトマト…2個

A【塩・コショウ…少々、マヨネーズ…大さじ1、粒マスタード…小さじ1(お好みで加減)】

《作り方》

①ジャガイモは皮をむいて薄く切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで約3分加熱する。温かいうちに粗めにつぶす。②ニンジンはいちよう切りに、アスパラガスは1cmのななめ切りにしてゆでる。③①に②を入れ、軽く混ぜ合わせ、Aの調味料を入れて、味をととのえる。④フランスパンの上にバターを薄くぬって、サラダ菜をのせた上に③を盛り、最後に半分に切ったミニトマトを飾る。

(管理栄養士 切江未歩)



ご意見・ご感想を募集しています

誌面に対するご意見やご感想、とりあげてほしいテーマがありましたら、①氏名②住所③年齢⑤性別⑥ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りかメールでお送りください。

○個人情報の取り扱いについて

個人情報は、今後の誌面づくりの参考のために使用し、使用後は編集部が責任をもって破棄いたします。

編集後記

新緑が鮮やかな季節になりました。急に日差しが強くなり感じられるこの時期、日焼け対策とともに熱中症対策も必要ですよ。ところで、皆さんはゴールデンウィークをどのように過ごされましたか? 私は、北九州の河内藤園に行ってきました。80m続く藤のトンネルは圧巻の一言! ご興味がある方は、ぜひ訪れてみてください。(編集担当 勝津)

あて先 (切ってハガキに貼ることができます)

〒745-8522

周南市孝田町1-1

JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛

QRコード

メールご利用の方は、
コチラから→

