



# 医師会病院だより



## 理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

## 基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまやかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

## 第146号

- ◆第29回 医師会まつり開催のお知らせ
- ◆糖尿病と運動について
- ◆～健康食レシピより～

## 第29回 医師会まつり開催のお知らせ

平成30年10月28日(日) 9:00～14:00

10月28日(日) 第29回医師会まつりを開催いたします。今回のテーマは「女性の健康」です。

市民公開講座では、石見クリニック 大森あさみ先生 を講師に「女性の健康～しゃんしゃんしんさい益田女子♡～」の講演を行います。

人気の無料検査・検査体験・無料相談を今年も実施いたします。検査体験は昨年度と同様、対象者を抽選で決めさせていただきますのでご了承ください。今年は骨密度測定は行いません。

無料体験コーナーでは写真撮影のサービスを行っていますので是非カメラをご持参ください。講評のスタンプラリーも開催いたします。全てのスタンプを制覇すると景品もございますのでご参加をお待ちしております。是非医師会まつりにお越しください！！

### 市民公開講座 (第一会議室) 13:00～

講師: 医療法人 石見クリニック  
大森 あさみ 先生

『女性の健康～しゃんしゃんしんさい益田女子♡～』

### 特設ステージ 9:00～13:00

★東陽中学校吹奏楽部	9:05～ 9:45
☆原浜保育所	9:55～10:15
★遠田保育所	10:25～10:45
☆さくらんぼ保育所	10:55～11:10
★消防音楽隊	11:20～12:00
☆大けん玉大会	12:10～12:40
★スタンプラリー抽選・表彰	12:40～12:50

### 無料相談

- ★医療相談・歯科相談・お薬相談
- ★認知症相談コーナー  
認知症疾患医療センター(松ヶ丘病院)
- ★地域包括支援センター相談コーナー  
在宅高齢者に関する相談 等
- ★飲み込み、栄養チェック  
医師、歯科医師、言語聴覚士、管理栄養士
- ★益田の医療を守る市民の会

### 検査体験

- ★動脈硬化測定(抽選70名)
- ★腹部エコー検査(抽選40名)
- ※どちらか1検査の抽選です。
- 抽選は9時と10時の2回

### 無料検査

- ★大腸がん検査(先着100名)
- ★眼底カメラ(先着120名)
- ★血液検査(先着180名)
- ★身体測定(身長・体重・血圧)  
体力測定

### 無料体験・展示

- ★白衣体験
- ★救急車乗車体験
- ★キッズ薬剤師体験
- ★救急蘇生体験
- ★フィジカルアセスメント紹介
- ★睡眠時無呼吸症候群紹介
- ★マンモグラフィー検診紹介
- ★看護部紹介

### 特設・特売

- ★バルーンアート
- ★スタンプラリー
- ★食べ物屋台 ★ポップラ
- ★青果・植木販売
- ★喫茶コーナー
- ★バザー(10時～)
- ★ゲーム屋台
- ★作品展示(くにさき苑)

# 糖尿病と運動について

## はじめに

糖尿病とはどんな病気でしょうか。それは、インスリン(※1)の作用が不十分であるため、食事に取り込んだブドウ糖が有効に使われずに血糖値が高くなっている状態のことです。

※1インスリン…血液中の糖を筋肉や肝臓などへ取り込み、血糖を下げる働きをもつ唯一のホルモンといわれています。膵臓で作られ、血液によって全身に運ばれます。

## 原因

原因によっていくつかのタイプに分けられますが、ほとんどの場合が2型糖尿病と言われています。日本人は遺伝的にインスリン分泌が弱い人が多く、それに加え食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣や加齢などの要因が加わって糖尿病となると言われています。

## 症状

放置するとさまざまな合併症を引き起こします。大きく二つの血管症に分かれます。

### ○細小血管症

網膜症: 目のかすみ、視力低下失明

腎症: 血圧上昇、尿中に蛋白がでる、からだのむくみなどの症状があらわれます。血液中に老廃物がたまり、腎不全や尿毒症など命に関わる症状となります。

神経障害: 神経が障害され、手足のしびれやほてり、痛みなどを引き起こします。足の感覚がマヒして傷ややけどなどを放置してしまい、潰瘍や壊疽を引き起こすおそれもあります。

### ○大血管症

脳血管障害: 脳梗塞が多いです。

心筋梗塞: 心臓の筋肉に栄養や酸素を送る血管が動脈硬化によりひき起こされます。

末梢動脈性疾患: 足の血管の動脈硬化により痛みで運動ができない、休みながらでないと歩けないなどの症状が出ます。症状が進むと足に潰瘍や壊疽を起こし、切断に至ることもあります。

## 予防や初期糖尿病の治療で重要なのは食事と運動療法

ここでは主に運動について取り上げます。

### ○運動の目的

糖を取り込む器官である骨格筋の質を保ち、インスリン感受性を高め、膵臓を守ることです。強度が中等度以下の運動では糖質と脂質、強度の強い運動では糖質のみが筋肉のエネルギーとして利用されます。

### ○運動の急性効果

食後の運動実施は血糖上昇を抑制し、血糖コントロール状態の改善が期待できます。糖の取り込みが促進されます。

### ○トレーニング効果

インスリン抵抗性が改善されます。軽めの運動でも継続すればインスリン作用が改善するといわれています。効果は3日以内に低下し、一週間で消失するので血糖コントロール改善には運動強度よりも運動の頻度の方が重要となってきます。

### ○運動の内容

体操などの全身運動、歩行やランニングなどを中心とした有酸素運動、仕事での労作、散歩、家事など様々あります。食事療法に加え週4時間以上の運動を継続することで糖尿病の発症のリスクが低下し、運動の内容は家事、ガーデニング、仕事での身体労作でも有効である、ともいわれています。糖尿病の予防や改善のためには、一日を通して座る・寝るなどのじっとしている時間を減らすことが大切だと思われる。

毎日身体を動かしてぜひ糖尿病の予防や治療に取り組みましょう！

この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。たくさんの記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院 : <http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介 : <http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載 : <http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>



# かぼちゃプリン (デザート)

かぼちゃは夏から初秋にかけて収穫され、一般的には2～3ヶ月ねかせて甘味をひきだしたものがおいしいといわれています。代表的な緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含んでおり、アンチエイジングにおすすめの食材で、食物繊維も多く含まれています。茹でたり蒸したりするだけでもホクホクと美味しいのですが、かぼちゃの甘みを活かしたやさしい甘さのプリンを紹介します。ハロウィンにもどうぞですか♪

(材料：プリン型8個分)

かぼちゃ	240g (中1/4個)
豆乳	400cc (2カップ)
砂糖	48g (大さじ5)
ゼラチン	10g (小2袋)
水	48g (大さじ3)
飾り用 ミント	少々

(栄養量：プリン型1個分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	3.5g
脂肪	1.1g
炭水化物	13.8g
コレステロール	0mg
食物繊維	1.2g

カスタードプリン1個の  
コレステロール 140mg  
食物繊維 0g

## (作り方)

【下準備】①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切ります。  
②分量の水でゼラチンをふやかします。

【調理】③かぼちゃをたっぷりの水を入れた鍋に入れ火にかけてゆで、竹串ですっと通るようになったらお湯を捨て、もう一度火にかけて水気をさっととばします。  
④そのままマッシャーでつぶし、豆乳、砂糖を加えて温めます。  
⑤②のゼラチンを加え、溶かします。  
⑥水にくぐらせた型に⑤で出来たプリン液を入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

【仕上げ】⑨プリンが固まったら型から出しお皿に盛り付けます。飾りにミントを添えて出来上がりです。  
※かぼちゃの繊維が気になる場合は、④の後に濾し器で濾すとより滑らかな仕上がりになります。



# 益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成30年10月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	うえ がいと たからみ 上垣内 隆文	かりの としひさ 狩野 稔久	内科一般 ※今後、狩野・上垣内・松原で外来診療日調整
循環器内科					おかざき こういち 岡崎 浩一 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	休診	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	外科一般(乳腺外科・肛門外科含む)
	午後					たじま よしつぐ 田島 義証 <small>(島大消化器総合外科学教授)</small>	第1金曜日(電話等による完全予約制) セカンドオピニオン含む
整形外科	午前	おいかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	よしむら けん 吉村 健	おいかわ てつや 笈川 哲也	よしむら けん 吉村 健	整形外科一般
麻酔科	午前		さいとう ようじ 齊藤 洋司 <small>(島大麻酔科学教授)</small>				第1・第3火曜日 (電話等による完全予約制)
リハビリテーション科	午前	にいがき みさ 新垣 美佐	かき ののぶき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま ありみ 中島 暁美 (9:30~12:00)	かき ののぶき 柿木 伸之	リハビリテーション科全般
リウマチ科		すみだ よしこ 角田 佳子 (9:00~15:00)	こんどう まさひろ 近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来(電話等による完全予約制) 近藤[火]・角田[月] 週1回の交互診療
呼吸器外科	午前		きしもと こうじ 岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・第4火曜日 (呼吸器疾患全般・二次検診後のフォロー)
循環器外科	午前					すえひろ しょういち 末廣 章一	第1金曜日(心臓・血管外科)
婦人科		きしま さとし 木島 聡 (午後)	休診	きしま さとし 木島 聡 (午前・午後)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	電話による予約制(水曜日午後は検診のみ) 午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		やまさき たつづけ 山崎 達輔			
	放射線治療	午前			たまき ゆきひさ 玉置 幸久		第1・第3・第5木曜日
	緩和ケア外来	午前			いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦		

外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30  
※但し、急患の場合はこの限りではありません。

## 病院ボランティア募集

当院では、外来患者様のサポートをしていただける病院ボランティアを募集しています。

ボランティアの皆様の温かい気持ちと、貴重なお時間を提供して頂き、地域に開かれた病院として、より行き届いた患者様サービスを提供することを目指しています。あなたの優しさと思いやりを、病院で活かしてみませんか？

### 1. 活動内容

- ☆外来患者様の受診のお手伝い、お話相手
- ☆院内の場所のご案内
- ☆その他

### 2. 活動時間

午前中の都合の良い日時に調整致します。

### 3. 連絡先

益田地域医療センター医師会病院  
総務課長 椋 健朗 電話:(0856)22-3611  
興味をお持ちの方はお気軽にお尋ねください。

発行:益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL:0856-22-3611(代表) FAX:0856-22-0407

E-mail:info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL:http://hp.masuda-med.or.jp/

益田市医師会Face book:https://www.facebook.com/masudaishikai