



社会医療法人 小寺会

佐伯中央病院 広報誌

特集

新サービス開始

骨粗鬆症リエゾンサービス

お早めに!!

特定健診のお知らせ

佐伯から世界へ

水泳選手

保田 星願さん入職



連載

【医師より】

内科 小寺隆元 先生

「糖尿病でお困りの方へ」

【ソフトボール部】

新人加入！

No.25

発行 2017.07

骨粗鬆症でお困りの方にお知らせ！

骨粗鬆症を予防する専門チームを結成しました！

平成29年5月より、当院では新しく、骨粗鬆症をチームで予防する「骨粗鬆症リエゾンサービス」の提供を開始しました。

骨粗鬆症リエゾンサービスとは、医師・看護師・理学・作業療法士・栄養士等の多職種が連携して骨粗鬆症の評価を行い、骨折・再骨折を予防するものです。

当院では、椎体骨折(背骨)・大腿骨近部骨折(足のつけ根)で入院する患者さんの再骨折を防ぐために入院中から生活・食事・運動指導を行います。

また退院後も外来で定期的に骨密度測定や、骨の状態を検査して治療を行うスタッフがサポートしていきます。

骨粗鬆症チェック

ひとつでも当てはまる方は、一度、骨密度検査を受けましょう。

知って得ポイント！

保険適用のレントゲン・血液検査で骨年齢を調べることが出来ます！

- 閉経を迎えた
- 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる
- 最近、背中が曲がってきたり、背が縮んだと感じる
- 痩せている
- 過去に転んだことがある

当院には、骨粗鬆症に関して専門的に学んでいる看護職員も在籍しております。何か気になる事がございましたらお気軽にお声かけくださいませ。



糖尿病に悩む方必見！

新しい治療方法のご紹介です。

連載 医師より no.1

今号の担当は
副院長/日本糖尿病学会専門医・指導医
内科 小寺 隆元先生

普段は少しずつインスリンを注入し食事前には食事量に合わせてインスリンを注入する事が出来ます。その為、より自然なインスリン分泌ができるんです。

また低血糖時アラーム機能がついており、低血糖に対する不安も減り、安心して生活できます。

今回は当院の1型糖尿病治療で使用しているインスリンポンプをご紹介します。

インスリンポンプは、お腹などに小さなポンプと血糖判定のセンサーを装着して持続的に血糖判定を行いながら、インスリンを注入出来る装置です。

このポンプを使いこなしている患者様2名は、「絶対に1型糖尿病の方には有効なので、是非試してください」とおっしゃっており、実際にHbA1c 6%程度で、しかも低血糖も高血糖も非常に少ない安定した血糖コントロールを続けておられます。

ご興味のある方は、看護師までお気軽にご相談ください。



春の叙勲にて、当院の 小寺 隆 理事長が **旭日双光章** を受章しました。



平成29年度春の叙勲にて、保健衛生功労者として当院の小寺 隆理事長が旭日双光章を受章しました。

小寺理事長は、「長きにわたり、第一線の内科専門医として、地域住民の疾病予防・治療に尽力していること」

「介護老人保健施設・特別養護老人ホームを開設し、地域の高齢化に対し、住民の介護・福祉に積極的に取り組んでいること」

「佐伯市医師会長として、約20年の長きにわたり、地域医療の発展と地域保健の向上に貢献したこと」

以上の主な功績から今回の受章に至ることとなりました。

2020年東京五輪。その場所を
目指す青年がこの春、当院所属と
なりました。

彼の水泳競技や五輪、そして故郷
佐伯への想いをお届けします。

―水泳を本格的に始めたきっかけ
や楽しいと感じる瞬間は？

高校時代に下城 智宏 監督(佐伯
鶴城高校)から「パラ水泳で
日の丸を背負って戦うような選手に
なってほしい」と言われたのが
きっかけです。自己ベストを更新
して練習してきたことは間違い
でなかったと感じる時、練習中に
試行錯誤している時が楽しいです。

―佐伯中央病院への入職を決意
したきっかけは？

理事長先生とお会いした時に、凄く



佐伯から世界へ

良いサポートをしてくださる
と感じた事と、何度か病院に
足を運んだ際に、職員の方々が
とても明るく良い雰囲気の中仕事を
していたのを見て、競技と仕事の
両立が出来そうだと感じ決意
しました。

―2020年東京大会の時には、
22歳。この3年半のアスリート
としての目標、心意気は？

3年半という期間はすごく短いですが、しっかりと練習をし世界の頂点を狙えるよう努力を続けていきたいです。

―今後地域とどんな関係を作っていきたいですか？

地域の皆様とふれあい、貢献をする
とともに、お互いに元気づけられる
ような関係を作れたらと思います。
応援お願いします！

日本障がい者水泳連盟 育成指定選手

やすだ せい が
保田 星願さん

1998年佐伯市出身。
今春佐伯鶴城高校を卒業後、当院事務部財務課に入職。
4歳より水泳を始め、現在は「日本障がい者水泳連盟
育成指定選手」に指定され、パラ水泳の国内第一人者
として2020年東京パラリンピックを目指し活躍中。

【戦歴】
2016年 ジャパンパラ水泳競技大会にて200m個人
メドレー優勝など

佐伯中央病院はスポーツを通じた佐伯市の発展を応援しています！



新メンバー7名！これからも応援よろしくお祈りします！

連載
第1球

女子ソフトボール部2017

第1弾はシーズン目標と新メンバーをご紹介します！

チームテーマ

「全力」～常に、何事にも全力で取り組む～

2017年の目標

「百折不撓」

(幾度の失敗にも挫けずに挑戦すること)

- ①全日本クラブ女子選手権大会 連続出場
- ②全日本総合女子選手権大会 連続出場
- ③仕事とソフトボールの両立
- ④佐伯市ボランティア活動参加

■ 特定健診を受診しましょう！

お知らせが届いた方は、年に一度の健康診断を無料もしくは低額負担で受けることが出来ます。当院に通院中の方は、通常の診察と特定健診を同日に行うことで、検査の費用を抑えることが可能です。

対象者：ご自宅に受診券が届いた方
持参していただく物：保険証、受診券

★あらかじめ予約をしていただくスムーズにご案内ができます。詳しくは健診担当(後藤・北岡・宮崎)まで。

■ 循環器内科 室園 祐吉先生の診療を開始いたしました。

室園先生(大分赤十字病院)による循環器内科全般の診療を実施しています。

緊急時は大分赤十字病院と連携した診療を受診することが出来ます。

心不全・不整脈・心筋梗塞・狭心症等でお悩みの方は、是非受付までお問い合わせください。

時間：毎週月曜日 午後(13:00～17:00)

■ 病気や怪我のお悩み、解決します！

毎月定期的に開催している「元気いきいき広場」はスタッフによる病気についてのお悩み解決の場です！リクエストに応じたテーマについて、専門スタッフがお答えします。ぜひお気軽にご参加ください。

場所：7F リハビリテーション室

時間：毎月第2・4土曜日 午前10時から30分程

参加費：無料(事前申し込み不要)

暑い日にピッタリ！ 疲労回復サラダうどん



〈材料〉			
冷凍うどん	1玉(160g)	★だし汁	80cc
豚肉	50g	★しょうゆ	15cc
レタス	30g	★みりん	5cc
トマト	40g	★いりごま	6g
かいわれ大根	3g	(すりごま)	
		★レモン果汁	5cc

〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かし、酒小さじ2を加え、豚肉をさっとゆでて冷水にとる。
- ② ★は合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 野菜は食べやすいサイズにカットする。
- ④ うどんは袋の表示通りにゆで、水洗いして水気をよくきる。
- ⑤ 器にうどんと①・③を彩りよく盛り付け、★をかける。

～栄養素の紹介～

豚肉…**ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変換し、疲労回復に効果があります。

野菜…**ビタミンC**や**ビタミンA** ストレスに有効で身体の免疫を高めてくれます。

レモン…**クエン酸** 疲労を回復し、体に必要なミネラルと結合して吸収をよくしてくれます。

一 関連施設

地域包括ケアセンター
佐伯の太陽
0972-20-3988

彦陽クリニック
0972-27-5088

介護老人保健施設
鶴見の太陽
0972-33-1501

鶴見診療所
0972-33-1161

特別養護老人ホーム
彦岳の太陽
0972-27-8622

米水津診療所
0972-35-6820

鶴見高齢者
生活福祉センター
0972-33-1310

大入島診療所
0972-24-2363

企画発行



社会医療法人小寺会
佐伯中央病院

〒876-0851

大分県佐伯市常盤東町6番30号

TEL 0972-22-8846

FAX 0972-22-8844

<http://www.saikichuo.net/>

E-mail kodera@saikichuo.net

次回発行は、2017年10月予定です。