

わき あいあい

No.23

社会医療法人小寺会 佐伯中央病院 広報誌



スマイルホスピタル
心に太陽を



★糖尿病教室を開催しています！

患者さんに向けた糖尿病に関する知識を毎週お話しています。

★タオルで解消！肩こり体操

空き時間のストレッチで疲れをリフレッシュ!!

★薬局のコラム「お薬箱」

当院薬剤師がみなさんの薬の疑問にお答えします。

糖尿病教室

開催しています！

当院では、医師・看護師・管理栄養士が、毎週患者さん向けに糖尿病に関する話を行っています。糖尿病に関する知識を増やすことで、退院しても健康的な生活を維持できるよう、取り組んでいます。今回は、糖尿病専門医の伊藤威之先生が話した内容の一部をご紹介します。

「糖尿病になる原因は」

糖尿病になる原因とは、日常的な運動が減ったことや油の摂取が増えたことが考えられます。実際、過去 50 年間で 4 倍に油の摂取が増えています。

また、よく噛まずにごはんを食べる事により食事の量が増え、更に血糖もあがりやすくなります。野菜を追加し、バランスよくゆっくり噛んで食べるようにしましょう。

「薬の使い方について」

糖尿病に関する薬の作用も様々であり、薬の単価も 1 錠 7 円～220 円程度まであります。それぞれの症状にあった薬を使うことが大切で、むやみに血糖が高いからといってインスリンを使い続けるのも良くなく、低血糖を引き起こす恐れもあります。

「熱中症に気をつけましょう」

糖尿病の患者さんは熱中症になりやすい（尿の量が多い）ので、体調管理にも気をつけましょう。腎機能に問題がない限りは、水分はしっかり補給しましょう。



糖尿病専門医
伊藤威之先生



先生の話に、皆さん意欲的に参加しています。

「バランスの良い食事を心がけ、合併症を防ぎましょう」

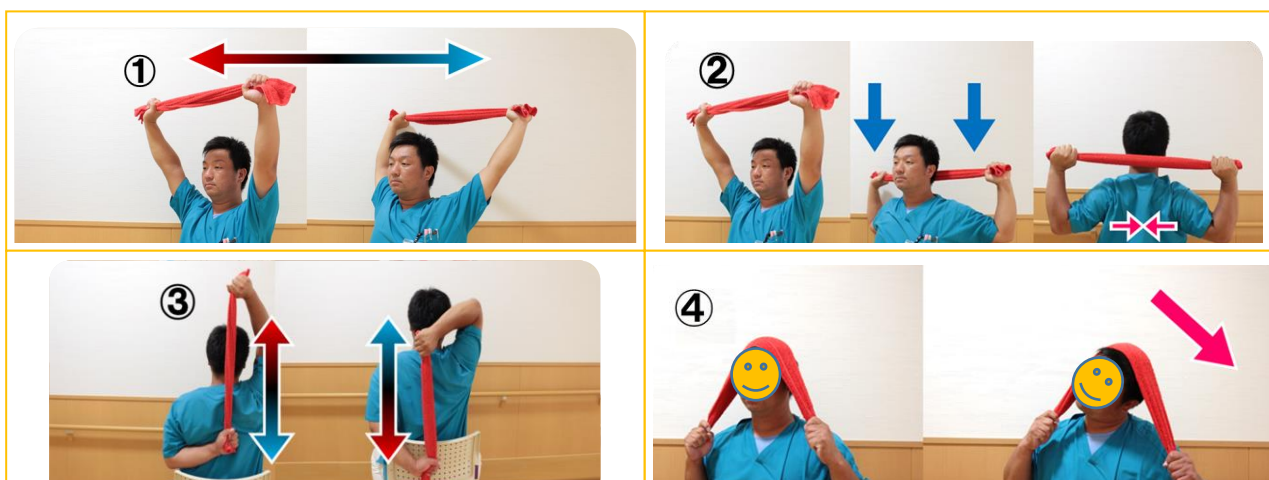
糖尿病はすぐには症状が現れにくいので、症状が出たときには大変危険です。糖尿病の三大合併症は、手足のしびれ（神経障害）、目の障害（眼底出血）、腎障害（悪化すると透析）。失明する糖尿病患者さんは年間に約 3,000 人（糖尿病が原因となる緑内障の病が多い）、腎機能が悪化し透析になる患者さんは年間で 16,000 人にもなります。

糖尿病患者さんは認知症、心筋梗塞、脳梗塞を合併する可能性も増えますので、糖尿病を悪化させないように日頃から、運動とバランスの良い食事を取る事がとても大切です。

伊藤威之先生による糖尿病教室は、毎週水曜日 16 時より 1 階の糖尿病センター室にて行われています。専門的な言葉も、わかりやすく患者さんへ説明しています。お気軽にご参加下さい！ ※時間が変更になる場合もありますので、予め御了承下さい。

タオルで解消!肩こり体操

いよいよ2016年も終盤へ突入しました。日ごろの溜まったカラダの疲れを少しの空いた時間を活用しストレッチをしてリフレッシュしてみませんか？



1. 両腕を上へ伸ばし後方へ腕を動かします。
2. 両腕を上へ伸ばし胸を張り、息を吸いながら後頭部の方へ下げます。
3. 背中側でタオルを縦に持ち、上下にゆっくりと動かします。（左右行います）
4. タオルを頭の上にかけ、左右へ首をゆっくりと倒します。痛みのない程度に首を倒してください。

注意点：呼吸を止めないように注意し、リラックスした状態で行ってください。



お薬箱



今回コラムを担当することになりました薬剤師の伊藤洋二です。
本日は普段みなさんが疑問に思っているお薬のことについてお伝えします。テーマは「**お薬手帳を持ちましょう。**」です。
みなさんはお薬手帳をお持ちでしょうか？お薬手帳とはいつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。この手帳を持っているといくつかのメリットがあります。

- ① 安心！お薬の飲み合わせのチェックや、副作用などを事前にチェックすることでお薬による健康被害を未然に防ぐことができます。
- ② 経済的！重複投与による医療費の負担を減らすことが可能です。
- ③ 入院・退院時にも便利です！現在使っているお薬を確実にチェックでき、また他の医療機関へ情報を共有することが可能となります。
- ④ 緊急時にも役立ちます！災害時に医師の治療や処方をスムーズに受けることができます。

このようなメリットのあるお薬手帳ですが、1冊にまとめていただき、常に持ち歩いていただくことが大切です。ぜひ、お薬手帳を持って活用しましょう。

処方せんのお薬だけではなく、市販薬・サプリメント・特定保健用食品・栄養機能食品との飲み合わせもチェックします。



「お薬手帳に貼ってください」と言われてもらったシールがたまっていませんか？
いつもお薬手帳を携帯しましょう。



病棟紹介

スタッフ全員で支えます

～緩和ケア病棟～



緩和ケア病棟とは・・・

苦痛の緩和が必要ながん（悪性腫瘍）の患者様が、その痛みや心の苦しみを和らげるための治療を行う場所です。痛みや苦しみからの解放を目指し、ご入院された患者様・ご家族が「自分らしく」生きられるように支援していきます。

アロマセラピー・音楽療法

アロマセラピーや音楽を通して心の癒される時間を過ごしていただきます。年間を通じて季節ごとにさまざまなイベントも実施しています。



様々な入院プラン

- ◆症状緩和のための入院・・・痛みや精神的に苦痛が強い場合などに。
- ◆息抜き（レスパイト）の入院・・・1週間程度の短期間の入院も可能です。
- ◆緩和計画（プログラム）入院・・・適切なケア計画作成を行う場合に。
- ◆体験入院・・・緩和ケア病棟を知るためのお試しに。
- ◆在宅療養等への準備のための入院・・・自宅へ帰られる準備期間として。



詳しくは 佐伯中央病院 5F 病棟 看護師 法華津まで。

★職員募集中★

薬剤師・看護師・検査技師・作業療法士・介護職員

詳しくは、佐伯中央病院 人事労務課 までご連絡下さい

佐伯中央病院 ～理念・基本方針～

<理念>

- 一、患者様に視点をおき、心のかような思いやりのある医療を提供します。
- 一、専門的技術を生かし、より効果的な医療を追求します。
- 一、地域と共に歩み、医療を通して地域文化の発展に貢献します。

<基本方針>

- 一、生命・人格・人権を尊重し、質の高い医療を目指します。
- 一、時代のニーズに合った医療サービスを提供します。
- 一、健康づくり、疾病予防の担い手として、地域医療に貢献します。
- 一、志高く、豊かな人間性を有する医療人の育成を目指します。
- 一、効率的な運営を行い、働きやすい職場づくりに努めます。

発効日：平成28年11月1日



発行元：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