

健康講座

リハビリ教室を開催しました

平成17年5月21日(土)に石川病院の東館一階リハビリテーション室で第6回リハビリ教室を開催しました。

今回は『リハビリテーション介護技術』というテーマで、寝たきり防止を目指して、簡単にできる介護方法の講習を行いました。参加者はご家族や看護師・リハスタッフを含め総勢21人で、参加していただいた方達と活気のあるリハビリ教室を行うことができました。次回は『介護保険と福祉用具』というテーマでリハビリ教室を行いたいと思いますので、興味のある方、必要に迫られそうな方は是非一度お越し下さい。



次回のリハビリ教室は

日時:平成17年7月16日(土) 午後1時より
場所:石川病院東館1階 リハビリテーション室
テーマ:『介護保険と福祉用具』を行います。

住み慣れた地域でずっと生活していくために、社会サービスや福祉用具についてお話ししていこうと考えております。

参加費は無料ですので、興味のある方はお気軽にお越し下さい。スタッフ一同お待ちしております。

我が家のペット紹介 ~その4~

今回は、看護師の田口さんのワンちゃんです

犬種:コーギー 名前:マリン 2歳半
好きな遊び:ボール、ドライブ

5月29日に待望の子犬が4頭生まれました。昨年は3頭出産の予定だったのですがすべて死産でとても悲しい思いをしました。今回は、安産で4頭ともすくすくと育っています。マリンも初めての育児に奮闘中です。見ている人間よりたくましい母!!の姿に感動!!です。

マリンは番犬にと飼いはじめたのですが、全く吠えず、誰にでも甘えに行くのでちょっと的はずれ?でしたが、我が家では癒し系で活躍してもらっています。ドライブが好きで車のキーを持ってそわそわし、ゲージを開けると車にすぐ飛び乗って、自分の席を一番に確保します。



せせらぎ通信

[第14号]

[2005年7月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所784
TEL(0792)52-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す

遠隔診断システムを導入しました

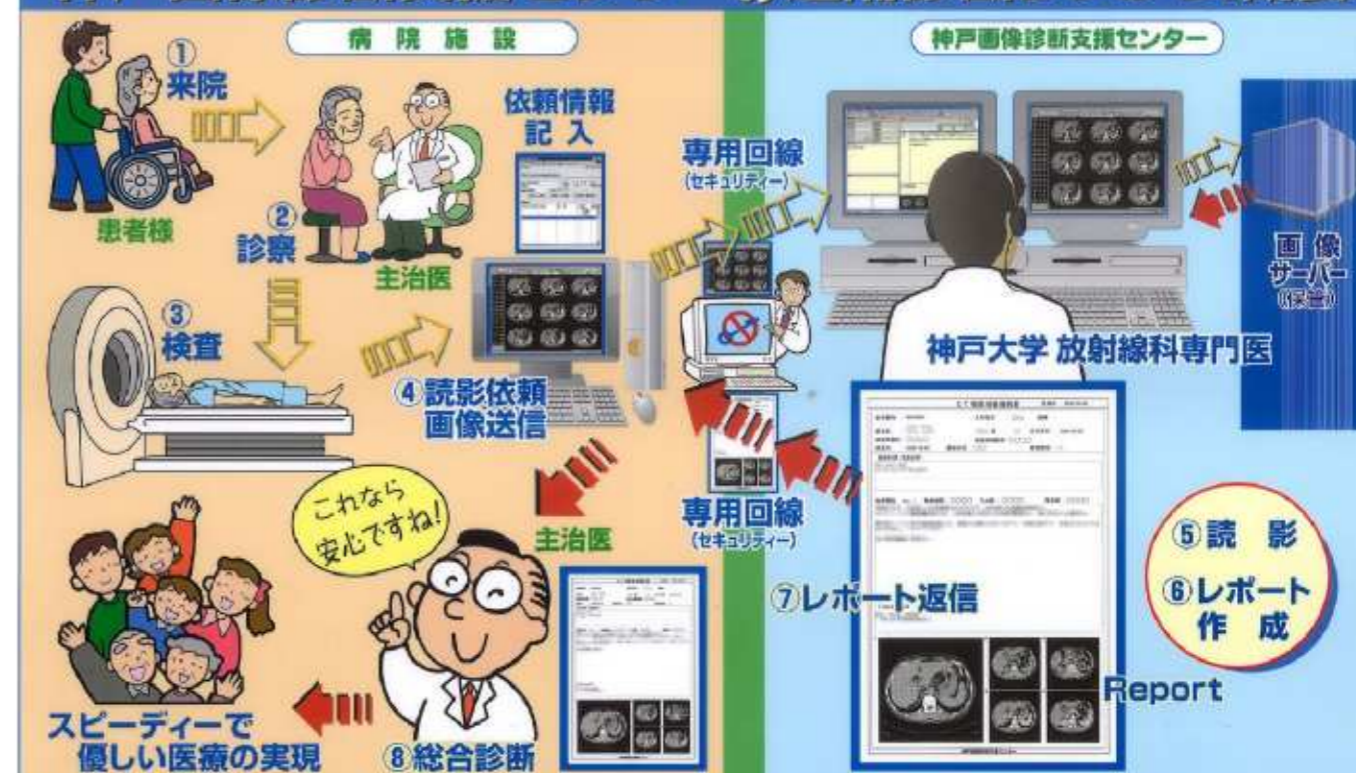
当院での画像診断部門におきまして、さらに良質で効率的な医療の提供を行うことを目的として、『特定非営利活動法人神戸画像診断支援センター』の「遠隔画像診断ネットワーク」を導入致しました。

今回導入致しました「遠隔画像診断」は、通信ネットワークを利用し、病院施設にて撮影した画像を『神戸画像診断支援センター』へ配信し、放射線科専門医により解析、読影するというものです。

読影結果は、皆様が受診された各担当医のもとへ報告書として届けられ、診断や今後の治療方針の決定に役立てられます。

撮影された患者様の個人情報、その他配信された電子的情報など、全ての医療情報は厳密に機密事項として扱い、患者様の同意なしには第三者に開示致しません。

神戸画像診断支援センターの遠隔診断システム概要

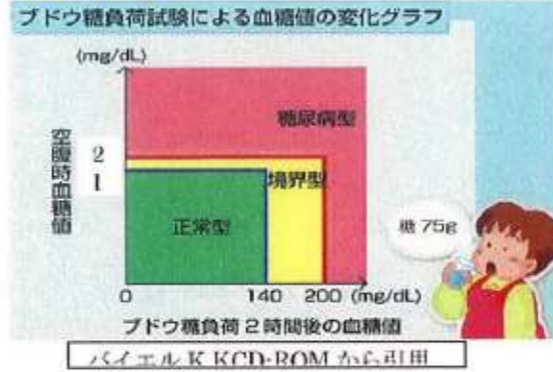


放射線科専門医は専門医試験に合格した、先端医療技術を駆使できるプロフェッショナルです。

糖尿病情報



日本糖尿病学会専門医
石川病院 内科
医師 平野 勝
出身地：兵庫県新宮町
趣味：園芸



糖尿病の病型・診断

糖尿病の病気を大きく分けると四型に分類されます。**1型糖尿病**は、膵臓が破壊され、インスリンが欠乏します。**2型糖尿病**は、遺伝的な体質が基礎にあり、そのうえに、過食、肥満や運動不足などの、生まれてからの環境因子が加わって膵臓への負担となり、インスリンの分泌不足やインスリンの作用不足になります。

また、慢性肝炎などの肝臓病、慢性膵炎などの膵臓病、パセドウ病・末端肥大症やカッシング病などホルモン異常の内分泌病や、薬剤が原因の糖尿病、さらには、妊娠の影響による**妊娠糖尿病**があります。

糖尿病の診断の要点は、いずれの病型でも、血糖が常に高い状態（**持続性高血糖**）の確認です。検査方法は、血糖を測定して、持続性高血糖を確認することが主体です。朝食前の早朝空腹時の血糖測定、食事と関係なく測定する随時血糖、また、過去の2月間程度の血糖の変化を現すヘモグロビン・エーワンシー（HbA1c）などを測定して判定します。詳細な検討を要するときは、十時間から十四時間は絶食して、翌朝にブドウ糖を飲み、決められた時間毎に血糖を測定するブドウ糖負荷試験をおこない、血糖値の異常度を観察します。以上の検査で**二回以上、異常高血糖**であれば糖尿病と診断します。また、強いのどの渇き、多飲多尿、異常な空腹感からの多食など糖尿病特有の症状や、眼科の検査で判明する網膜の血管異常（**糖尿病網膜症**）の存在を参考にして、糖尿という病気を診断します。さらに詳しい検査は、膵臓を障害する血液中の自己抗体（1型糖尿病に特有）、血液中のインスリン測定、インスリン分泌量を示すC-ペプチドなどを測定して、診断を確定します。

糖尿病の診断基準

1. 持続性高血糖を検査で確認
「糖尿病型」と判定する基準
1)、随時血糖値 200mg/dl以上
2)、早朝空腹時血糖値 126mg/dl以上
3)、75g-OGTTの2時間値 200mg/dl以上
別の日に、いずれかの検査値を満たせば、糖尿病と判定
2. 「糖尿病型」の血糖値に、その他の因子を合わせた判定
1)、糖尿病特有の症状：口渇、多飲、多尿、体重減少など
2)、HbA1c 6.5%以上の確認
3)、糖尿病網膜症の存在
4)、過去に、高血糖や糖尿病歴の資料の存在

食事療法の基本

文明の急速な発展とともに食生活も変化して、欧米風の食習慣に近くなりました。豊富な外食料理の便利さや肉類の多用など、人々の嗜好の変化も手伝って、脂肪の多い食事に慣れました。食事療法の本質は、贅沢を抑えて、**糖質・蛋白質・脂肪の三大栄養素とビタミンやミネラルを適切に配分し、さらに、標準体重**をもとに、個人の体格や労働量に重点をおき、**一日の栄養量（指示カロリー）**を決定します。糖質だけを抑えたり、必要以上に減食することではありません。バランスのとれた健康食であり、**肥満改善**に有効な食事です。血糖を抑さえるとともに肥満を解消して、**標準体重の維持**を目標に、贅沢をつつしみましょう。

バイエル K K CD-ROM から引用
あなたにあった食事の量（指示カロリー）は、次のようにして決まります。1日にとるエネルギー量は主治医が指示します。

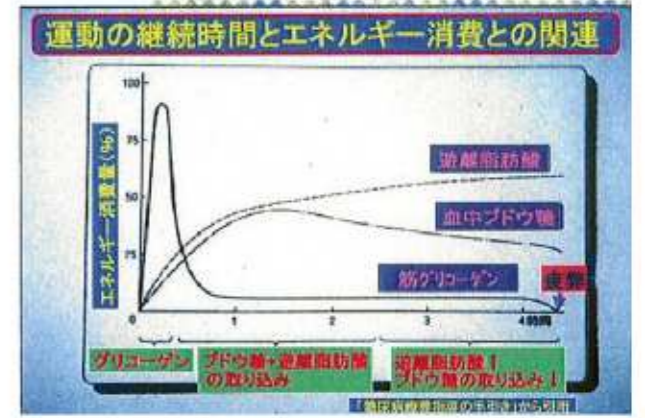
指示カロリー＝体重1kgあたりの必要カロリー×標準体重

●標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
●必要カロリーは、あなたの生活習慣（生活活動強度）にあわせて設定されています。

生活活動強度	必要カロリー
軽労作 (ピスタチーフークが主な人、主婦など)	25～30kcal/kg(標準体重)
普通労作 (立ち仕事の多い職業)	30～35kcal/kg(標準体重)
重い労作 (力仕事の多い職業)	35～45kcal/kg(標準体重)

運動療法を見直そう

現代は、車社会といわれています。車の使用が多く、歩くことが少なくなりました。これが運動不足の要因です。運動は、筋肉を鍛えることが主体ではありません。心臓や肺の機能を強める効果は勿論のこと、ストレスの解消や良い睡眠につながります。また、肥満の改善、血糖を下げる効果やコレステロールなどの高脂血症を改善する効果などがあります。運動開始まもなくは、身体の中の糖質を消費してエネルギーに変え、十五分以上では、脂肪も消費されます。したがって、一回の運動は二十分以上続けます。運動療法といっても特別の運動を選ぶ必要はありません。何時でも、何処でもできるやさしい運動を選びます。**速足で歩く散歩（速歩）**が適した運動です。汗ばむ程度に歩きます。



できるかぎり毎日の運動、少なくとも、二日に一度の運動を継続すれば、**インスリンの働きを良くする効果が続き高血糖が改善**されやすくなります。無理をせずに、続けることが大切です。

尚、2か月に1回糖尿病教室を開催しています。

合唱会を開催しました

6月9日（木）に職員（川上佳子准看護師）のピアノ伴奏による合唱会を開催しました。曲目は四季をイメージして、

青い山脈
茶 摘
旅 愁
リンゴの唄
なごり雪
湖畔の宿
贈る言葉



を歌いました。患者様も大きな声で歌って下さり、短い時間でしたが楽しいひとときを過ごすことが出来ました。ただ歌詞カードの順番と演奏の順番が合っていなかったのが歌いづらかったですよね。反省！



あまりしません。趣味：ゴルフです、が、これからの色々と探索したいと思います。よろしくお願ひ致します。

整形外科
林 申也 医師



医師 紹介

6月より石川病院で、月曜と木曜の週2回診察をしています。姫路は今まであまり馴染みのない所なので、