

あなたと健康をひらく広報誌

あいのまど



秋田赤十字病院

No.38
2019

AI no MADO



特集：忘・新年会シーズンに気をつけたい！
メタボを防ぐ！

contents

特集：代謝内科

健康コラム：糖尿病のおくすり

病院からのお知らせ：インフルエンザ流行期間の面会について

海外たすけあい募金のお知らせ

市民公開講座 開催報告

防災キャンプフェス2019 開催報告

年末年始の診療について

イベント情報

裏面には
外来診療一覽も
ついています



COVER PHOTO
ひょうしのしゃしん



院内保育園「ちえの和」
ハロウィン

院内保育園「ちえの和」の名称は、当院元看護部長で、第29回フローレンス・ナイチンゲール記章受章者である志田ち彥氏より設立の希望とそれに伴うご寄付があったこと、園児が温かな「和」の中で、すくすく育てほしいとの願いをこめて名付けられました。10月30日、「ちえの和」ではハロウィンが行われました。かわいい仮装に身を包んだ子どもたちは院長のもとや事務室を訪れ「トリックオアトリート」の掛け声とともに、たくさんのお菓子をもらっていました。普段の子どもたちの様子を保育士さんがつづった「ちえの和日記」を当院ホームページで公開中です。遠足や七夕など、きらきらした笑顔で1年を過ごす子どもたちの様子をぜひご覧ください。

「あいのまど」の由来

当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。

特集 代謝内科 Metabolism & Endocrinology
忘・新年会シーズンに気をつけたい！メタボを防ぐ！

代謝内科副部長
清水 尚子
日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会専門医
ひとこと：腹八分目を目標にしています

代謝内科副部長
安藤 清香
日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会専門医
ひとこと：回診では6000歩/日歩きます

代謝内科副部長
小山 昌平
日本内科学会認定内科医
日本化学療法学会抗菌化学療法認定医
ひとこと：今夜はしみのお味噌汁です



臨床研修医
栗原 茉莉子
ひとこと：ダンスが好きです

代謝内科部長
後藤 尚
日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会専門医
ひとこと：中通3丁目「ランテルナロッサ」では健康食も提供します

代謝内科 医師
赤沼 英
日本内科学会認定内科医
ひとこと：野菜たっぷりのメニューが好きです

そもそも「メタボ」とは？

例えば糖尿病の方は2倍高血圧になりやすく、また高血圧の方は2倍糖尿病になりやすい、そして糖尿病と高血圧が併存すると動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞）を5倍起こしやすくなります。このように併発しやすく、併発すると動脈硬化性疾患を起しやすい糖尿病・高血圧・脂質異常、そして肥満が集まった状態が「メタボリックシンドローム（メタボ）」です。「メタボ」という用語がこれだけ広まったのは2006年の流行語トップテンに選出させた日本内科学会の功績です（大賞は「イナバウアー」と「品格」でした）が、この際この病状の1つの構成要素に過ぎない「肥満」が強調され過ぎた結果、「メタボ」が「肥満」となってしまったわけです。

「メタボ」って予防できるの？

「予防」は保険診療の対象では原則ありませんが、「メタボを防ぐ！」は我々の業務の中で「肥満」をベースにした糖尿・高血圧・脂質異常、さらにはその先の動脈



代謝内科

平成25年4月 開設
当院は日本糖尿病学会認定教育指導施設・日本肥満学会認定肥満症治療認定施設であり、代謝内科では糖尿病、脂質異常症など生活習慣関連病や、甲状腺疾患など内分泌疾患の診断、治療を行っています。詳細は当院HPをご覧ください。

硬化性疾患の予防という観点からは極めて大事な点です。食事が昔と変わっていないのに（本当？）体重が増えるとしたら、不平不満を並べるのではなく加齢により自身の体が変わったのだと考えてください。雪の季節、春になったらまた運動を始めますと話す患者さんは実に多いですが、また雪が降ったら冬眠しますという宣言に他なりません。秋田から出ていく覚悟がなかったら冬季の屋内での日常的に可能な運動計画を。

肥満治療の今後について

痩せる気があれば体重が減らないことはありません。ただ正々堂々と生活習慣病の改善をとというのが王道ですが、リバウンドはほぼ不可避免です。1991年に米国立衛生研究所から手術以外に肥満を解決する手段はないという驚くべき宣言がなされました。それから四半世紀が過ぎましたがほぼ状況は不変です。決して手術をすればずっと肥満が無くなるというものではありませんが、秋田でも始まるうとしている肥満という病気の新たな治療へ大きな期待が寄せられています。

今年もあとわずか。

12月に入り、忘・新年会シーズン到来ですね。

宴会では盛り上がり、食べすぎたり飲みすぎたり。

気付けばおなかまわりが何だかふくよかに…

あれ？これってメタボ？ 今月の「あいのまど」では

寒くて動きたくないこの季節、ちょっと気になる

「メタボ」について特集します。

知っておきたい薬の知識 「糖尿病のおくすり」

健康コラム

Let's Study

文：薬剤部 医薬品情報係長 越後 洋平

平成28年度国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は約1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人と推計されました。また、「糖尿病を強く疑われる人」のうち、約8割の人が治療を受けています。現在の糖尿病治療薬は内服薬が9種類、注射薬が2種類と多種多様です。

では、糖尿病患者さんが風邪や胃腸炎などの感染症で体調を崩したとき、糖尿病治療薬はどうしたらよいのでしょうか？



内服薬の場合

普段通りに食事ができる状態であれば服用して構いませんが、発熱や下痢、嘔吐などで食事が少ないときは、低血糖や副作用をきたす恐れがあるので中止します。

インスリン注射の場合

中間型・持効型インスリンは原則、単位数を減らさずに続けます。速効型・超速効型インスリンは食事量や血糖値によって調整が必要です。自身が使用しているインスリンの種類をしっかり把握しておきましょう。

GLP-1受容体作動薬（注射）の場合

食事がほとんど取れないときや、吐き気・嘔吐などの消化器症状が強いときは中止します。

ここに示したのはあくまでも目安です。日常的にいつも起きることではありませんが、いざという時のために、かかりつけ医と確認しておきましょう。対応に困った場合は医療機関へ相談してください。



病院からのお知らせ

インフルエンザ流行期間の面会について

当院では、インフルエンザ流行時に、入院患者さんへの面会制限を行います。院内感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。面会制限の開始については、院内掲示およびホームページでお知らせいたします。

【インフルエンザ流行期間の面会について】
・面会は、家族のみとします。

なお、家族でも風邪の症状がある場合は面会できません。子ども連れの面会には十分ご配慮ください。

・面会する場合は、マスクを着用し、手指消毒を行ってください。

マスクは売店あるいは1階自動販売機でお求めください。

・病室での面会を避けて、できるだけデイルームで面会を行ってください。



インフルエンザ予防の豆知識

インフルエンザって何？

インフルエンザウイルスに感染することでおこる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れます。併せて、鼻水や咳、のどの痛みなども見られます。流行シーズンは12月～3月で、流行が始まると短期間に多くの人に感染が広がります。

どうやって感染するの？

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをしたときに飛び散る飛沫にはインフルエンザウイルスが含まれています。周りの人がその飛沫を口や鼻から吸い込み、体内に入り込むことで感染します。そのため、インフルエンザにかかっている人や、咳やくしゃみなどがある人はウイルスを飛び散らさないために、マスクを着用することが大切です。手で咳やくしゃみをおさえたり、鼻水を拭いたりすると、手にウイルスが付着します。その手でドアなどに触れると、ウイルスはドアに付着します。そのドアに他の人が触れて、手で口や鼻に触れると粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込んで感染します。そのため、外出から戻ったら手を洗ってウイルスを取り除くことが大切です。

かからないためにはどうしたらいいの？

インフルエンザを予防する有効な方法として、マスクを着用したり、手を洗ったりしますが、流行前のワクチン接種もあります。ワクチン接種には重症化の予防という最も大きな効果と、発病がある程度抑える効果が認められています。残念ながら、後者はワクチン接種をしていてもかかることがあるということです。適度な湿度(50～60%)を保つことも有効です。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。

かかったらどうしたらいいの？

インフルエンザにかかったら、自分の体を守り、他の人にうつさないことが大切です。休養と睡眠、水分の補給をします。そして、周りの人にうつさないために咳やくしゃみなどがあるときはマスクを着用します。外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにします。具合が悪ければ早めに医療機関を受診することも必要です。

2019 2020
12/28 ~ 1/5

年末年始期間 一般外来休診のお知らせ

令和元年12月28日(土)~令和2年1月5日(日)の年末年始期間中におきましては、休診とさせていただきます。
令和2年1月6日(月)より通常診療になります。
なお、急患の方は、救命救急センターでの対応とさせていただきます。

秋田赤十字病院市民公開講座 「みんなのがん教室」を開催しました

イベント日和の秋晴れとなった10月6日(日)、秋田県総合保健センターにて市民公開講座「みんなのがん教室」を開催しました。今年は70名が参加し、各講演を興味深く聴いていました。来年も開催予定です。みなさんのご参加をお待ちしています！



令和元年度「NHK海外たすけあい」ご協力のお願い

いま、この瞬間も世界では多くの人びとが紛争や自然災害、飢餓、病気などで、命の危機に直面しています。こうした人びとを救うため、日本赤十字社では191の国や地域に広がる世界的ネットワークを生かして医療や衣食住の支援だけでなく、その後の復興支援などさまざまな活動を行っています。これらの活動は、みなさまのご支援に支えられています。一人でも多くの人びとを救うためみなさまのあたにかいご支援をお願いいたします。



救うことを、つづける。

十字の志。
その志の向こうには、地球規模の気候変動がもたらす食糧危機や感染症で苦しんでいる人びとがいます。
日本赤十字社は、水や食糧支援で彼らの今を支え、自立していきけるよう防災教育や職業指導などの支援を続けています。
命をつなぐ十字の志は、これからも、決して閉ざされることはない。

NHK 海外たすけあい | 12.1(Sun)~25(Wed)

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

期 間

令和元年12月1日(日)~25日(水)

募金箱設置場所

1階 会計窓口

「海外たすけあい」は、日本赤十字社が、日本放送協会(NHK)と協力して毎年12月に実施する苦しんでいる人の力になりたいという思いを持つ日本の皆さまと世界各国で支援を必要としている人々をつなぐキャンペーンです。

AKITA防災キャンプフェス2019を開催しました



9月21日(土)、22日(日)、日本赤十字秋田看護大学・短期大学のグラウンドでAKITA防災キャンプフェス2019が開催されました。今年は台風17号の影響も心配されましたが、イベント中は強く降ることもなく、無事にイベントを終えることができました。9月21日(土)は3223人、9月22日(日)は1363人、2日間で4586人の方にご来場いただきました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございます！

編集後記

あたたかい布団からなかなか出られない季節がやってきました。さて、今月号の「あいのまど」は、そんな寒い秋田の冬、体気をつけてシリーズということで、食べ過ぎや飲み過ぎからおこるメタボや糖尿病、この時期気になるインフルエンザについて特集しました。気付けば今年もあとわずか。お正月はついゴロゴロしたくなりますが、適度に運動もしないといけない、と原稿をまとめながら思う今日この頃です。読者の皆さんも健康に気をつけて良い年末年始をお過ごしくださいね。(企画調査課 片倉)

がん患者コミュニティサロン

直接、会場においでください。会場への出入りは自由です。外来の待ち時間を利用して参加してみませんか。

- 日時: 1月14日(火)10:00~12:00 内容: フリートーク、がんとうつの話
- 2月4日(火)10:00~12:00 内容: フリートーク、バステル和みアート
- 3月10日(火)10:00~12:00 内容: フリートーク
- 会場: 2階 多目的ホール
- 参加費: 無料
- 問い合わせ先: がん相談支援センター (☎018-829-5000)

NICU卒業生 親子の会「めんちょこの会」

同じ入院経験を持つ親子同士の交流や情報交換、なつかしいスタッフとの再会、育児や発達の相談などを目的にした会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 日時: 3月26日(木)13:00~15:00
- 会場: 外来棟2階 多目的ホール
- 参加費: 無料
- 参加申し込み・問い合わせ先: 小児科外来受付 (☎018-829-5000)

Events

秋田赤十字病院 イベント情報

外来診療のご案内

(令和元年12月1日現在)

診療科目	午前/午後	月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
神経内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
代謝内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	○	○	○	予約のみ
腎臓内科	午前	○	○	-	○	○
	午後	-	-	予約のみ	-	-
血液内科	午前	○	予約のみ	予約のみ	○	-
心臓血管外科	午前	-	-	○	-	-
循環器内科	午前	○	○	○	○	○
消化器(肝胆膵)	午前	○	○	○	○	○
	午後	-	-	IBD	IBD(予約のみ)	-
消化器(消化管)	午前	予約のみ	○	○	○	○
消化器外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	○
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
産科	午前	○	○	○	○	○
婦人科	午前	○	予約のみ	○	予約のみ	○
	午後	○	予約のみ	○	予約のみ	○
眼科	午前	予約のみ	○	予約のみ	○	○
	午後	手術	レーザー治療/検査	手術	レーザー治療/FAG検査	レーザー治療/FAG検査
脳神経外科	午前	○	○	○	-	○
呼吸器外科	午前	○	予約のみ	○	予約のみ	○
緩和ケア内科 (完全予約制)	午後	-	-	-	-	○
乳腺外科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○(第2・第4のみ)	○
	午後	○	○	○	○(第2・第4のみ)	○
呼吸器内科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
形成外科	午後	○	-	○	レーザー治療	○
皮膚科	午前	○	△	○	△	△
	午後	予約のみ(外来・手術)				
耳鼻咽喉科	午前	予約のみ	○	○	○	予約のみ
	午後	予約のみ	-	めまい	-	予約のみ/めまい
精神科 (完全予約制)	午前	○	予約のみ	○	○	○
	午後	○	予約のみ	○	-	○
腫瘍内科	午前	○	○	予約のみ	○	○

※呼吸器内科、精神科、乳腺外科、緩和ケア内科は原則として予約制です。
 ※休診日、診察時間外に関係なく、救命救急センターは24時間対応しております。
 ※火曜日、木曜日、金曜日の皮膚科の午前の診察については、新患は紹介状をお持ちの方のみとなります。
 (上表△印の日時です)

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/pages/d-gairaisinsatuhyo>
 右記QRコードから受付時間・診療時間の詳細にアクセスいただけます



受付時間

診療科、曜日により異なります。
 詳細は当院ホームページをご覧ください。

診療時間

8:30~17:00
 (診療科、曜日により異なります)

休診日

土・日曜日、国民の祝日、
 12/29~1/3、7/1(創立記念日)

面会時間

12:00~20:00

紹介状をお持ちの方

初めて受診する方は、地域医療機関(最寄りの医院・病院)からの紹介状をお持ちください。
 電話で予約も可能です。
 予約先: 地域医療連携室 018-829-5233(直通)
 平日 8:30~17:00

紹介状をお持ちでない方

予約先: 各科外来窓口 018-829-5000(代表)
 平日 14:00~16:00
 紹介状をお持ちでない方は、診療費の他に初診時の選定療養費*として5,000円(税抜)をご負担いただきます。
 ご了承のほどお願い申し上げます。
 *選定療養費…国が病院と診療所の機能分担の推進を図るために定めた制度です。