

さんよう広場

平成30年9月 第39号

「慢性疾患との上手な付き合い方を考えよう」



皆様、こんにちは！広報委員長、編集長をさせていただいている春日です。豪雨や酷暑の多かった夏も一段落したでしょうか。

さて、当院では多くの糖尿病患者様に御来院いただいています。そして、超高齢化社会と言われている近年、高齢の糖尿病患者さんも確実に増加しています。これに伴い、昨年2017年に、日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会により「高齢者糖尿病診療ガイドライン」が作成されました。これは、高齢者は心身の機能に多様性が大きいことから、一律に厳重な血糖コントロールを目指すのではなく、その状態に応じて、

各々に最適の血糖管理目標を定めるよう、よりきめの細かい個別の管理目標を設定していこうという考えです。糖尿病に限らず多くの慢性疾患の治療目標は、健康な人と変わらない日常生活の質の維持、そして健康な人と変わらない寿命の確保にあると思います。ですから、慢性疾患との上手な付き合いは、健康寿命を保つ上で大変重要です。例えば、どれだけ血糖の数値が良くても、その人が自分の食生活に大きな不満やストレスを抱えていては上手な治療とは言えないですし、長続きはしないでしょう。慢性疾患や生活習慣病は、薬を投与すればよいというものではなく、普段の生活における心の健康づくりも大切と考えます。人生における価値観や楽しみも人それぞれですから、治療の方法やゴールも多様であって当然です。

慢性疾患の患者様が多数来院される当院では、今後も柔軟でバランスの良い慢性疾患との付き合い方を患者様と共に考えていきたいと思っております。

内科 春日 崇臣

放射線科よりお知らせ



こんにちは。放射線科です。
今回、MRI装置が新しくなりましたので、変更点を説明させていただきます。
画像が鮮明になりました。
検査時に入るトンネル内のスペースが広く明るくなり、検査時間も早くなりました。
検査中の音がほんの少しだけ大きくなりましたが、騒音には検査内容によって、耳栓やヘッドホンにて対応させていただきます。
もちろん検査室も綺麗になりました。
MRI検査を希望される方は、遠慮なく当院スタッフにご相談下さい。
装置は変わりましたが、スタッフの優しい対応はこれまで通りです。



リハビリテーション科、運動への取り組み

突然ですが、『健康寿命』という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは、「健康に問題がない状態で、日常生活を送れる期間」のことです。ですから、健康寿命が延びると、「誰かの助けを借りることなく自由に老後を過ごせる」ということになります。老後、寝たきりになって家族に負担をかけることなく、いろいろな所へ外出したくはありませんか？ そんな「健康寿命を伸ばすことが大切」と言われる現在、定期的に「運動」をする事で、筋力の低下を防ぎ、転倒予防、代謝の維持を図ることができます。

今回は、三木山陽病院内・病院外で行っている運動指導と、簡単に出来る脚の運動について紹介したいと思います。

<院内での活動として>

- ・糖尿病教室
- ・特定保健指導

<院外での活動として>

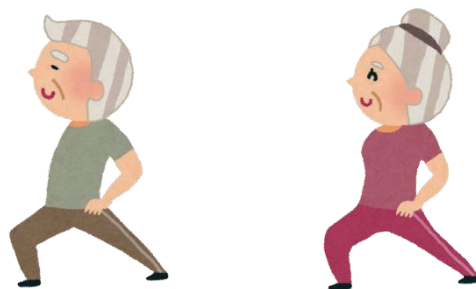
- ・介護予防事業

を行っています。

糖尿病教室では、自宅で簡単に出来る運動や、運動をする上での注意点を紹介しています。

特定保健指導では、栄養士と共に、摂取カロリーや、消費カロリーを計算し、患者様のライフスタイルに合わせてプログラムを立案しています。

院外での介護予防事業は三木市より依頼を受け、介護が必要とならない体づくりを目的に取り組んでいます。



介護保険事業の様子



<簡単に出来る脚の運動について>

太ももの筋肉を維持する練習です。この方法では関節への負担が少ないので、膝が悪い人でも行うことができます。

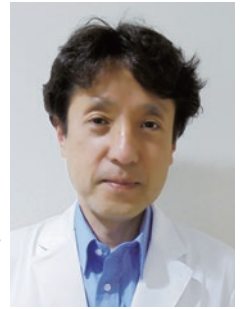


一日に15回程度を3~4回実施することが推奨されています。

丸山 俊一郎Dr をご紹介いたします！！

この4月より、月曜と土曜に来させて頂いてます内科の丸山俊一郎です。
これまではほぼ福岡県内での勤務でしたので、家族も含めて関西に住むのは初めてとなります。

京阪神は歴史も古く、人の往来も沢山あり、豊かな文化を感じます。
外来をしていると、患者さんの病院に対する信頼が非常に篤いのを実感しています。
また先生方のサポートにも常に感謝しています。
今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



受付よりお知らせ

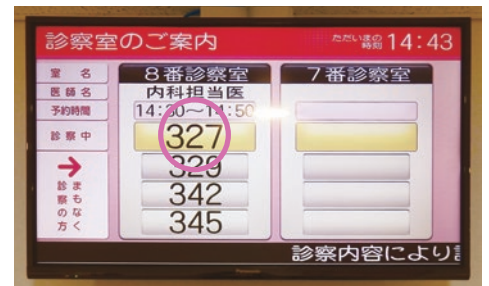
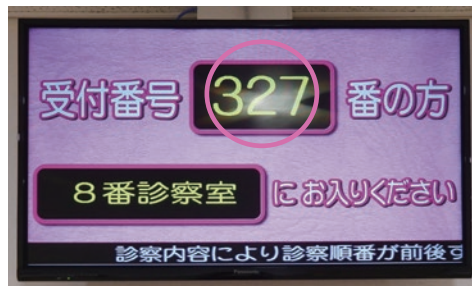
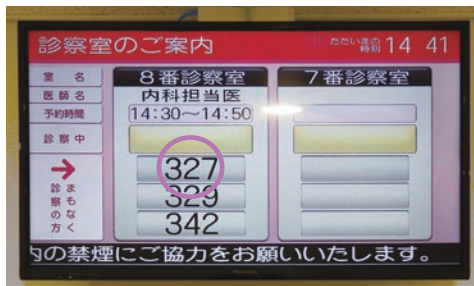
患者様の個人情報保護を目的として、4月よりお名前ではなく番号でお呼び出しをさせていただいております。

◆診察前◆

再来受け付け機で受付票と一緒に番号票
お呼びしますので大切にお持ち下さい。なお、ご不在や採血時等の本人確認の際は、お名前でお呼びすることがございますので、ご了承下さい。



を発行いたします。診察や検査の時、この番号で



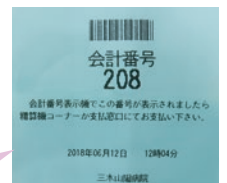
①ここに番号があがると
まもなく診察です。

②お待たせしました。
この表示があがれば
診察室にお入り下さい。

③診察中の表示です。

◆診察後◆

会計番号を新たに発行いたしますので受付までお越し下さい。
会計番号表示機で番号表示がありましたら精算機にてお支払い下さいませ。



青い用紙に変わります

9月から
事務服が新しく
なりました！！



気分一新！！
華やかな雰囲気
になりました。

七夕会



今年も七夕会が開催されました。保育園児たちの元気いっぱいの歌とダンスで患者さま、スタッフ全員が癒されました。

「よさこい恋灯 (れんとしび)」さんたちによるよさこいダンスは、とても迫力がありました。途中、機械トラブルがあり、予定していた曲を流す事ができませんでしたが、オリジナルの体操に変更をしてピンチを脱出する事ができました。全体が一つになり、とても楽しい声が響き、笑顔があふれる七夕会になりました。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月中旬頃よりインフルエンザの予防接種が開始になります。できるだけ11月中に予防接種をお受け下さい。65歳以上の方には、公費負担補助があります。詳しくは、外来受付までお問い合わせ下さい。



血糖コントロールが乱れやすい 年末年始をうまく乗り切りましょう

糖尿病患者さまの年末年始の過ごし方

日 時：12月20日(木)
12時～14時30分
会 場：当院本館3階 大会議室
参加費：無料
講 師：森田病院長
〈対象者〉

- ・糖尿病患者さま及びご家族さま
- ・糖尿病に関心のある方

〈応募方法〉

医事課受付・栄養相談室前にある申込用紙にご記入の上、お申込み下さい。

又はお電話【(0794-85-3061) 代表】でお申し込み下さい。

〈締切〉

11月15日(木)～12月13日(木)

先着100名様

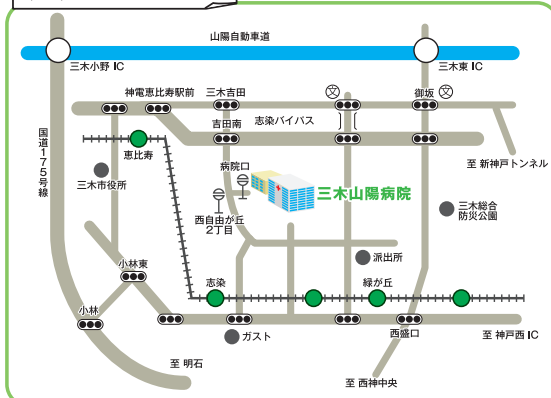
〈お問い合わせ〉

栄養科 内線1190まで

500kcalの軽食をご用意しています。



アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail info@mikisanyo-hp.com

