



いたわりPlus

2021年10月



Vol.8

4月から始まっています 糖尿病看護相談外来

当外来は、糖尿病で通院・入院する患者さんご家族が、日々病気とうまく折り合いをつけながら安心して過ごしていただけるように、専門的な知識・技術を持つ看護師が相談に応じます。

ここでは、食事や運動に関する一律の指導を行うわけではありません。安心して治療を継続できるように、そして、自分らしく生活できるように支援を行います。

このため、私たちは一人一人のライフスタイルなどを伺いながら、治療の主

人公となる患者さん自身が納得できる目標設定を手伝い、それを継続できるようご家族の方も含め、サポートします。

糖尿病は症状がなく、気が付きにくいのが特徴です。治療せずに放置すると進行して、心臓病や失明、腎不全、足の切断など合併症を引き起こすことがある恐ろしい病気です。

しかし中には、治療の煩わしさや症

状がないことから自己判断で通院を中断したり、健康診断で異常が見つかって忙しさを理由に放置する方もいます。

不安や悩みは一人で抱え込まず、ぜひ当外来へご相談ください。

例えば こんな悩みがあるときはご相談を！

- うまく血糖コントロールができない
- 正しい食事療法がよく分からない
- 糖尿病を患う家族がいて、自分も心配だ
- 治療を続けることが辛い
- 仕事や家庭が忙しくて通院をやめてしまった
- 自分の健康管理が間違っていないか不安

事前に予約が必要です

対象	当院に通院または入院中の方とそのご家族
日時	木曜日(平日) 9:00~10:00 10:00~11:00 11:00~12:00
費用	無料
予約方法	患者支援室に直接または 電話 ☎382-5151(代表) ※平日9:00~16:00

私たちにご相談ください！



糖尿病看護認定看護師
ほんま ゆみこ
本間 裕美子



慢性疾患看護専門看護師
よこい りつこ
横井 友似

健康寿命をのばそう 糖尿病は早期発見が鍵

糖尿病は、インスリンが十分に働かず、血液中の糖(血糖)が増える病気。血糖値は高いまま放置すると、血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病の誘因となるものは主に過食・運動不足・肥満・ストレスです。そのため、生活習慣を見直して改善することが予防になります。とはいえ、どんなに健康的な生活を送っていても、糖尿病になることはあります。だからこそ老若男女を問わず、日頃から自分の体に関心を持って生活することは、とても大切です。

まずは、定期的に健康診断(血液検査)を受けること。そして、糖尿病と診断されたら治療を継続すること。進行をくい止め、合併症を防ぐことが何より重要です。

糖尿病の治療はマラソン？！

糖尿病の治療は一生続くため、よくマラソンに例えられます。始めから頑張り過ぎると途中で息切れしてしまうことも。大切なのは「自分が心身ともに健康に生活できること」。糖尿病になっても焦らず、無理せず、あきらめず。不安なことがあれば医療者に相談することも必要です。

私たちが
皆さんの生活に
“伴走者”として
寄り添います



key
ワード

インスリンとは？

すい臓から出るホルモンで、血糖値を一定の範囲に収める働きがあります。

安心してご利用ください!

市立病院の健診センター

当院2階!

健康を維持するため、自分の体を知ることは大切なこと。また、病気の早期発見のためにも定期的な健診は欠かせません。当院は昨年12月に健診センターを開設し、安全で効率的な健診の実現に向け、日々努力を続けています。

健診センター3つの安心

感染対策を徹底

待ち時間を短く

女性目線を大切に

安心その1
感染対策を徹底

▼受診者の来院時間も分散するよう徹底しています



健診センターの開設により健診を受ける方と一般患者さんの動線を分けることで、安心して受診していただけるようになりました。これまでは各外来などで実施していた問診や検査のほとんどをセンター内で行います。また、センター入室前には検温などの健康チェックを実施しています。



安心その2
待ち時間を短く

▼視能訓練士による眼圧検査の様子



センター内に機能を集約したことで移動が少なく、受付・検査の流れがスムーズに。各検査は外来の混雑に影響されず、健診にかかる時間が短縮されました。

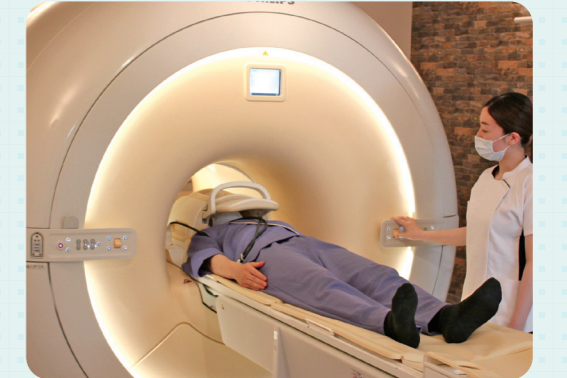
安心その3
女性目線を大切に

▼乳がん検診(マンモグラフィ) ▼女性用ロッカールーム



心電図や乳がん検診(マンモグラフィ、乳腺エコー)は女性技師が対応するなど、女性が安心して受診できる環境を整えています。また、ロッカールームは、着替え中の方がいても気兼ねなく出入りできるよう配置などの配慮をしています。

Pick up! 自覚症状がない今こそ受診を! 脳ドック



脳ドックは、主に40歳以上の自覚症状がない方を対象に、脳卒中など脳疾患リスクの早期発見を目的とした脳の健康診断です。

当院では、高度医療機器を利用した脳断層検査(MRI)や脳血管検査(MRA)はもとより、臨床心理士による認知機能検査など、しっかり検査を行った上で専門の医師が診断を行います。

申し込みや料金・コースなど詳しくは健診センターまで!



脳ドックはこんな方におすすめします!

- ✓ 40歳以上の方
- ✓ 喫煙・飲酒の習慣がある方
- ✓ 血圧・血中脂質・血糖値が高い方

厚地の生地だから透けずに安心!

脱ぎ着しやすい頭からすっぽり被るタイプ

着心地の良さも評判です

新健診衣も新しくなりました!

胸部レントゲン検査、心電図、胃バリウム検査などを受診する方は健診衣に着替えていただきます

各種サイズがそろっています

スリッパも新しくなりました

健診当日は着替えやすい服装で!



ロッカールームや靴箱の鍵、スリッパなども清潔にしています。

江別市立病院 健診センター 予約・問合せ

人間ドックや脳ドック、生活習慣病予防健診、がん検診、特定健診など、各種健診のお問い合わせやお申し込みはこちらへどうぞ! ご希望の検査内容から日時、料金のご案内に至るまで受付スタッフが一人ずつ丁寧に対応します。

窓口受付 平日8:30~15:00

電話受付 平日8:30~17:00

☎382-5151 (代表) / 内線2385・2387

お気軽にお電話ください!



予約制で実施中
オンライン面会

感染拡大防止に伴う入院患者さんとの面会制限を行っている期間中の対応として、当院では、今年3月からオンライン面会を実施しています。



大切な手洗い

手洗いは感染症予防の基本の“き”! 今あらためて正しい手洗いができているか見直してみませんか? ※当紙面では2020年2月に手洗いのコツを紹介しました





知っていますか？ ブレスト・アウェアネス

日本乳癌学会乳腺専門医
かどや まさとし
外科 医師 角谷 昌俊

皆さんは、「ブレスト・アウェアネス」という言葉をご存じでしょうか。自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣のことを「ブレスト・アウェアネス」と言います。1990年代の初めにイギリスで提唱された概念で、現在では乳がん早期発見の対策として、世界保健機関(WHO)などを通じて国際的に広まっています。

「ブレスト・アウェアネス」として、①自分の乳房の状態を知るために、日頃から見て、触って、感じる(乳房のセルフチェック) ②気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌など) ③乳房の変化に気付いたら、すぐに医療機関へ行く ④40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける、という4つの項目の実践が推奨されています。これまでのような乳房の自己触診でしこりを見つけるやり方にとどまるのではなく、乳房を意識することが提唱

されています。まずは、入浴やシャワー、着替えの時などに、気軽に自分の乳房の状態をセルフチェックしましょう。「いつもと変わりないかな?」と自分の乳房を意識する時間を持つことが大切です。

乳がんは女性がかかるがんで最も多く、今では毎年9万人を超え、女性の11人に1人が生涯にかかると言われています。「乳房を意識する生活習慣」により、乳房にいつもと違う変化を感じたら速やかに病院を受診し、乳がんを早期に発見できれば完治が可能になります。誰でも簡単にできるので、ぜひ「ブレスト・アウェアネス」を実践してみてください。

気になる症状がある方 → 外科外来

外科外来 受付時間 平日 8:00~11:30
問合せ ☎382-5151 (代表) 外科外来へ

定期的な検診を受ける方 → 健診センター(予約)

乳がん検診は予約制です(電話予約可)
問合せ・予約 ☎382-5151 (代表) 健診センターへ

管理栄養士監修

健康のレシピ

食物繊維たっぷり! おからサラダ

食後の血糖値の急上昇を抑える働きがある食物繊維。その食物繊維を豊富に含むおからを使ってサラダをつくってみませんか? 火を使わず、混ぜるだけの簡単レシピです!

材料 (3~4人分)

キュウリ……………小1本(80g)
タマネギ……………1/4個(50g)
生おから……………100g
コースラム……………30g
マヨネーズ……………大さじ2
豆乳(または牛乳)……………大さじ2
酢……………大さじ1/2
塩……………少量

作り方

- ① キュウリは薄い輪切りに、タマネギは薄切りにする
- ② ①をボウルに入れ、塩を少量加えてもみ、しんなりしたら水気をしぼる
- ③ ②におからと千切りにしたコースラム、Aを加えて和える
- ④ 酢・塩で味を調える

ワンポイント



ハムの代わりに、ほぐしたタラコや、かにかまぼこ、ツナ缶を入れてもOK!

市立病院のちょっとした謎や疑問を追いかけて! 市立病院の100100調査隊!!

どうして病院にグランドピアノがあるの?



グランドピアノ、これからも大切に使用させていただきます

平成12年8月ロビーコンサートの様子

寄贈されたグランドピアノ



平成12年7月に市内在住の後藤淳子さんから寄贈されたピアノと判明! 後藤さんに当時の話を伺いました

21年前、ピアノ講師をしていた後藤さんは、ピアノ教室を閉めることになり、所有するピアノ2台のうち1台をどうしようかと考えていました。

同じころ、合唱仲間である院事務局職員だった西川勉さんが「病院にピアノがほしいんだよね」とつぶやくのを耳にした後藤さん。自身のピアノを「役立つことに使って欲しい」という想いから、ご主人の啓一さんに相談すると、ご主人も大賛成。そして病院へ寄贈を申し出ました。

当院では年3回、病院ボランティア・コスモスがロビーコンサートを企画し通算66回開催しています。これまで続けてこられたのは、コスモスの皆さんの「入院患者さんに音楽の力で笑顔を届けたい」という想いと、寄贈いただいた後藤さんのピアノがあればこそ。コロナ禍で2年ほどお休みしていますが、次の開催が待ち遠しいですね。

次の調査も頑張ります!

