



広報 第八十四号

さくら前線

年始ご挨拶

病院長 中澤 和門

皆様、あけましておめでとうございます。

平成も 30 年を迎え、現天皇の退位が来年 4 月 30 日にお決まりになりました。なんとなく寂しい気がいたしますが、長い間ご公務お疲れ様でした、と申し上げたい心境です。

さて今年 4 月には、診療報酬全体で 0.9% マイナスの改定となることが決まり、厳しさは増しますが、患者様には、笑顔で接し、質の落とさない医療を職員一同、頑張つて提供していきたいと思っておりますので、今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

クリスマス会

介護支援専門員 唐澤 竜太

平成 29 年 12 月 20 日吾妻さくら病院では少し早いクリスマス会が催されました。

今年は群馬県出張なんでも講座より「サクセス演奏」に来て戴きました。出張なんでも講座とは県広報課で行っている選んだテーマについて、講師や演者として県職員が地域や団体に無料でお伺いし、分かりやすく説明・講演する事業です。病院職員もひと月以上前から委員会を立ち上げ、クリスマスカードの作成や飾り付け等準備を進めていました。そして迎えた当日、

当院 3 階のホールで 1 時間程、クリスマスの曲から懐メロまで幅広い曲を披露していただきました。演奏はとても素晴らしく、患者様も時間を忘れて聞き入ったり、知っている曲では歌ったりとても喜ばれた様子でした。曲の合間には軽快で楽しいトークもあり、声を上げて笑っている方もいました。職員一同も笑顔の患者様を見て一緒に楽しい一時を過ごせました。

薬局だより

『下痢の種類について』

主任薬剤師 門脇 寛篤

前回は下痢の良し悪しをお話ししました。今回は、下痢の種類と対応についてです。

まず、浸透圧性下痢とは、食物中のある糖類が腸に残ることで浸透圧を上昇させるため、体は腸内の浸透圧を低下させようと、腸管壁から水分を持ってきて、腸内水分量が多くなる場合の下痢です。牛乳を飲んで下痢をすることがあるのはこの原理です。乳糖が分解されずに腸内に留まると起きるわけです。先天性（生まれつき）の乳糖不耐症の方はこの状態となります。ただ、健康人の成人も 30〜40% は酵素活性が低いとも云われているので、乳製品による下痢は起きやすいといえそうです。

また、細菌の繁殖、抗生物質による腸内細菌叢の乱れでも同様です。

次に分泌性下痢です。主にウイルス感染や細菌感染後の毒素によって引き起こされていることが多いです。急性期としてはブドウ球菌、コレラ菌、赤痢菌などがあります。ウイルスでは、ノロウイルス

やロタウイルスがあります。これらは感染しているため、絶食にしても治癒しません。

続いては滲出性下痢についてです。腸内に炎症が起ると、腸管壁が様々な物質の透過性が高まり、腸内へ漏出します。逆に、腸内にある水分は吸収されにくくなることもあります。そのため、排便回数が頻回となることが考えられます。これらは炎症を抑えることで改善されますので、潰瘍性大腸炎やクローン病などの病気を治すためにも病院への受診をお勧めします。

当院では透析患者様が多くいらっしゃいますが、糖尿病性神経障害による腸管蠕動運動低下により、悪い細菌が腸管に増殖することがあります。その際は、善玉菌の薬剤の処方が必要となります。また、糖尿病のせいではひどい下痢を起こすことがあり、それはロペラミドという薬剤で抑えなければならぬ場合もあります。いずれの下痢も、その症状判断は当院外来で受診してみてください。次号は肺炎についてお話します。

分類	原因
浸透圧性下痢	下剤乱用、アルコール多飲
分泌性下痢	食中毒(黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌)
滲出性下痢	炎症性腸疾患(クローン病、潰瘍性大腸炎)
腸管運動異常性下痢	運動亢進(甲状腺機能亢進症) 運動低下(糖尿病、アミロイドーシス) 強皮症





栄養課だより 『糖尿病の食事の基本1』

管理栄養士 針塚美恵

血糖のコントロールのためには食事療法が欠かせませんが、糖尿病の食事といえば「おいしくない」「量も満足できない」といったマイナスのイメージが強いようですが、実は糖尿病食はバランスの取れた健康長寿食なのです。おいしく食べられ、無理なく続ける方法を紹介いたします。

糖尿病の食事の基本ルール

① 3食規則正しく食べ、間食はしない

欠食やまとめ食い、間食は急激な血糖値の上昇につながります。間食は食後のデザートとして少量を楽しむ程度にしましょう。



② 食べる順番はまず野菜から

先に野菜を食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖上昇・インスリン分泌が穏やかになります。(キャベツ等60g程度)



③ ゆっくりよく噛んで

ゆっくり食べると少量で満腹感が得られ、食べすぎを防止してくれます。糖の吸収も緩やかになります。



④ 炭水化物の重ね食べは避ける

うどん+おにぎりやラーメン+チャーハンなどの組み合わせは糖質が過剰になり、急激に血糖値を上昇させるので、気をつけましょう



⑤ 甘味飲料は飲まない
水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるので臍臓に負担をかけます。
食事のほかにも血糖値が高くなる食後に少しでも歩くことで、糖がエネルギー源となつて、食後の高血糖が改善されます。
まずは10分(約1000歩)歩いてみましょう。



病院だより

クリスマス会実施(12/20)

楽しい演奏とクリスマスカードで患者様は満面の笑顔でした。



エレベーター改修工事のお知らせ

(1月15日〜27日) 工事中の使用は不可となりますので、ご了承ください。

在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法などを希望されている方など、ご相談承ります。

訪問診療・訪問看護
ご相談承ります

吾妻さくら病院では通院が難しい方や、自宅での療養を希望する方に対して、医師・看護師がご自宅に定期的に訪問して診療や健康状態の観察、療養上の相談、指導を行う「訪問診療・訪問看護」を実施しています。

在宅療養でお困りの際はぜひ一度ご相談ください。ご自宅へお伺いしての面談もいたします。

担当：唐澤

診療案内(1月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川※3
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	本田 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※4	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第4月曜日(22日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第1・3金曜日の診療となります。
- ※3 第1・2・3・4土曜日の診療となります。
- ※4 第3月曜日(15日)午後の診療となります。心療内科は新規受け入れを休止しております。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等のご相談ください。
- ◆ 1月休日当番医は 14日(外科)・28日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

- ※ 於川医師の診療は第1・3金曜日および第1・2・3・4土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

