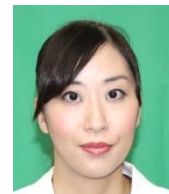




新年あけましておめでとうございます。
おかげさまで、JR 仙台病院は今年で100周年を迎えます。今後もより一層地域のみなさまに愛される病院となるよう努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



糖尿病について



健康管理センター
今野 医師

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。現代社会においては、自動車の普及による身体活動量の低下や食生活の欧米化に伴い、糖尿病の患者数は今後も増加すると考えられています。

糖尿病の病型は、(1) 1型糖尿病、(2) 2型糖尿病、(3) 妊娠糖尿病、(4) その他 に大別できます。日本人では、生活習慣に起因した2型糖尿病が大部分を占めるため、生活習慣を改善することが、糖尿病を予防する上でも重要になります。

糖尿病の典型的な症状は、口渇、多飲、多尿、体重減少です。このような症状を1つでも自覚した場合、できるだけ早急に医療機関を受診しましょう。また、有名な3大合併症として「しめじ」で知られる①神経症、②網膜症、③腎症があり、これらが進行すると、最終的には①神経症⇒足切断、②網膜症⇒失明、③腎症⇒透析に至ってしまう可能性があるため、注意が必要です。

糖尿病治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。今回は、生活習慣の改善効果もある食事療法・運動療法に焦点を絞って解説します。厳格な食事療法を行えば、2型糖尿病の7割以上の方が食事療法だけでコントロール可能だと言われています。食事療法のポイントとしては、①腹八分目とする、②食品の種類はできるだけ多くする、③脂質は控えめに、④食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこ等)を摂る、⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく、⑥ゆっくりよく噛んで食べる(1口30回)、⑦単純糖質(砂糖、ブドウ糖や果糖等)を多く含む食品の間食を避けることが挙げられます。



また、運動療法の効果として、1.ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する、2.インスリン抵抗性を改善する、3.エネルギー消費量が増加する、4.高血圧や脂質代謝異常の改善に有効である、5.心肺機能を良くする、6.運動能力が向上する、7.爽快感が増し(ストレスの軽減)、日常生活の質を高める等が挙げられます。理想的な運動として、①有酸素運動(時間をかけたウォーキング、水泳、踊る:週5~7回)、②筋力運動(体操、軽いダンベル、腹筋:週に3回)、③レクリエーション(仲間と汗をかいて楽しむ:週1回)の3つがあり、これらを組み合わせると脂肪燃焼効果が増えるとされています。

~最後に~ 糖尿病予備軍の方は、今日から食事療法・運動療法を始め、糖尿病の予防に努めましょう。



医療の豆知識

正月太りにご注意を ～中性脂肪について～



新年がスタートしましたが、年末から年始にかけてはイベントが多く、食べ過ぎや飲み過ぎが原因で正月太りをしてしまったという方も多いのではないのでしょうか。そんな食べ過ぎ後に注意したい採血項目の一つとして中性脂肪があります。中性脂肪は、空腹の時のエネルギー源となるなどの役割がありますが、増え過ぎると体脂肪として蓄えられ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞・脳梗塞などの引き金となるため注意が必要です。今回は中性脂肪を下げるためのポイントを紹介します。



- ① 食事はバランスを整え腹八分目にしましょう。(エネルギー量の高い揚げ物などは控えめに)
- ② ご飯やパン、麺などの炭水化物は食べ過ぎないようにしましょう。
- ③ アルコールは適量を守りましょう。
(1日当たりの目安量：ビール500ml、日本酒1合、ワイン200ml。週2日程度は休肝日を設けましょう)
- ④ お菓子、果物、ジュース類は控えめにしましょう。
- ⑤ 肉類は控え、魚や大豆製品の利用を増やしましょう。
- ⑥ 野菜、きのこ、海藻類は脂質や糖質の吸収を緩やかにする働きがある食物繊維が多く含まれているので積極的に摂りましょう。



【栄養管理室 管理栄養士 外池 祐紀】

My Message 本社大会



12月10日、My Message 本社大会が開催されました。当院から、臨床心理士の富田さんが出場し、「臨床心理士としてのキャリアパス」をテーマに仙台支社の代表として堂々とした発表を行いました。

My Message とは・・・JR東日本グループの社員としてふさわしいマインドの継承及び相互啓発を目的として、自らの考えや将来に向けた抱負等をメッセージとして自分の言葉で表現するものです。



臨床心理士
富田悠斗さん

緊張しました

他支社の方の思いに触れ刺激を受けたこと、そして自分の夢や思い、臨床心理士の存在を多くの人に知ってもらう機会を頂けたことに感謝しています。

院内デイの様子

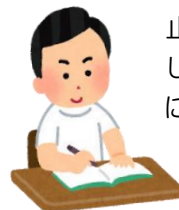


毎月院内デイケアを行っています。高齢者の方々と触れ合いと、病院としての対応を学ぶ目的で開催しています。今回はクリスマスにちなんだ作品づくりをしました。



安全研修会開催

施設基準に基づき、院内スタッフ全員を対象とした今年度二回目の安全研修を行いました。今回の研修の目的は、ヒューマンエラーについて理解を深め、対策について学び活用するためです。感染防止のため、eラーニングシステムを利用し、「現場でできるヒューマンエラー対策」について学びました。



《JRほすびたる236号》

JR 仙台病院・電話 0120-958-207 予約センター受付時間 9:00~16:00

【診察の順番は予約をされている方が優先となります。】【当院は予約制となっておりますが、事前予約できない診療科や予約受付時間が上記と異なる診療科があります】

健康管理センター・電話 022-380-2330 各種健診予約受付時間 13:30~16:00 / 地域医療連携室・電話 022-380-2331