

巻頭言

着任のご挨拶



事務部長
石崎 兼司

本年4月1日より事務部長として着任いたしました石崎兼司(いしざきけんじ)と申します。昭和大学に入職して初めての横浜地区勤務となります。

さて、ここ都筑区は平成6年に誕生し昨年区制25周年を迎え、新しい区とはいえ着実に歴史を刻んでいる地域です。横浜市のホームページを見ますと、なんと約3万年前にはすでにこの地域で石器の使用が認められ、1万年前には人の住居が認められたとあります。区制は25年ですが、悠久の時を感じます。当院も平成13年に開院し、はや20年の歴史となりました。

都筑区は現在、21万人余りの人口となっております。これは都筑区誕生の翌年である平成7年と比較すると約2倍の増加となっております。さらに、都筑区は横浜市18区の中で15歳未満の人口比率が一番高い、大変活気ある区となっております。このような地域で、当院は横浜市の地域中核病院としての役割を果たしております。



また、昭和大学は医学部・歯学部・薬学部・保健医療学部からなる医系総合大学ですので、当院も教育・研究機関としての役割も果たしております。医療人を目指す学生が当院で実習を行い、より良い医療人となるための教育の場を提供することや、新しい治療薬や治療法の開発に向けての研究も積極的に行っております。

1月16日の国内初感染者確認から現在まで、新型コロナウイルス感染症の影響は甚大で、開催予定であった2020東京オリンピックも延期となり、我々一般市民の生活様式も変えざるを得ない状況となっております。昭和大学の建学の精神は『至誠一貫』です。これは、常に相手の立場に立ってまごころを尽くす、という意味の精神です。患者さんにまごころをもって診療に当たる、まごころをもって診療に当たることができる医療人を育成する。この思いを胸に、現在のような新型コロナウイルス感染症が発生している時だからこそ、地域中核病院として地域住民の皆さまや地域の医療機関の皆様にも愛され、頼られる病院として、また教育・研究機関としての大学病院として、邁進して参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



<都筑区政25年を記念したマンホール>



- P1. 【巻頭言】「着任のご挨拶」
- P2. 【医学講座コーナー】糖尿病その2（治療について）
- P3. 【医学講座コーナー】糖尿病その2（食事療法）
- P4. 【TOPICS】七夕の病院食（夕食）メニューについて
- 【TOPICS】院内に七夕用の竹を設置しました
- P5. 【患者さんからのご意見・ご要望】
- P6. 【TOPICS】当院へのご支援の御礼/ 【編集後記】

医学講座コーナー 糖尿病その2（治療について）

（内科（内分泌・糖尿病） 高田道哉）

◎治療について

治療は食事療法、運動療法、薬物療法の3つを組み合わせて行います。一般的にはまずは食事・運動療法で生活習慣の改善を行い、それでも改善が不十分であれば薬物療法がおこなわれます。

1. 食事療法

食事療法については、後半に栄養科の管理栄養士の方に詳しく解説して頂きますので、じっくり読んで下さい。食事療法は糖尿病治療・管理の基本になります。

2. 運動療法

運動療法は血液中の糖を消費して血糖値を下げる、脂肪を減らしてインスリンの働きを高めるなどの効果があります。有酸素運動とレジスタンス運動があり、前者には歩行、ジョギング、水泳などがあり、後者には腕立て伏せ、スクワット、ダンベルなどがあります。有酸素運動は週に3回以上、運動しない日が2日以上続かないように、「楽である～ややきつい」と感じる運動を1回に少なくとも10分以上、週150分以上行うことが勧められます。レジスタンス運動は連続しない日程で週2～3回行うことが勧められます。日常でできるものならどんな運動でも良く、少しずつ強い運動に移るようにします。座ったり横になったりしている時間を減らすだけでも効果があると言われています。

3. 薬物療法

薬物療法には飲み薬と、インスリンなどを注射で補充するものの二つがあります。飲み薬はインスリン分泌を増やす、インスリン感受性を高める、糖の吸収を抑える、腎臓から尿へ糖を出すなどの作用で血糖値を下げます。インスリン療法は体の外からインスリンを補う治療で、血糖降下を助けます。どの薬物療法をいつから始めるかは、病態や血糖値、合併症の進行程度などいろいろな要因を考えて決められます。

適切な薬物治療によって高血糖や症状は確実によくすることができます。しかし、インスリンの作用が不足し働きが低下していることや、血糖値が上がりやすい体質はなりません。つまり、薬の内服やインスリン投与をやめると血糖値はすぐまた高くなってしまいます。たとえ血糖値が良くなり、症状がなくなっても自己判断で治療や通院を中断しないことが重要です。

今回は、糖尿病治療の3本柱である『食事療法』、『運動療法』、『薬物治療』を紹介します。『薬物療法』は、生活習慣の改善を行った上で管理できない患者さんに行う治療です。まず、正しい食・運動習慣を身につけることが、糖尿病患者さんの血糖管理を改善させるだけでなく、怖い脳・心臓、眼や腎臓の合併症のリスクを大きく低下させます。本院では、糖尿病専門医だけでなく、看護師、管理栄養士を交えたチーム医療を推進しています。糖尿病が心配な方は、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて、紹介して頂いて下さい。また、教育入院についても、遠慮なく問い合わせ下さい。



（栄養課 徳満麻美）

食事療法のポイント

- ① 自分に見合ったエネルギーを知る
- ② バランスの良い食事内容
- ③ 3食規則正しく食べる

① 自分に見合ったエネルギー量

必要エネルギー量の算出は、標準体重を用いて算出します。

$$\text{必要エネルギー量 (kcal)} = \text{標準 (目標) 体重 (kg)} \times \text{身体活動量}$$

**目標体重は医師に
確認しましょう！**

「標準体重」計算式

標準体重 (kg)

$$= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

BMIの
標準値

* 身体活動量 *

- 軽い（デスクワークなど） → 25～30
普通（立ち仕事が多い） → 30～35
重い（力仕事中心など） → 35～

② バランスの良い食事を心がける

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。主食は炭水化物の供給源であり、脳や筋肉の栄養源でもありますので、適量摂取を目指します。1食のエネルギー量の50-60%程度を、主食からとれるとよいでしょう。外食は主食が多い傾向にあるため、小盛を頼む、1/3程度残すなどの工夫が必要です。主菜はたんぱく質・脂質の供給源ですが、多く食べればエネルギー摂取過剰を引き起こします。肉・魚などは手のひらサイズ（50～80g/食）を目安に摂取しましょう。副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源であり、食後の血糖上昇を緩やかにする効果が期待できます。カット野菜や冷凍野菜、乾物の海藻など手軽なものでよいので、毎食摂取を心掛けましょう。

約500kcalの食事例

副菜 ゴマ酢和え 48kcal

主菜 アジ塩焼き(約80g) 105kcal

副菜 煮物 85kcal

主食 ごはん150g 250kcal

計488kcal

約600kcalの食事例

中華風和え物 48kcal

豚肉野菜まき (豚ロース80g) 240kcal

味噌汁 22kcal

ごはん180g 302kcal

計612kcal

③ 3食規則正しく食べる

1日3食、決まった栄養量を均等に、決まった時間にとりましょう。3食以外の間食は中止が基本です。間食を食べるとその都度血糖値が上がるため、高血糖状態を長時間維持してしまいます。甘いものや果物などは、食後に少量摂取とし、食事の間はカロリーのない水やお茶などで済ませましょう。無糖の炭酸水なども満腹感が出やすく、おすすめです。

食事は毎日のこと。長く続けられる方法であることが重要です。3つの基本を押さえながら、生活に合わせた食事療法を実施しましょう。

七夕の病院食（夕食）メニューについて

（栄養科 森下 美智子）

7月7日は七夕です。「たなばた」と呼ぶのが一般的ですが「しちせき」とも呼ばれています。また7月は「文月（ふみづき）」とも呼ばれており、語源には諸説ありますが、七夕の夜に願い事や詩歌を文（ふみ）に書いて笹に飾る風習があったことからとも言われています。

七夕の行事食の食べ物として「そうめん」が食べられています。

そうめんは、もともと中国から伝わったもので、無病息災や邪気払いの願いを込めて食べられていた、小麦粉と米粉を練った「さくべい」というものが、日本に伝わり「むぎなわ」と呼ばれ、時代とともに変化して「そうめん」になったと言われています。

当院も、7月7日夕食に七夕献立を提供させていただきます。

さっぱりとしたちらし寿司、ふっくらと焼き上げた鶏の照り焼き、天の川に見立てた清汁、デザートには旬のすいかをご用意させていただきます。

暑さがいよいよ厳しき折、お体に気をつけてお過ごしください。



※写真は昨年度のものです。

院内に七夕用の竹を設置しました



中央棟1階ホスピタルストリートに七夕用の竹を設置しました。当院で毎年七夕に設置している竹は当院敷地内から切り出した「当院生まれ」の竹です。竹は冬の寒さにも強く、まっすぐ育つ生命力があることから、昔から「魔除け」の力があると考えられてきたようです。この機会に「魔除け」の竹に願いを込めて短冊をつるしませんか。当院中央棟1階に短冊を用意しておりますので、お立ち寄り際には「願い事」を記入して笹の葉に結びつけてください。

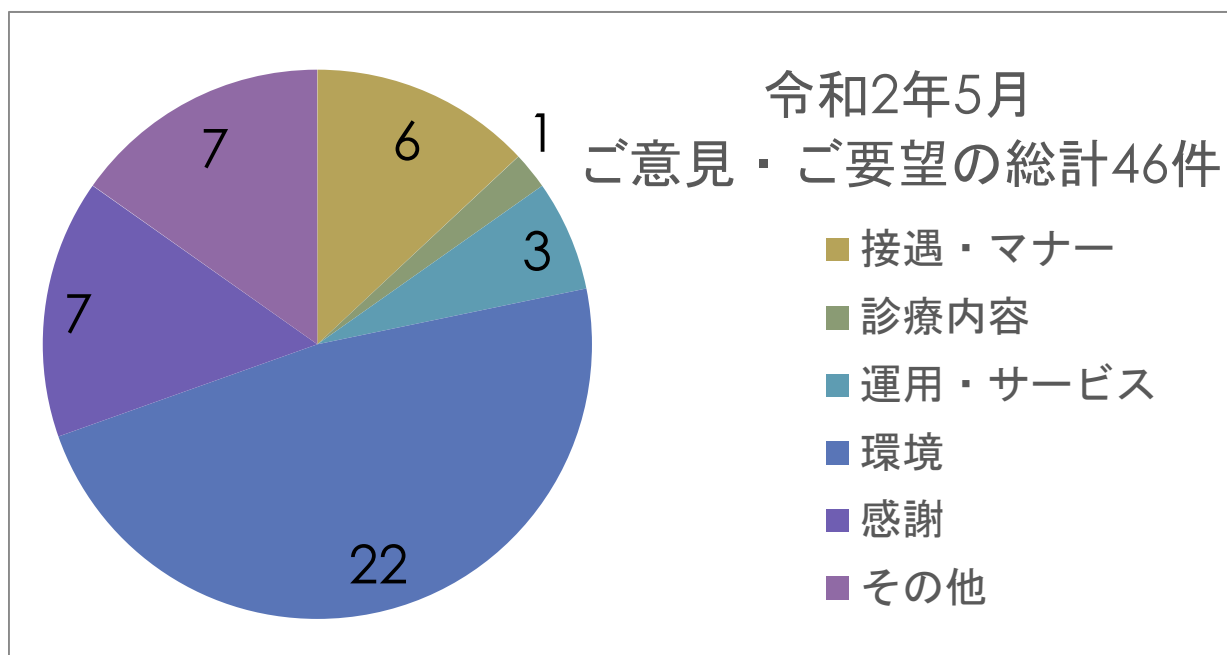
患者さんからのご意見・ご要望

日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
ナースコール等、うるさくて眠れません。 長く鳴らさないようにできませんか。	この度は、ナースコールや心電図モニターの音が良眠の妨げとなってしまい、大変申し訳ありませんでした。 ナースコールの音の運用は、夜 22 時から翌朝 7 時まで消音にして、医療 PHS のバイブレーターで感知、対応しております。 心電図モニター音については、生命監視装置であるため消音することはできませんが、音の発生を必要最小限となるような細やかな設定を適切に行い、できる限り速やかに対応できるようスタッフ指導を強化して参ります。 貴重なご意見ありがとうございました。
談話室のテーブルの上がいつも汚い。 テーブル上に何かこぼしたものが残っている。	この度は、貴重なご意見を頂きありがとうございます。 談話室の清掃は毎日、定時に実施しております。 ご不便をおかけしますが、清掃実施後に汚れを発見されましたら、お近くの清掃員、または職員にお申し付け頂ければ早急に対応いたします。 以上、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



当院へのご支援の御礼



＜当院院長と俳優の渡辺裕之さん＞



＜当院院長と昭友商事の片桐社長＞

引き続き多くの方から当院にご支援をいただいております。俳優の渡辺裕之さんからは飛沫の飛散から医療者を守るフェイスシールドをご寄付いただきました。また、昭友商事からは温かいコーヒーとお菓子のご寄付をいただきました。皆さんの温かいお心遣いが、現場で働く職員達の日々の活力となっております。この場を借りて、改めて御礼申し上げます。なお、ご支援の詳細は当院ホームページでも掲載しております。

(<http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html>)

編集後記

7月に入り暑さが本格的になってきました。7月7日には七夕が控えています。七夕は江戸時代から五節句の一つとなり、庶民の間に広まって全国的に行われるようになりました。七夕の夜、織姫と彦星は「再会」という願いを叶えます。人々は「二人のように願い事が叶いますように」と、短冊に色々な願い事を書いて、笹や竹に飾るようになったそうです。皆さんは、短冊の色に意味があるのをご存知ですか？古代中国の陰陽五行説に基づいて、紫は学業に関する願い事、赤は両親や先祖に感謝する事、白は規則や義務を守る達成の願い事、黄色は人間関係に関する願い事、青は成長に関係する願い事をそれぞれ書くと良いとされています。今年の七夕は短冊の色の意味を考えながら願い事を書いてみてはいかがでしょうか。

作業療法士 佐野太基



北部病院だより 第145号
2020年7月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）
編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）
発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
電話 045-949-7000(代表)
URL: <http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html>
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。