

岡谷市民病院 地域医療 連携だより

令和6年
7月
夏号



岡谷市民病院は「思いやり」を基本理念とし、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。

7月より新任の医師が着任しました。



整形外科医

じょうこう いっお
上甲 徹雄

諏訪赤十字病院を経て、岡谷市民病院再着任です。

外傷や上肢を専門としています。

諏訪・岡谷地域で6年間診療に携わらせていただきました。まだまだ若輩者ですがよろしく願いいたします。



整形外科医

にいつ ふみかず
新津 文和

信州上田医療センターを経て、着任しました。専門は外傷です。

趣味は、スポーツ（アメフト）

温泉・旅行・ラーメン

岡谷地域の医療に少しでも貢献できるよう日々精進していく所存です。

森6月30日付けで整形外科医、日野雅仁が退職しました。

看護部長 挨拶

4月1日に看護部長に就任いたしました。

私は、「思いやり」と「風通しの良い組織」を大切にしていきたいと考えています。

思いやりのある看護は、患者様に対する温かいケアを実現するために欠かせません。また、看護師同志がお互いを思いやり、支え合うことで強いチームワークが生まれます。

さらに、風通しの良い組織を築くために皆様の声を大切にし、オープンなコミュニケーションを促進していきます。どんな意見や提案も自由に発信出来る環境を整え、先に課題を解決し、より良い看護ケアの提供が出来る組織を目指します。看護部が一丸となって患者様に最良のケアを提供できるよう努力して参ります。



看護部長 飯田 寿恵

市民公開講座が開催されました

第1回 市民公開講座
 日時 2024年7月6日(土)
 時間 9時00分～11時30分
 会場 岡谷市文化会館 カノラホール(小ホール)
 事前申込みが必要です。
 どなたでもご参加いただけます

開催内容
 ◆血糖値測定 血糖200名
 時間 9時00分～9時45分
 会場 カノラホール(小ホール)入口
 ◆講演会
 時間 10時00分～11時00分
 ◆質疑応答・ディスカッション
 時間 11時00分～11時30分

講師
 岡谷市民病院 糖尿病・内分泌代謝内科 部長 佐藤 重位 医師
 岡谷市民病院 糖尿病・内分泌代謝内科 部長 小野 廣枝 医師
 岡谷市民病院 糖尿病・内分泌代謝内科 部長 田中 博貴 医師
 外倉 健司 糖尿病管理認定看護師
 広瀬 宏美 栄養士 管理栄養士
 野村 裕 UHAリサーチ科 理学療法士
 小口 高義

お申込み方法
 ●電話申し込みは専用線 (0266-23-8000) へ
 ●FAXは最速の参加申込書に記入し (FAX0266-23-0818) へ
 ●郵送申し込みの場合 〒394-8512 岡谷市本町4-11-33 岡谷市民病院 総務課 市民公開講座 宛
 ●電子申し込みの場合 専用フォーム(左のQRコード)から申込
 ●申込受付期間 令和6年6月28日(金)17:00まで
 ●申込締切 2024年6月28日(金)17:00まで

岡谷市民病院 庶務課 ☎0266-23-8000(内線3631)
 〒394-8512 岡谷市本町四丁目11番33号 ☉mail@okaya-hosp.jp

7月6日(土曜日)『血糖値から学ぶ、糖尿病』と題して、カノラホールで市民公開講座が開催され、約160名の参加がありました。

講演前には血糖測定や自宅でできるエクササイズが催され、多くの市民の方が参加されました。



講演会は、「私の血糖値を知り生活習慣の見直しに役立てよう」をテーマに、医師の話で糖尿病という疾患について知識を深め、その上で生活習慣の見直し、食事のバランス、予防のための簡単エクササイズについて看護師、栄養士、理学療法士から具体的なことを聞きました。

糖尿病は病気というより、血糖値が下げられない状態のことを言い、生まれつきインスリン量が少ない、またはインスリンの効き目が足りないことが原因になる。北欧人に比べアジア人はインスリン量が少なく糖尿病になりやすい体質に加え、食事の欧米化や自動車保有増加による運動不足を大きな原因として糖尿病患者は増加している。糖尿病は自覚症状がないので、健康診断による早期発見や、糖尿病通院されている方は状態のコントロールと合併症の早期発見・予防のための定期通院の大切さをお話されました。

食事については、血糖値が上がりやすい食材や、血糖値が上がりにくい食べる順番などを具体的に話されました。食は身近なことなので、市民の方からも「アルコールの適量の話があったが、自分は日本酒を2合飲んでいる。大丈夫か?」「あんパン1個を毎日食べているが大丈夫か?」などの質問がありました。また、血液中のブドウ糖がエネルギーとして筋肉に取り込まれる事により血糖値が下がるので、健康的な筋肉を育てる日々のちょっとした運動が良いそうです。私の前席の40歳前後のご夫婦は熱心に写真入りエクササイズの紙を見ながらお話をされていました。

糖尿病は治る病気ではないので、悪化しないよう上手に付き合っていくことが大事。糖尿病一歩手前の境界型にも触れ、糖尿病に移行しないよう生活習慣を見直し、自分ができることを増やし予防することも大事。二つの大事、市民の皆さんに届いたでしょうか。

低血糖は認知症発生率が1.24倍になると研究報告があるそうです。65歳以上で低血糖を起こしやすい治療薬(グリクラジド・グリメピリド・インスリン)を使用されている場合は注意が必要です。栄養指導・透析予防指導・治療支援など、多職種による支援が必要な方については、ご相談・ご紹介ください。



編集後記



今年の七夕は織姫と彦星 無事に会えましたね
 梅雨と言いながら暑い熱い毎日。かと思えば災害を心配するほどの豪雨…
 来る猛暑に備え、みな様ご自愛いただき健やかに過ごしてください。 (地連K)