



## 新メンバーで地域医療に貢献します

代謝内分泌内科・形成外科医師

### 目次

02-04 今月の特集

「糖尿病のおはなし」  
「形成外科常勤医による診療を再開しました」

05 看護師は見た！「腎臓を守る生活していますか」

レシピ de 元気！「フレンチサラダ」

06 外来診療日一覧表（7月1日現在）

07 病院からのお知らせ

08 ひだまり写真館

# 特集

Topix

## 「糖尿病のおはなし」



代謝内分泌内科医師

島山 寛

### 糖尿病について

私達が口にした食べ物は、胃や腸で消化され、血液中に吸収されます。ブドウ糖は、食べ物から吸収される栄養素のうちの一つです。糖尿病は血液中のブドウ糖の濃さ（血糖値）が高くなってしまふ病気です。病気が軽いうちは、自覚症状はありません。血糖値が高くなると口が渇いたり、おしっこの量や回数が増えたり、体重が減ったりします。

日本では、糖尿病患者と糖尿病予備群の方を合わせると、約2000万人いると言われており、成人全体の約25%に相当します。



厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査報告より作成

### 糖尿病の三大合併症「しめじ」

自覚症状が無くても、血糖値が高いままの生活を続けていると、様々な合併症が起こってしまいます。糖尿病の三大合併症は神経障害、目（網膜症）、腎症の頭文字を取って「しめじ」と呼ばれています。

神経障害が進行すると足壊疽、網膜症が進行すると失明、腎症が進行すると透析に至ります。糖尿病の慢性合併症は、症状が無いうちに進行します。

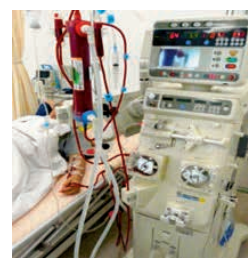
「しめじ」の他に、心臓麻痺や脳卒中、認知症、骨粗鬆症、高血圧、脂質異常症、感染症、一部のがんなども糖尿病の合併症です。



神経障害による「足壊疽」



網膜症



人工透析

### どうして血糖値が上昇するの？

人間のお腹には、すい臓という臓器があります。このすい臓から、インスリンというホルモンが出ています。インスリンには、細胞のドアを開けるカギのような役割があり、これによってブドウ糖は細胞内に取り込まれます。糖尿病患者さんは、このインスリンの分泌量と、働きが低下してしまうことで糖の取り込みが減少し、血糖値が上昇します。



出典：国立研究開発法人  
国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

## 糖尿病になりやすい人

糖尿病の発症には生活習慣だけでなく、遺伝因子（生まれつきの体質）が関係します。生まれつきの体質に加え、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣悪化によって、内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが低下してしまいます。糖尿病になりやすい人は、血縁者に糖尿病が

ある人がいる、肥満がある人、運動習慣が無い人、暴飲暴食をしてしまう人、ストレスをため込みやすい人などです。また、高齢の方は糖尿病を発症しやすくなります。



## 糖尿病の合併症を進行させないために ～健康診断を受診しましょう～

糖尿病の合併症が進行している半分以上の人が、「健康診断で高血糖を指摘されても病院を受診していない人」「通院を途中でやめてしまう人」「そもそも健康診断を受診していない人」のいずれかに該当します。

糖尿病と診断された人は、その後一時的に血糖値が良くなっても、血糖値が上がりやすい体質はずっと続くので、生涯経過観察が必要です。

進行した合併症は、基本的には元に戻りません。気が

ついたときには、手遅れになっているケースも少なくありません。

まず、健康診断を受診しましょう。健康診断で異常を指摘されている人は、きちんと病院を受診しましょう。糖尿病と診断されたら、通院を中断しないようにしましょう。

深刻な状態にならないためにも、健康診断や受診をお勧めします。



## 「形成外科常勤医による診療を再開しました」

形成外科医師

鈴木 大介

「ご挨拶」

はじめまして、令和3年4月より形成外科の常勤として赴任いたしました鈴木大介と申します。当院の形成外科は直近2年間、常勤医不在であり、非常勤医3名による週3回の外来診療のみ行っておりましたが、今年度より浜松医科大学形成外科医局より常勤医を派遣することとなり、私と本居祐二の2名が赴任いたしました。これにより、今まで近隣他施設へ紹介せざるを得なかったような全身麻酔による手術を必要とする症例や、局所麻酔による手術でも入院加療が必要な症例を当院にて治療可能となりました。

また、非常勤医3名（福井剛志、東堂暢子、丹生淳史）は今後も外来診療を継続いたしますので、地域医療に貢献出来るよう全員で力を合わせて頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

## 形成外科とは

身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって、みなさまの生活の質 "Quality of Life" の向上に貢献する、外科系の専門領域です。

形成外科は眼科、耳鼻科、泌尿器科などの身体の場合（部位や臓器）別の診療科ではないため、どんな病気を

を治すのかよくわからないという方が多いと思いますので、次に当科の診療内容についてお話したいと思います。

### 【形成外科で扱う疾患】

- 1 熱傷（やけど）
- 2 外傷（顔面骨骨折、手指切断など）
- 3 先天異常（唇裂・口蓋裂、耳介変形、多指症・合指症、舌小帯短縮症など）



- 4 皮膚・皮下腫瘍（良性、悪性）
- 5 瘢痕（きずあと）・ケロイド
- 6 皮膚潰瘍（褥瘡など）
- 7 外傷後や腫瘍切除後の再建
- 8 その他（眼瞼下垂、巻き爪など）

#### 9 美容（レーザー治療）

大まかに分類すると上記のようになりますが、紙面の都合上、すべてについて細かくお話するわけにはいきませんので、代表的な疾患についてお話したいと思います。

## 熱傷（やけど）

もし、やけどをしてしまった場合はすぐに流水で冷やしてください。最低でも 10 分程度は流水で冷やしてください。それによりやけどの深部への進行を防ぐことが出来ます。皮膚が赤くなって痛いだけであれば心配あり

ませんが、水泡が出来た場合や皮膚が白くなって痛くない場合は手術が必要になる可能性があるため、必ず医療機関を受診して下さい。



## 手指外傷

焼津の地域性かと思われますが、指の切断や指の怪我・骨折などが非常に多いです。万が一、指を切断したり、スライサーなどで部分的に削いでしまった場合は、切断された組織を濡れたガーゼなどで包み、ビニール袋に入

れた状態で冷やしながらかけてきてください。再接着可能な場合があります。



## ケロイド

手術や怪我の傷跡が盛り上がることで痛み、痒み、つっぱり感にお悩みの方はいらっしゃいませんか？ケロイドは治療可能です。治療には内服、軟膏、ステロイドの局所注射などがあります。ステロイドの局所注射は即効性もあり症状の改善には効果的ですが、整容面で完全になくすことが出来ないのが弱点です。それなら手術で切除すれば良いと思われるかもしれませんが、単純に切除し

ただけでは術後に再発したり、術前より大きくなる可能性があるのがケロイドの厄介なところ。しかし、手術に放射線治療を組み合わせることで再発の可能性を抑えることが可能ですので、ケロイドでお悩みの方はまずは当科までご相談下さい。



## 眼瞼下垂（がんけんかすい）

最近、まぶたが重くなってテレビが見にくくなったり、運転しにくいと思うことはありませんか？また、それは加齢によるものだと思って諦めている方はいらっしゃいませんか？これは眼瞼下垂症という疾患であり、局所麻酔による手術で治療可能です。まぶたがしっかり上がることで視野が広がり、頭痛や肩凝りなどの随伴症

状も改善する可能性があります。当科での手術をご希望の方で眼科疾患のある方は、まずはかかりつけの眼科医にご相談の上、当科への紹介状を作成して下さい。宜しくお願い致します。



## 美容外来

レーザー外来を開設しております。自由診療になりますので完全自費となりますが、シミやホクロでお悩みの方は当科までご相談下さい。

### 【美容レーザー外来】

- ・毎週月曜日 16：00～
- ・毎週水曜日 13：30～14：30
- 月・水・金 15：00～16：30の間に形成外科まで電話にてご予約ください。
- 電話 054-623-3111（代表）



看護師は見たっ!!



腎臓を守る生活していますか

4 B 病棟 透析看護認定看護師 西尾 友理子

私は看護師になり 26 年目、慢性腎臓病 (CKD) に関連する部署で長年働いています。腎臓は「おしっこをつくる」だけではありません。老廃物の排泄、体の水分やミネラルのバランス調整、体内の環境を整える働き、血圧の調整や貧血の改善、骨を丈夫に保つなど生きるために必要な働きをしています。患者様で慢性腎臓病により一生涯を通じた療養生活が必要となった方には、どのような生活をしていくのか、腎臓の代わりとなる治療 (透析・腎移植) を含めたお話を外来で行っています。また、患者様自身が今後を見据えた意思決定や、適切なセルフケアが行えるように、ご家族を含めて支援をしています。

現在、国民の約 8 人に 1 人が慢性腎臓病であると言われています。日々感じることは、慢性腎臓病はかなり進行するまで自覚症状が現れにくい、適切な治療を受けずに放置する方が多くいるということです。その結果、気がつかないうちに末期腎不全に進み、症状が出たときには状態がかなり悪くなり、日常生活や食事の管理、内服による治療だけでは難しくなってしまいます。挙げ句の果てには透析をすぐ開始しなくてはいけなくなり、更に動脈硬化を進め心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなって

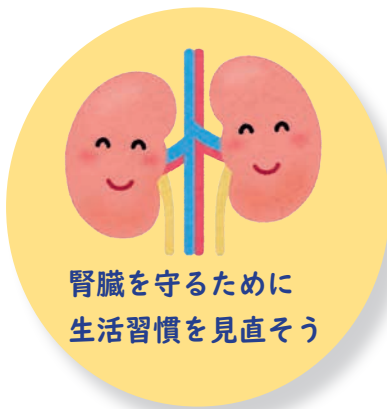
しまいます。気づいた時には手遅れということが少なくありません。

ここで皆さんに一番知っていただきたいことは、腎臓を守れなかったから終わりではありません。慢性腎臓病は「適切な治療を継続的に受けること」「腎臓を守る生活によって、病気の進行を遅らせ、合併症の発症を予防できる」ということです。定期的な受診で病期のステージに合わせた治療により、病気の進行を遅らせることも大切となります。

腎臓内科外来では、慢性疾患ゆえの悩みや思いを受け止め、病期に合わせて療養の方法を患者様と一緒に考えていきたいと思いい、お話させていただいています。この機会があなたの健康管理に役立つように切に願っております。ぜひ、ご相談ください。

【腎臓を守る生活】

- ①生活習慣の改善：毎日の家庭血圧測定、禁煙、適度な運動、休養と睡眠
- ②減塩：塩分摂取は 1 日 6g 未満
- ③必要な薬以外は飲まない・使わない  
鎮痛剤や市販薬を自己判断で使用しない
- ④健診や医療受診の継続
- ⑤感染症の予防



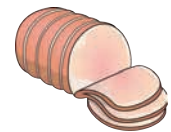
「フレンチサラダ」



熱量111kcal、蛋白質3.4g、脂質9.2g、塩分0.6g

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

材料 4人分	ロースハム	60g	A	サラダ油	大さじ 2 強
	キャベツ	200g		酢	大さじ 2 弱
	きゅうり	120g		塩	小さじ 1/6 弱



- ① ロースハムはせん切りにする。
- ② キャベツは千切りにしさと茹で、水気をよく絞る。
- ③ きゅうりはせん切りにし塩を加え、水気をよく絞る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ ロースハム、キャベツ、きゅうりを合わせ、④を加えよく混ぜる。

★酸味のある調味料を利用すると、塩分が少なくても物足りなさを感じません。  
★ハムなどの加工品には塩分が含まれるため、調味料代わりに使うことができます。塩分の調味料が少なくても、味を強く感じることができます。

# 外来診療日一覽表

2021年7月1日現在

○…診療日 検…検査

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
呼吸器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
消化器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)		○	○	○	○
代謝・内分泌内科 (紹介状必要・予約制)			○	○	○
脳神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科 (予約推奨)	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要・予約制)	○		○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
透析	○	○	○	○	○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)			○		○
歯科口腔外科	○		○		○

診療科	午後(予約制)				
	月	火	水	木	金
呼吸器内科 (紹介状必要)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要)		○		○	○
消化器内科 (紹介状必要)		○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)	○		○	○	○
代謝・内分泌内科 (紹介状必要)		○		○	○
脳神経内科 (紹介状必要)	○		○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○		○	○
小児科	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要)	○				
産婦人科	検		検	検	
泌尿器科			検		検
透析	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○	
歯科口腔外科	○		○		○

**特殊外来** 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。

特殊外来(完全予約制)		月	火	水	木	金
腎臓内科	膠原病・リウマチ (紹介状必要)				□	
	糖尿病性腎症パス (紹介状必要)	△□		△□		
脳神経内科	認知症外来 (紹介状必要)				△	
小児科	心臓				□	
	エコー					□
	神経					□
	すこやか			□		
	療育支援			□		
	川崎病				□	
	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児			
外科	スキンケア				△□	
	乳腺・甲状腺	△□				△□
	血管外科					第1・2・4 △
	呼吸器外科			△□		
	心臓外科					第2・4 □
形成外科	レーザー	□		□		
脳神経外科	脳卒中		□			
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□	△□
	妊婦外来	□		□	□	
その他	禁煙		△			
	リンパ浮腫			□		
	アロマ			□		

- ◆受付時間
    - ・午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
    - ・午後 12時30分～15時00分
  - ◆予約受付
    - 054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。
    - ※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。
  - ◆外来担当医表
 

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。
  - ◆各種相談(予約制)
    - ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
    - ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
- 予約受付 054-623-3111(代表)内線：2090 地域医療連携室医療相談担当

◆他院に通院中の方  
紹介状不要の診療科であっても、すでに他院に通院中の方は紹介状が必要な場合があります。詳しくは問い合わせてください。

救急室よりお知らせ

# 「熱中症と新型コロナウイルス感染症」

救急室看護師長 村越 妙子

コロナ禍の中マスク着用が定着して来ましたが、気温が高く湿度が高い状況下ではマスクをつけることで熱中症のリスクが高くなります。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を取るようにしましょう。

体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動しましょう。新型コロナウイルス感染症予防のための人数制限により涼しい屋内の店舗等に入れない場合は、屋外でも日陰や風通しのよい場所へ移動しましょう。

熱中症予防にはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは換気を行っていないため、新型コロナウイルス対策のためには定期的な換気が必要です。換気のために室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げる等の調整をしましょう。

熱中症は30℃から増加し35℃を超える日は特に注意が必要です。また、小児や高齢者、障害をお持ちの方は熱中症になりやすいので、周りの方も気を付けてあげましょう。



「ひだまり」ご意見箱より、皆様からのご質問、ご不満な点にお答えします。



## Q 消灯時間後のテレビ視聴

消灯時間後のテレビ視聴は許可されているのでしょうか？隣の方が見えて、音は聞こえなくてもカーテン越しに光がチラチラして眠れませんでした。11時までの時もありました。アイマスクといびきには耳栓で対応しましたが、ちょっと辛かったです。

**A** 消灯時間過ぎのテレビ視聴は院内で原則禁止となっています。テレビの光がカーテン越しに見え不眠だったこと、申し訳ありませんでした。今後は、入院時に患者様にはテレビの視聴時間も含め丁寧に説明いたします。また、いびきに耳栓で対応していただき、辛い思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。不眠の原因になるようでしたら、可能な限りお部屋の調節を検討します。ご希望に沿えないこともあります。ご理解をお願いいたします。

## Q 不安なく安心して出産ができた

切迫早産の診断を受け、こちらの病院にお世話になりました。最初は、不安でいっぱいでしたが、スタッフさん達がどんな質問にも親身になって答えて下さり、笑顔で世間話も付き合ってくれました。おかげで不安な気持ちも和らぎ、安心して入院生活を送ることができました。一度退院して、元々の産院で産むこともできましたが、3A病棟のスタッフさんたちに惹かれたので、こちらで出産させていただきました。再入院した時も覚えていてくれて嬉しかったです。赤ちゃんのお世話もありがとうございました。直接言えませんが、感謝を申し上げます。

**A** この度は、看護師、助産師への温かいお言葉をいただきありがとうございます。このようなお言葉が、私たち職員一同の励みになります。切迫早産の急な入院で大変不安であったことをお察いたします。コロナ禍でご家族に会えない状況の中、出産を迎えるということは大変ご不安があったと思います。今後も、お母様と赤ちゃんにとって優しい看護をしていきたいと思っております。



### 4/23 焼津市内郵便局様より医療従事者への「さくらエール」受贈



郵便局のお客様が書いた、医療従事者への応援メッセージ「さくらエール」を、焼津市内の郵便局長3名様が届けてくださいました。918 通もの皆様からの温かい応援メッセージに心から感謝いたします。

### 「痛くないMRI乳がん検診」

インターネット予約を始めました。詳しくは、ホームページをご覧ください。



### 「看護補助者募集（会計年度任用職員）」

各病棟や外来などで、患者さまの介助や物品の準備などの業務を行う看護補助者（会計年度任用職員）を随時募集しています。

詳しくはホームページをご覧ください。病院総務課職員担当までご確認ください。

電話 (054) 623-3111 (代表)

病院総務課 職員担当

## 新型コロナウイルス感染症に関する当院の対応について

地域の皆様へ安心・安全な医療を提供する為、感染症拡大が収束する迄の間、下記の対策を取らせて頂いております。当院へお越しの皆様にはご不便おかけしますが、院内感染を防止する為ですので、ご理解・ご協力をお願い致します。

### 来院前の体温測定・マスク着用

来院される前に体温測定を実施して下さい。

体温測定の結果、37.5℃以上の場合は、予約されている診療科に事前に電話にてご相談ください。

なお、発熱の有無に関わらず、来院される際にはマスクを着用し、飛沫感染予防をお願い致します。



### 来院者の立ち入り制限について

平日（祝休日除く）7：45～16：00において利用可能な入口を正面玄関のみとしております。

正面玄関は午前7：45に開場します。熱中症予防のため、開場前から外に並ぶことはお控えください。※16：00以降は時間外受付にお立ち寄り下さい。

なお、歩行が困難な患者様を病院ボランティアが正面玄関にて介助しておりましたが、感染防止のため当分の間ボランティア活動を休止しております。送迎される方は、病院建物内まで介助していただくようお願い致します。

立ち入り制限実施中



熱中症にご注意!



### 面会制限について

面会は原則お断りしております。面会が必要と判断した場合には、ご家族1名に限らせて頂きます。その際には病棟で面会許可証を発行致します。

なお、発熱・鼻水・のどの痛み・咳などの症状がある方は病棟に入ることが出来ません。面会許可者は必ずマスク着用をして下さい。マスク着用がない場合には面会出来ません。面会時間は20分程度を目安として、出来る限り短い時間として下さい。