



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2014年5月

第114号

家庭の医学 「糖尿病」とは

2012年の国民健康・栄養調査によると糖尿病が強く疑われる成人男女は約950万人。糖尿病予備軍を合わせると2050万人いるといわれています。日本での糖尿病患者は増加傾向にあり、世界で6番目に糖尿病有病数の多い国となっています。

糖尿病とは?

ごはんやパン、めん類などの炭水化物を食べると、胃などで消化されブドウ糖になります。ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源として使われますが、摂りすぎて血液中にブドウ糖が増えすぎた状態が「高血糖」です。

高血糖の状態が続くと、血糖をコントロールするインスリンというホルモンが十分に働かなくなったり、インスリンの分泌量が少なくなったりし、血液中にブドウ糖があふれ、常に血糖値が高い状態となるのを「糖尿病」といいます。

糖尿病の種類

I型糖尿病・インスリンを作らぬすい臓の細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなるのが原因。生活習慣や年齢に関係なく発症し、小児期から青年期にかけての発症が多くみられます。

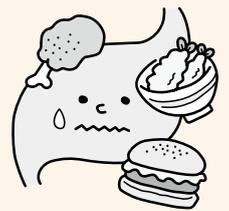
II型糖尿病・日本人の糖尿病のうち95%がII型糖尿病です。体質など糖尿病になりやすい遺伝要因に、加齢、食べすぎ、運動不足、肥満、ストレスといった環境要因が加わって発症します。その他・妊娠がきっかけとなって発症する糖尿病もあります。

★自分は糖尿病にかかりやすいかチェックしてみましょう★

- 太っている
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- 朝食は食べない
- お酒をたくさん飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- おやつを必ず食べる
- 運動不足である
- 脂っこいものが好き
- ゆっくり休めない
- 甘いものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある
- 家族や親類に糖尿病の人がいる

※厚生労働省 HP より。

チェックの数が多いほど糖尿病にかかりやすくなります。



症状

はじめのうちはほとんど自覚症状はありません。進行していくと「のどがかわく」「トイレの回数が増え、おしっこの量も増える」「たくさん食べたくなる」「食べているのにやせてきた」「疲れやすいく、いつもだるい」などの症状が出る場合があります。

糖尿病の診断

- ① 空腹時の血糖が126mg/dl以上
- ② 経口ブドウ糖負荷試験後2時間値で200mg/dl以上
- ③ 随時血糖200mg/dl以上
- ④ HbA1c (NGSP) 6.5%以上

糖尿病の治療

「食事療法」と「運動療法」が基本になります。両方を実践しても血糖のコントロールができない場合は「薬物療法」を追加します。

● 次回は糖尿病の治療について詳しく紹介します。

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ 新入職員アンケート
- ③ ページ 通所リハビリテーション
- ④ ページ お知らせ・外来診察担当医

～新入職員アンケート～

今年度より一緒に働く事になりました、新人14名をご紹介します。

							
名前	かねた わたる 兼田 航	やない ひろき 矢内 大貴	やまのべ てつひろ 山邊 哲広	やまぐち たかふみ 山口 貴史	うめつ しゅんすけ 梅津 俊祐	くまだ えみこ 熊田 衣見子	きりはら ちあき 桐原 千明
年齢	26	25	34	21	29	27	27
職種	理学療法士	作業療法士	理学療法士	理学療法士	理学療法士	准看護師	看護師
趣味	ドライブ	ドライブ 音楽鑑賞 身体を動かす事	食べ歩き スポーツ観戦	ランニング	ジョギング	読書 美術館へ行く事	散歩 漫画 映画
特技	サッカー	どこでも寝れること	無計画に挑戦する事	野球	サッカー	肩もみ	身体を動かす(球技)
尊敬する人	高田純次	イチロー	タモリさん	母、川崎宗則、斎藤和巳	長嶋茂雄	オードリー・ヘップバーン	安彦主任(大崎市民)
幸せを感じる瞬間	洗面台の排水溝の髪だまりがキレイに取れた時	あんぱんを食べている時	人の笑顔を見た時	目標を達成した時	好きな食べ物を食べる時の1口目(ギョーザなど)	眠る直前	誰かと笑っているとき
1つだけ願いが叶うとしたら?	兄か弟が欲しいです	ブラジルW杯を観戦したい	世界平和	150キロのストレートを投げてみたい	宇宙旅行してみたい	日本中を旅してみたい	ドラえものの四次元ポケットが欲しい
抱負・意気込み	患者さん・利用者さん皆さんのお役に立てるよう頑張ります。	一生懸命頑張ります！よろしくお願ひします。	全力投球で頑張ります。	一生懸命頑張ります！	何事にも情熱を持ち、積極的に行動します。	笑顔で働くことが出来るように、日々努力していきたいです。	職場に慣れ、自分がどんな看護を極めていきたいか自分を見つけていきたい。

							
名前	さとう ひろみ 佐藤 宏美	はまつ ゆうや 浜津 優哉	さとう みま 佐藤 未麻	さとう ますみ 佐藤 真澄	はしもと しょうこ 橋本 翔子	とみおか まり 富岡 万莉	かとう みさき 加藤 美咲
年齢	26	20	20	32	30	22	21
職種	看護師	介護福祉士	介護福祉士	言語聴覚士	介護福祉士	理学療法士	理学療法士
趣味	カフェめぐり ゴルフ	運動 自転車	お菓子作り 音楽・映画鑑賞	散歩 家具・雑貨屋巡り	1人で誰にも邪魔されずにひたすら字を書くこと	音楽鑑賞 ライブに行く	スポーツ
特技	すぐ眠る どこでも寝れる	球技、特にバレーボール	球技、空手	スキューバダイビング	字を書くこと	バドミントン ピアノ	バスケットボール
尊敬する人	親	マザーテレサ	松本喜一(福介の先生)	母	両親	父	母親
幸せを感じる瞬間	温泉(お風呂)に入っている時	寝ている時	美味しいものを食べている時	子供と手をつないで歩いている時	子供が誰よりも“私”を必要としてくれたとき、遊んでいるとき	甘いものを食べている時	晴れている日の海を見ている時
1つだけ願いが叶うとしたら?	向井理にギュッとされたい♥	バイクが欲しいです	宝くじが当たる!	一生健康でいたい	お金持ちになりたい	もっと足が長く身長の高い人になる!	小学校時代か高校時代に戻る
抱負・意気込み	一生懸命頑張ります！	利用者さんの為に一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。	初めて社会人として働く中でたくさん先輩方と一緒に働いていけることを嬉しく思います。まだまだ経験が浅くご迷惑おかけしてしまつていますが、頑張りたいです。	気持ちを新たに頑張ります	人と関わるのが好きです。介護の現場から離れていたため不安がありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。	精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。	笑顔を忘れず一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

通所リハビリテーションのご紹介

老健通所リハビリの紹介

当法人では、老健通所リハビリ（2F）と病院通所リハビリ（1F）があります。
今回は老健通所リハビリの紹介をします。

ポイント①短い時間での提供

食事・入浴サービスはありません。リハビリを集中して行いたい方に向いています

ポイント②パワーリハビリで体力アップ

当施設はパワーリハビリテーション研究会認証施設です。専門機械を全種類そろえています

ポイント③介護予防に重点

利用者様の約半数が「要支援」認定を受けていますので、介護予防の視点にたって体力測定を行い運動機能の低下予防に力を入れています。

●サービスプランは2種類あります

サービスプラン①【3時間型通所リハビリテーション】

午前（9：30～12：30）：月～土

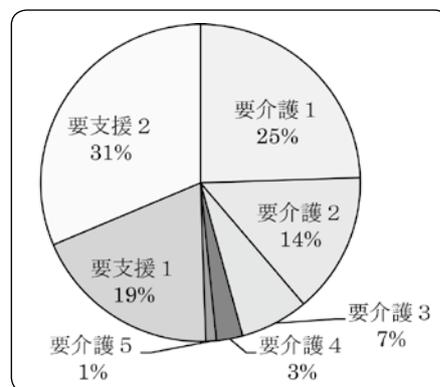
午後（13：00～16：00）：月・水・金

サービスプラン②【2時間型通所リハビリテーション】

午後（13：30～15：30）：火・木・土

利用にあたっては介護認定を受けている必要があります。

申請にあたっては各市町村の介護保険課の窓口までご相談下さい。



利用者の介護認定区分の割合

リハビリコーナー

効果的な筋肉の鍛え方

筋力トレーニングというと、「重りは重くなければ」「キツイくらいやらないと」などと、思ってしまいがちです。しかし、血圧上昇やケガ発生などの危険があり、筋力トレーニングにはいくつかの注意点を守ることが必要です。

◎**運動の強さ**：高齢者や運動に慣れない人は、ややきつい程度の運動の強さから始めましょう。

運動に慣れてきたら、8～15回繰り返せる負荷量にします。

→強すぎる負荷量は逆効果となってしまいます。

◎**運動期間・頻度**：週2～3回程度が最も良く、週1回でも筋力維持の効果はあります。

最低でも2～3か月は継続しましょう。

→頻度が少なくても、続けることが大切です！！

◎**注 意 点**：・ゆっくり行う

・おもりを持ち上げるとき、降ろす時はそれぞれ4～6秒かける

・反動をつけない

・息を止めないように、数を数えながら行う

☆トレーニング後に関節痛や強い筋肉痛が出る場合には、運動の強度を低くしましょう

以上を守って、効果的に安全にトレーニングを行いましょう！！

「メディカルフィットネス さくら(仮称)」 新築工事安全祈願祭が行われました

4月10日、「南東北春日通所リハビリテーション・メディカルフィットネス さくら(仮称)」を病院に併設することをうけて新築工事の安全祈願祭が行われ、関係者が工事の無事を祈りました。

同施設は1階に通所リハビリテーション、2階にフィットネススペースが設けられる予定です。メディカルフィットネスの最大の特徴は、医師の問診や健康チェック、運動機能のチェックを行い、健康運動指導士が個別に最適な運動プログラムを提案することで、利用者の疾病や介護予防に幅広く活用できることです。介護予防施設や通常のフィットネス施設とは違った、新たな疾病予防の施設として注目されています。

祈願祭には、関係者約30人が参加。玉川村の御嶽山神社の宮司が祝詞を奏上し、渡邊一夫 三成会理事長がくわ入れなど行いました。

10月の利用開始に向けて、工事が本格的にスタートしました。



「南東北グループの講話」好評発売中!



南東北グループが30年間続けて行っている朝礼での渡邊一夫理事長の講話 2011～2012年の内容をまとめたものです。

グループ職員5,000人を超える大病院の中で診療科の垣根を越えて朝礼を30年以上行っている例は他になく、「すべては患者さんのた

めに」という「院是」として掲げる志を、職員一人一人が再確認する場でもあります。

日本の医療界全体にも示唆を与える内容になるのではないかとこの度発行となりました。

県内岩瀬書店や、当院の売店でも購入できますので、どうぞご覧ください。

■外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711



所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

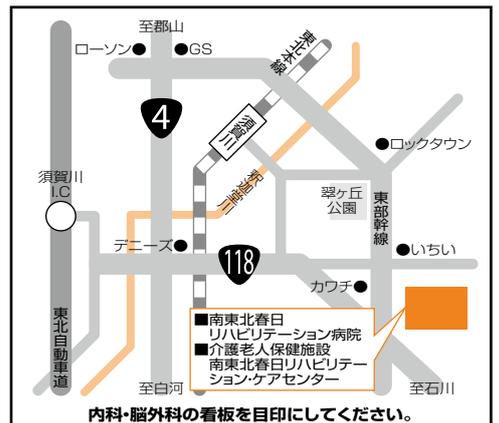
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索 CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。