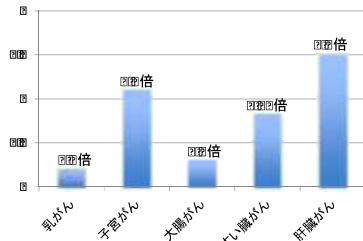


Monthly Doctor's Column

図1 糖尿病とがんとの関係

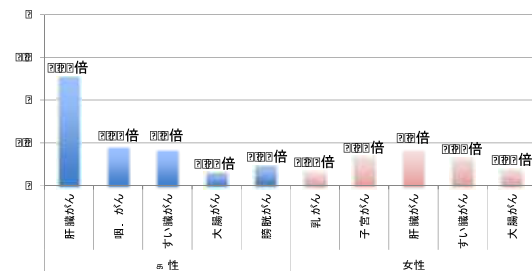
糖尿病でない人をとした場合、がんの危険性



米国臨床内分泌学会 米国内分泌学会共同声明 2013年8月より改変

図2 糖尿病のがん死亡率

糖尿病でない人をとした場合、がんでの死亡率



米国臨床内分泌学会 米国内分泌学会共同声明 2013年8月より改変

糖尿病とがん
 続いて糖尿病とがんとの関係ですが、乳がん、子宮、大腸、すい臓、肝臓のがん等になる人が多いと言われています(図1)。
 またがんによる死亡率も増加傾向にあります。男性では肝臓、咽頭、すい臓、大腸、膀胱がん等により、女

自分の体のチェックしていますか？
 自分は糖尿病外来に通院して毎性では乳がん、子宮、肝臓、すい臓、大腸がんにより亡くなる人が増えています(図2)。

年に一回、 誕生月に健康診断を ～肥満、糖尿病と がんの関係について～

今回は肥満・糖尿病とがんとの関係についてお話ししたいと思います。
肥満とがん
 自分が太っているかどうかはBMI(ビーエムアイ)という指標を用います。体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算した値で、一番病気が少ない値が22前後で25より大きい人は太っている。肥満です。肥満の人は子宮、卵巣、乳がんや食道、大腸、胆のう癌になり易いと報告されています。

健康診断の活用
 そこで年に一回、健診を利用して全身のチェックを行うことをお勧めします。最近のがん治療の発展はめざましく、早期に見つけることが出来れば直すことも可能になってきています。年に一回誕生月に体の故障部分がないかどうかを確認し、次の一年も健康で過ごしましょう。

今月のDr.
 糖尿病センター長
 Ryu Takahashi
高橋 隆
 日本糖尿病学会専門医・研修指導医
 日本内科学会認定内科医

Q1 私は甘党であり、よく喉を渇く場合があります。要診が必要ですか？
A 人間ドックや特定健診などを受診する予定がある場合はまずそこでチェックを受けて下さい。眠っている時ちょっとゆうついに起きる、のどが渇く、よく水分を摂る、食事制限もなく体重が減ってきたなどの症状がある場合は、かかりつけ医にて相談されると良いと思います。

Q2 私の親が糖尿病ですが、遺伝は関係しますか？
A 自分の父方が母方に糖尿病の方がいる場合、子供3名中1名が糖尿病(約30%)、父方、母方共に糖尿病の方がいる場合は3名中2名が糖尿病(約60%)の確率となります。家系内に糖尿病の方がいる場合は特に注意しましょう。

Q3 先生の診察を受けるためにどうしたらいいですか？
A まずはかかりつけ医に御相談下さい。重症や特殊な糖尿病、合併症の心配が有る場合は、かかりつけ医より当院へ御紹介頂きます。

01 | 第34回院内研究発表会

令和2年11月14日(土)に「第34回院内研究発表会」が行われました。今回「発表数16演題(診療部3演題・看護部4演題・診療技術部7演題・事務部2演題)、参加人数110人」にのぼり、どの部署も日頃の業務を行っていく中で、問題点や新規発展を発表していました。中でも8階病棟からは、患者様の転倒リスクを減らす対策がしっかりとめられており、患者様の立場になった意識が聞いているこちらにもしみじみと伝わってきました。これからも医療の質を向上し、皆様に満足できる医療を提供してまいりますので宜しくお願い致します。



02 | セルフケア・カレッジ WEB配信開始しました!

URL: <https://omotokai.or.jp/ohama1/topics/4476>
 タイトル: 家でできる運動不足解消法
 ～下半身に効かせるエクササイズ～
 講師: 健康運動指導士(メディカルフィットネス科) 我那覇 隆志
 問合せ先: 医療法人おもと会大浜第一病院地域連携室
 098-866-5171
 ※ご不明な点がありましたら地域連携室までご連絡下さい

03 | 年末年始の診療体制について

	一般診療	救急
12月30日(水) 9:00~17:30	通常通り	終日
12月31日(木)	休診	終日

	一般診療	救急
1月1日(金)	休診	終日
1月2日(土)	休診	終日
1月3日(日)	休診	終日
1月4日(月) 9:00~17:30	通常通り	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みです。
 ※救急は通常通り行なっております。

今月の smile スマイル

大浜第一病院 医療情報課

12月になりました。1年が過ぎるのは早いですが、ね。
 今年は新型コロナウイルスの影響でクリスマスパーティーや忘年会もななくお出掛けが少なくなりました。
 こういう時だからこそ、

医療コンシェルジュ・上地の 外来より
こんにちは

医療川柳

密を避け
 みんなの笑顔
 取り戻そう

40代女性医師

家で何か?と考えると、今年のは年賀状を印刷ではなく、ひとつひとつ手書きで作成してみようと思います。
 皆さんもメールではなく、今年のは年賀状を書いてみてはいかがでしょうか?

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

「自分のためではなく、人のために生きようとするとき、その人は、もはや孤独ではない」
 —故・日野原 重明—

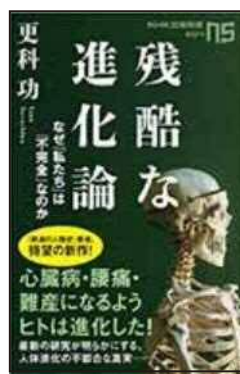
ふしり先生

編集後記 Text: 事務部長 西尾

連日、新型コロナウイルスのニュースで明け暮れ、今後の見通しも極めて不透明な状況にあります。病院も感染防止の観点から、面会の禁止や院内でもマスク着用など様々な制約が生じてきており、皆様にはご協力いただいております。この場をお借りしまして感謝申し上げます。我が家でも、外出や外食の機会が減っている一方、家族とのコミュニケーションの時間は増えております。感染症が収まるのを待つのではなく、新しい生活様式に適應できるよう、前向きに考えたいと思います。

思っているほどヒトは上等ではない

「生活習慣病」などと言われると、不摂生だと後ろ指を指されているように全く不愉快だが、でも安心してほしい。どんなに健康的な生活をしていても、年をとればみな高血圧になる。そう、加齢現象なのだ。この血圧を制御する重要なメカニズムとして、体内には「レニン」「アンギオテンシン」「アルドステロン」という一連のホルモン（頭文字をとってRAAS系と呼ぶ）が存在するが、これらは水と塩分を体内へため込み、結果として血圧を上げる方向に働く。野生動物も古代人も常に飢えや怪我に晒されていたわけだから、水や塩を体に貯めこむことは理にかなっていただけ。だからこそ神様も、血圧を上げるホルモンを伝家の宝刀のごとく我々に授けてくれた。人類は進化のスピードを追い越して、急に長生きをするようになった。怪我や飢えをしなくなった。さらには塩分を取りすぎると銘打つ商品が店頭を賑わす始末である。神様がよかれと授けてくれたRAAS系を、無用の長物のようにむしろ抑え込む薬剤を現代人は喜んで服用している（皆さんもきっと処方されています）。人体に備わった進化の妙は数限りないが、このように現代人の足を引っ張るものも少なくない。進化の視点からみると、人体は不完全なことばかりだと気が愕然とする。ヒトが思っているほどヒトは「上等」ではないようだ。



イベリコ 柚木
内科医。
・Read Hard!
・Sleep Well!
がモットー。

Review

定期的に健康診断を行いましょう!

健診ナビ

総合健康管理センター
保健管理科 保健師 平山ゆみ子

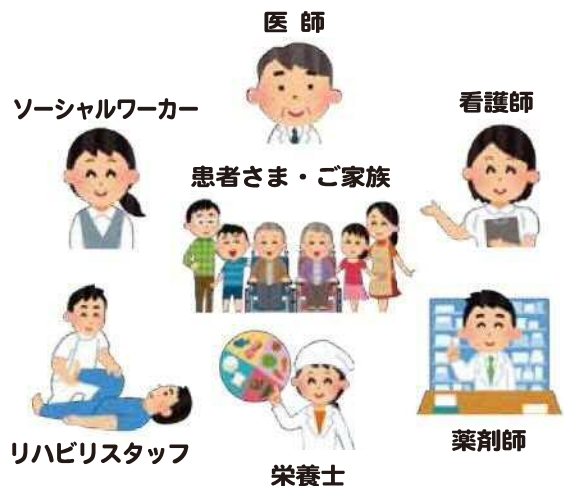
「人間ドックを受けた皆様へ」

当院では、人間ドックを受けられた皆様へ結果報告書を送付しております。報告書は状況にもよりますが、2〜3週間以内で皆様の手元へ届く仕組みとなっております。要再検査、要精査、要治療といった判定の場合には、同封されているご高診願、返書録（紹介状）と健康保険証をお持ち頂いた上で、早めに受診することをお勧め致します。急ぎの受診が必要な際には受診者様へ看護スタッフから直接電話をおかけしたり、未受診の場合は2〜3ヵ月後に受診勧奨のお手紙を送付しています。翌年度ドック受診時にも問診で受診されたかどうか確認しています。が、特に今年はコロナ禍で病院行くのに抵抗があったという理由がありました。受診についてどうしてもいいか困ったり疑問がある場合は健診センターへご相談下さい。

緩和ケア週間2020

10月4日〜10月10日は「緩和ケア週間」が開催されました。毎年緩和ケアに向けた相談窓口やハンドマッサージ等を行ってまいりましたが、今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲示物で緩和ケアチームの取り組み等と呼び掛けました。

緩和ケアと聞くと重い病気をイメージする方が多いと思いますが、終末期やがんではなく、生命を脅かす疾患に関連する問題に直面している患者と家族の生活の質を改善するためのアプローチとされています。主に痛みなどのつらい症状や、不安などの気持ちのつらさを和らげ、患者様とご家族様がその人らしい生活を送れるようにお手伝いする専門チームです。当院の緩和ケアチームメンバーは、医師・看護師・薬剤師・リハビリ専門職・栄養士・ソーシャルワーカーなどの多職種から構成されています。それぞれの専門性を活かし、患者さんやご家族のからだや気持ちのつらさを和らげるようチームで協力しお手伝いしております。今後とも宜しくお願い致します。



臨床工学科の裏側

「酸素を送る大切な出口」

呼吸器の疾患だけでなく、様々な機会に酸素が使用されます。酸素を多用する病院では中央配管システムと呼ばれる方式で全館の至る所で酸素が使用出来るように設備が整備されています。ただし、間違えて別のガスと酸素を取り違えては大変な事故になります。そこで、酸素配管の出口にはピンの刺さる穴があり、この場所にはピンの付いたコネクタしか刺さらないように設計されています。

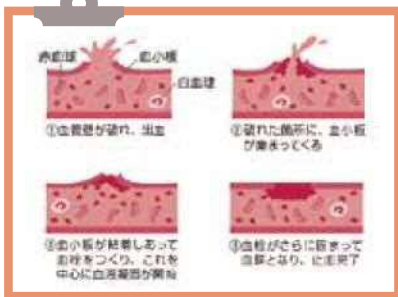


臨床工学科
前川正樹

からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

〈血小板の減少は要注意!!〉

血小板は傷ついた血管を修復し、それ以上の出血が起きないようにする働きを持っています。そのため血小板が減少すると、この止血作用が弱くなり、歯ぐきの出血や皮膚に独特のあざ（紫斑）が生じる等、日頃の生活に支障をきたしてしまいます。主に血小板が減ってしまう理由は、血小板が破壊や消費される場合、骨髄において産生低下している場合などが考えられます。血小板機能の異常を知るためには、凝固能検査など特殊な検査が重要です。「出血症状」が続く場合は、病院を受診する事をおすすめします。



薬にまつわる エトセトラ 薬剤科 姫野 耕一

「ワクチン」って、なに?

「感染症」とは、ウイルスや細菌などの病原体が体に入り、体内で増加することで引き起こされる病気です。病気に対する抵抗力です。ワクチンは、ウイルスや細菌、または、細菌が作り出す毒素を不活化したり弱めたりしたものをものごとにつくられており、ワクチンを接種することで感染症に対する免疫ができます。国内で使用されているワクチンは、生ワクチン、不活化ワクチン、トキソイドの3種類に分けられます。ワクチンは、侵入した細菌やウイルスを排除する抵抗力をつけるためのものであって、細菌やウイルスが感染しなくなるわけではありません。一定の効果が期待されますが、完全に病気がからなくなるわけではありませんので、注意が必要です。

お答えします! 病院のギモン!?

Q 今回再診時の請求書内に、院内トリージ実施料が書かれていましたが、これは何ですか?

A 通常院内トリージ実施料は、診療時間外（17時以降や日曜・祝日等）の初診時に算定が義務付けられておりますが、国は新型コロナウイルス患者の増加によって、算定基準を変更致しました。主に咳や発熱、息苦しさ等による新型コロナウイルスを疑った全患者様を算定対象と致します。

院内トリージとは、医師や看護師が診察前に問診票を用いて命に関わる危険度や緊急度を評価し、その評価に基づいて優先順位を判断する仕組みに当たります。内容によっては診察の順番が変更になりますのでご了承下さい。

「ウォーキング前後」に取り入れたい 2つの簡単ストレッチ!



・片脚だけを前に出し、膝を伸ばす
・背中を曲げずに上半身を少しづつ 前傾させる



・脚を前後に開き、後ろの足のかかとを床につける
・上半身は真っすぐ起こす

ストレッチによる効果
・両脚の関節可動域の改善
・ウォーキングに伴う骨関節疾患の発症リスクの軽減
・運動筋の緊張緩和と血流改善

ストレッチの方法
・反動をつけたり、痛みを我慢して行わない
・1つの動作に左右 15〜20秒程でゆっくり伸ばす
・ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと呼吸を意識して行う



メディカルフィットネス科
健康運動指導士 我那覇 隆志