

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	前田隆史	前田隆史	前田隆史	佐尾山信夫	前田隆史	前田隆史
		香川医大Dr.	藤田浩二	多田羅潔	多田羅潔	多田羅潔	鈴木康之
	午後	多田羅潔	藤田浩二	佐尾山信夫	佐尾山信夫	佐尾山信夫	佐尾山信夫
					阪部雅章		
小児科	午前	濱田嘉徳	濱田嘉徳	濱田嘉徳	辻正子	辻正子	濱田嘉徳

※15日(土)の前田隆史の診察は休診します。  
 ※19日(水)~21日(金)の多田羅潔の診察は休診します。

専門外来	担当医	診察曜日	診察時間
泌尿器科	多田羅潔	毎週月曜日	午後3:00~6:00
		毎週水・木・金曜日	午前9:00~12:00
呼吸器外科	香川医大Dr.	毎週月曜日	午前9:00~12:00
消化器・神経内科	藤田浩二	毎週火曜日	午前9:00~12:00
			午後3:00~6:00
皮膚科	横井郁美	毎週月曜日	午後3:00~5:30
消化器外科	阪部雅章	毎週木曜日	午後3:00~6:00
	鈴木康之	毎週土曜日	午前9:00~12:00
糖尿病	鈴木一永	14日・21日	午前9:00~12:00
	谷口洋	15日	午前10:00~12:00 午後2:00~4:00

善通寺 前田病院

# 広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

一月は行く、二月は逃げるると云われ、早くも二月です。  
 光陰矢のごとしと申します。  
 時間は、後ろから追いついていくのでしようか。それとも、前から来て過ぎていくのでしようか。知らぬ間に去って行っていきます。一日一日を大事に過ごしたいものです。  
 さて、ある人が云っています。江戸時代まで日本のものづくりには魂が入っていた。奈良鎌倉の大仏、更に日光東照宮がその例です。  
 ところが、明治になり工業が発達し第二次世界大戦後は、ものづくりで経済大国になりました。



しかし、その過程で、魂を入れないでものをつくる癖がついてしまいました。だから、日本の心が分からない韓国や中国も、同じ形のものなら簡単につくれるようになったとのこと。  
 我々の仕事でも魂の入った仕事をしたい。純心会、善心会理念の「想いとやさしさの伝わるケア」そのものが魂の入ったケアを表していません。世間一般のケアにならないように頑張っていこうではありませんか。

2014年  
**2月**  
 第72号

- ### トピックス
- 今月の一言.....理事長
  - 一月の行事
  - 糖尿病 血糖値とインスリンについて
  - 旬の素材で簡単料理.....給食



新しい年が始まり早一ヶ月が経ちました。施設では、昨年一年の感謝と今年一年の健康と平安を祈願するため、善通寺市の護国神社に初詣に行ってきました。



# 初詣に行ってきました



護国神社は、正式名を「讃岐宮香川縣護國神社」といい、明治維新以来、国のために尊い命を捧げた香川県出身の英霊が祀られております。



神様と仏様どちらにお参りするの?と疑問に思う方も多いのでは。昔の初詣には、家の長子が新年に氏神の神社に参る「元且詣」や、正月に恵方にある寺に詣でる「恵方参り」がありました。しかし、現在では神社とお寺のどちらにお参りしてもいいそうです。

## 正看護師募集中

利用者様の療養環境向上  
 看護体制 10:1 を目指して  
 正看護師を募集しています。

詳しくは、総務まで  
**TEL 0877-63-3131**

QRコード

2014年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

日曜・祝日は休診日です

「純心会理念」  
 信頼される医療  
 想いとやさしさの伝わるケア  
 私たちはそれを目指します

### ご意見箱

ふれあいの箱  
 皆様のご意見、ご要望等ございましたらお聞かせ下さい

VOICE BOX

当院では信頼される医療、想いとやさしさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

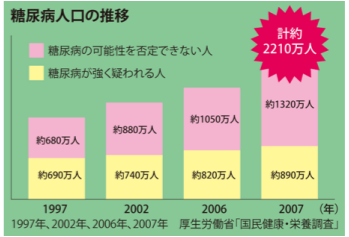


# 恐ろしい糖尿病

# 血糖値とインスリンの関係について

## 日本人と糖尿病

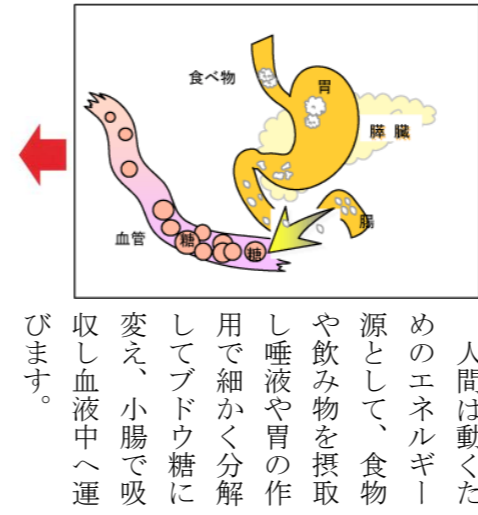
高血圧や肥満などの生活習慣病のひとつに糖尿病があります。日本では、糖尿病と強く疑われる人が約890万人、糖尿病の可能性を否定できない予備群が約1320万人いると言われている。日本人の5人に1人がそのどちらかにあてはまります。



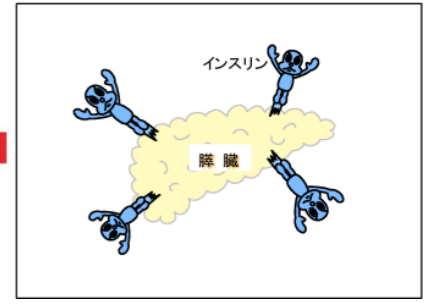
## 糖尿病とは

エネルギーを必要としている細胞へブドウ糖が運ばれなくなり、血液中にブドウ糖が過剰にあふれた(高血糖)状態が慢性化すると糖尿病になります。

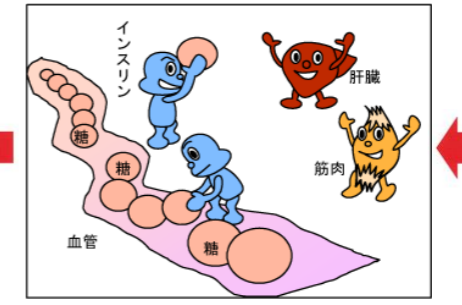
## 血糖とインスリンについて



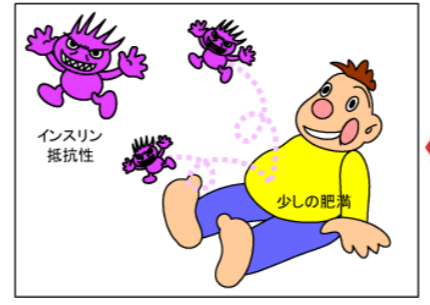
人間は動かためのエネルギー源として、食物や飲み物を摂取し唾液や胃の作用で細かく分解してブドウ糖に変え、小腸で吸収し血液中へ運びます。



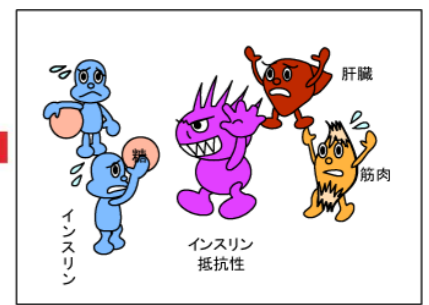
血液中のブドウ糖(血糖)が増えると、そのサインが胃の裏側にあるすい臓に伝達されインスリンが出されます。



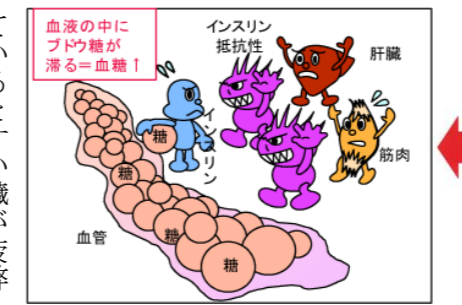
インスリンは、血液中からブドウ糖を取り出して肝臓や筋肉などの細胞へ受け渡しをします。そして、ブドウ糖は細胞のエネルギー源として使われます。



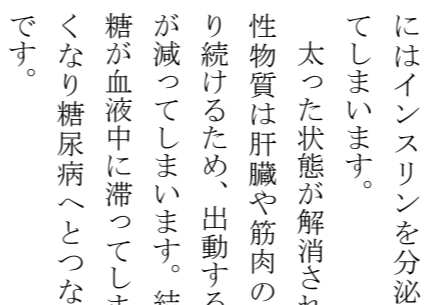
(インスリンがないとブドウ糖は細胞へ入り込めません。)しかし、肥満になり内臓脂肪がつくと、脂肪細胞からインスリン抵抗性物質が出てきます。



インスリン抵抗性物質は、肝臓や筋肉などの細胞の中に入り、インスリンがブドウ糖を受け渡そうとするのを邪魔します。



このような事態になると、すい臓はもつとインスリンを出し、数の力で抵抗性物質に対抗しようとします。しかし、無理な状態を何年も続けているとすい臓が疲弊してしまい、ついにはインスリンを分泌する機能が衰えてしまいます。

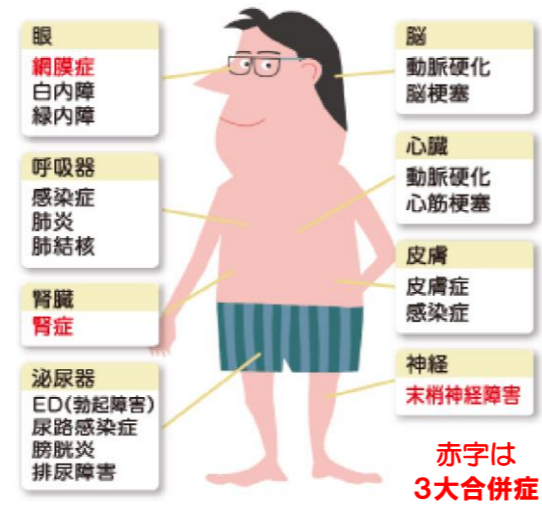


太った状態が解消されない限り、抵抗性物質は肝臓や筋肉の前に立ちどかり続けるため、出動するインスリンの数が減ってしまいます。結果としてブドウ糖が血液中に滞ってしまい、血糖値が高くなり糖尿病へとつながってしまうのです。

## 糖尿病は合併症が怖い!

高血糖を放置しておくくと糖尿病になり、次第に身のさまざまな臓器に合併症を引き起こします。

## 糖尿病のさまざまな合併症



## 血糖値の調整方法

残念ながら現在の医学では、一度糖尿病になると完全に完治できない病気です。しかし、血糖値をコントロールすることで、健康な人と同じ日常生活を送ることができます。そのためには下記の3つのことを実行する必要があります。



### 【運動療法】

短時間のきつい運動よりも、酸素をしっかりと取り込みながらゆっくりと無理のないペースで継続的に行う方が効果を得られます。

### 【食事療法】

○血液中のブドウ糖を大量に消費することで血糖値が下がる。  
○エネルギーを消費することで、脂肪が燃焼され肥満を予防・改善できる。それによりインスリン抵抗性物質が減少し血糖値が下がる。  
○筋肉が増えることで基礎代謝量が増え、体全体の消費エネルギー量が増える。  
運動により右記の効果が得られます。

糖尿病治療の基本であり最も大切なことは食事療法です。食事は毎日のことなので適切に行うことで効果が期待できます。

- 医師が指示した摂取エネルギーを遵守し、三大栄養素の配分に気を付ける。(炭水化物は、指示エネルギー量の50%以上60%を超えない範囲とし、たんぱく質は標準体重1kgあたり1.0~1.2g、残りを脂質で摂取する。)
- 食塩の過剰摂取は、血圧上昇による血管障害を引き起こしたり、食欲を亢進させるので摂取量を制限する。
- 食物繊維摂取は、血糖コントロール状態の改善に有効であり血中脂肪レベルも低下させる。
- 食事制限によるビタミン、ミネラルの摂取不足を防ぐため、多くの食品数を摂取する。

### 【薬物治療】

運動療法や食事療法と併用して行なうことが基本です。また、医師や薬剤師から指示された時間を守って、毎日服薬し続けることがとても大切です。

## 疲労回復、利尿促進作用によるむくみ解消に『小豆』



年中出回っている小豆ですが、実は秋~冬が旬の食材です。香川県の郷土料理であるあん餅雑煮をはじめ、赤飯、ぜんざいなど小豆を食べる機会はたくさんあります。

### 【作り方】

1. 米は洗って水に1時間浸し水をきっておく。小豆は洗って鍋に入れ、水50ccを加えて一度沸騰させお湯を捨てる。
2. 再度、小豆と水500ccを鍋に入れ沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮て、煮汁と小豆とに分けておく。
3. 鍋に米を入れ、2.の小豆の煮汁と水をあわせて1400ccにしたものと酒を加えて強火で煮る。
4. 煮立ったら一度底からざっくり混ぜ、弱火で30分ほど炊く
5. 2.の小豆を加えて10分煮て完成♪。お好みで塩、砂糖をかける。

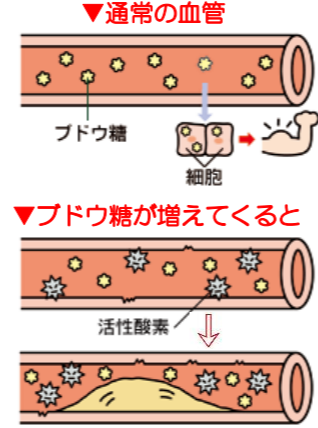
### ●●●小豆粥●●●

### 【材料】(4人分)

- 米・・・1合、小豆・・・50cc、水+小豆のゆで汁・・・1400cc
- 酒・・・大さじ1、塩または砂糖・・・お好みで



## 高血糖により動脈硬化が起こるしくみ



高血糖が慢性化すると、活性酸素の発生を促し、血管の内膜を傷つけます。傷ついた箇所にコレステロールがたまり血管が硬く厚くなり、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる病気につながります。



## 高血糖が慢性化すると

初めは全く自覚症状はありませんが、血糖が徐々に上昇してくると、

- トイレが近く 尿の量が多い
- 異常にのどが渇く
- たくさん食べても やせる
- 空腹感が強く 食欲旺盛
- だるい、疲れやすい
- 手足がしびれたり、足がつる