

# Marine Paper

湘南藤沢徳洲会病院 広報誌マリンペーパー

Vol.  
90

2022  
November

特集 治療の現場

## 内分泌・糖尿病内科

### 糖尿病教育入院

新任ドクター紹介

医療・健康  
豆知識

免疫力の向上には

お知らせ

患者総合支援センター開設

季節のお品書き

かぼちゃとにんじんのハンバーグサンド焼

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください



無料シャトルバスのご案内

検索

湘南藤沢徳洲会病院 交通アクセス



時刻表



湘南藤沢徳洲会病院

Shonan-Fujisawa Tokushukai Hospital

〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1-5-1

TEL:0466-35-1177 (代表)

検索

湘南藤沢徳洲会



救急外来は年中無休・24時間診療



ホームページをリニューアルいたしました。

新しいホームページをどうぞよろしくお願いいたします！



Access Map



駐車場ご利用について (湘南藤沢徳洲会病院 敷地内駐車場)



患者様

最初1時間..... 100円  
以降1時間..... 200円  
上限..... 500円

一般・面会

20分..... 100円  
上限..... 1,000円  
※上限12時間

七里ヶ浜(鎌倉市)

# 内分泌・糖尿病内科



## 内分泌・糖尿病内科

当科は、常勤医3名とローテーションの内科研修医、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師と理学療法士で構成されているチームがあり、毎週水曜日に集合し、よりよい治療ができるようディスカッションをしております。外来では月に約1200名位の糖尿病の患者さんと、内分泌疾患の患者さんを治療しております。

当科がはじめての方は、あらかじめ紹介状をお持ちの上、内分泌・糖尿病内科に予約をして受診してください。

### 対象となる疾患

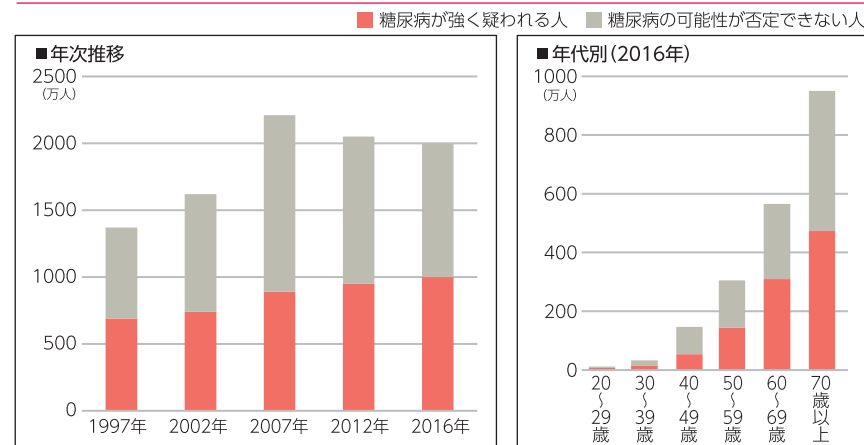
糖尿病（1型糖尿病、2型糖尿病、糖尿病合併妊娠、妊娠糖尿病など）、高血圧症、脂質異常症、肥満症、下垂体疾患、甲状腺・副甲状腺疾患、副腎疾患。



かわさき  
河崎 さつき  
内分泌・糖尿病内科 部長

医学博士  
日本内科学会認定内科医  
日本内科学会総合内科専門医  
日本内科学会教育病院指導医  
日本糖尿病学会専門医  
日本糖尿病学会研修指導医  
日本内分泌学会内分泌代謝科（内科）専門医  
日本内分泌学会内分泌代謝科指導医  
日本内分泌学会評議員  
日本プライマリ・ケア連合学会認定プライマリ・ケア認定医  
日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医  
厚生労働省認定臨床研修指導医  
神奈川県 難病指定医

糖尿病患者の状況（「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の推計人数）



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より

## 糖尿病

「血糖値が高い。糖尿病です。」と言われたら、まずは内分泌・糖尿病内科を受診してください。血糖値が一定以上になると糖尿病と診断されます。血糖高値の原因は様々です。多くは糖尿病の素因をお持ちの方が、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣で引き起こされますが、1型糖尿病（2）を発症したり、ステロイドなどのお薬の影響だったり、あるいは悪性疾患が隠れているときも、血糖値が上がることもあります。そのため、糖尿病の患者さんは血糖コントロールとともに、血糖高値の原因検索のため全身を調べたり、また定期的に糖尿病による血管合併症（3）を評価することが大切です。

2型糖尿病（4）の治療の基本は、まずはお食事を見直し、適度な運動をして頂くことです。その上でお薬をはじめますが、糖尿病と長く付き合っていくために、当院では、栄養指導や糖尿病教室、糖尿病教育入院を設けております。また人工透析や足壊疽にならないよう、生活の中でどのようなことに気をつければよいか相談する専門看護師や管理栄養士による糖尿病性腎症外来やフット外来もあります。

### 糖尿病教室

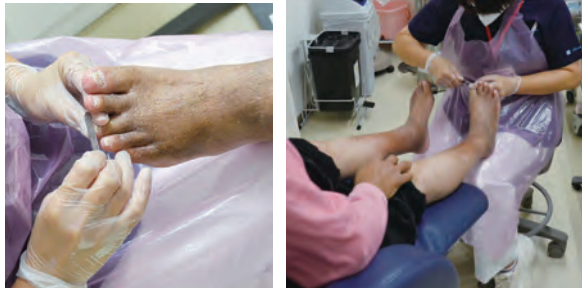
全2回で、毎週木曜日に開催しております。担当医師からは糖尿病に関する講義、管理栄養士からは食事療法の基本に関する講義があります。

### 糖尿病教育入院

- 週末の2泊3日教育入院（食事療法、ビデオ鑑賞）
- 1週間教育入院（食事・運動療法、ビデオ鑑賞、講義、お薬の調整）
- 2週間教育入院（食事・運動療法、ビデオ鑑賞、講義、お薬の調整）

### フット外来の様子

足病変が進行しないように、爪をはじめ足のケアを行います。フットケアは講習を受けた看護師が担当しており、患者さんやご家族に爪のケアについての指導もしています。



当院では、血液検査や尿検査をはじめ、エコー、レントゲン、CT、MRI、内視鏡検査などが迅速に受けられて、また各科へのコンサルトもスムーズです。

## 内分泌疾患

- ① 血糖値とHbA1cを同時に測定し、血糖値が高く（空腹時血糖値が126mg/dL以上あるいは随時血糖値が200mg/dL以上）、HbA1cが6.5%以上なら糖尿病と診断されます。
- ② 膵臓のインスリンを出す細胞が壊されてしまう病気です。
- ③ 網膜症、腎症、脳梗塞、狭心症・心筋梗塞、足壊疽などです。
- ④ 最も多いタイプの糖尿病で、一般的に「糖尿病」と言われた場合、2型糖尿病を示す事が多いです。遺伝的素因によるインスリン分泌能の低下に、環境的素因としての生活習慣の悪化に伴うインスリン抵抗性に加わり、インスリンの相対的不足に陥った場合に発症する糖尿病です。

甲状腺疾患であるバセドウ病や橋本病は、比較的に多く認められる疾患で、基本的に外来に通院をして頂きますが、場合によっては入院加療も行います。一方、糖尿病、高血圧、肥満がある方の中には、下垂体疾患や副腎疾患を合併しているケースがあります。このような場合は、入院して頂き内分泌機能検査などの各種検査を行い、外科的な治療が必要な場合は脳神経外科や泌尿器科と連携し加療を行います。

ある日、90歳代の患者さんが、「毎日遊んでいるよ。約束もいっぱい。ありがたいねえ。」と手帳を見せてくださり、思わず微笑んでしまいました。人生100年の時代に入りました。皆様がいままで健康で穏やかに過ごせますよう、職員一同、頑張っていきたいと思っております。



# 糖尿病教育入院



糖尿病は、一度かかると一生付き合っていくなくてはなりません。しかし、きちんと自己管理や治療をすれば合併症の進行を予防することができ、健康な人と変わらない生活を送ることが可能な病気です。

糖尿病教育入院は、日常生活で自己管理が上手く行えるようになることを目的に、糖尿病についてよく理解し、ご自身の状態をよく知って頂く入院です。



**看護師による説明**  
「糖尿病の基礎知識」  
糖尿病や合併症についての知識を学びます。

## プログラム

患者さんの状況によってプログラムを選択します。  
費用は保険診療となります。

2泊3日コース

1週間コース

2週間コース



**薬剤師による服薬指導**  
「薬物療法について」  
内服薬の飲み方や、インスリン注射について学びます。



**理学療法士による運動指導**  
「運動療法について」  
糖尿病の状態に合わせて、適した身体活動量の運動を行い、その方に適切な運動方法を見つけていきます。



※患者さんに写真掲載のご承諾を頂いています。

**管理栄養士による栄養指導**

「食事療法について」  
患者さんの食生活について聞き取りをし、問題点の改善方法を提案します。



**食事体験**

糖尿病食（一例）

糖尿病に適した食事を実際に召し上がって頂くことがとても重要です。  
量や味付けなどを実際に体験して頂きます。

### MENU

- カレイのおろし煮
- ピーマンとじゃこ炒め
- 白和え
- バナナ
- 白米
- お茶

**各種検査**

合併症の状況を確認するため各種精密検査を、担当医の判断で行います。  
※検査は基本的に入院前、外来で施行します。

血液検査

エコー検査

心電図検査

## 糖尿病教育入院のお申込み方法

### 内分泌・糖尿病内科の患者さん

糖尿病と診断された全ての方が対象です。  
主治医にご相談ください。



### 他診療科をご受診の患者さん

受診中の主治医にご相談頂き、内分泌・糖尿病内科を紹介してもらってください。  
退院後はもとの診療科でフォローして頂くこともできます。

### 他院をご受診の患者さん

紹介状をお持ちになり、内分泌・糖尿病内科の予約をお取りください。退院後は基本的に、紹介元の医療機関に通院して頂きます。

**糖尿病教室**  
医師と管理栄養士による講義  
食品サンプルを用いて適切な量を学びます。



CT検査





## 患者総合支援センター開設

昨今、病院の窓口を集約し患者様に移動していただくことなく様々な案内を提供できる構造を有する病院が増えてきました。当院も10年前に新築移転しましたが、各種窓口や相談を院内各所で提供するような構造となっていました。そのためこの度、患者様に優しい仕組みを構築し、また多職種が連携しながら一か所でサービスの提供ができるよう「患者総合支援センター」を設置いたしました。現時点での同センターの機能としては、入院案内・入院前面談・入院支援・患者相談窓口・医療相談・退院支援窓口・予約センター・地域連携となりますが、将来的には各種相談窓口であったり、上記機能をより充実なものにしていきたいと考えております。



1階



## かぼちゃとにんじんのハンバーグサンド焼

材料(2人分) トータル:839kcal 1人分:420kcal

- ハンバーグ生地
- 牛豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ(みじん切)…1/2個(100g)
- パン粉…20g
- とき卵…1個
- 牛乳…大さじ2
- かぼちゃ…200g
- にんじん…40g
- トマトケチャップ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少量

### Point!

ハンバーグ生地はスプーンの背で押し当てながら塗り込むと作りやすい

### 作り方

- 1 耐熱皿に玉ねぎを広げてふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱して冷ます
- 2 オープンを200℃に予熱し、①で冷ました玉ねぎとハンバーグ生地の材料をボールに入れ、粘りが出るまで練り混ぜる
- 3 かぼちゃは種とわたを除き5mm程度の厚さに切る。にんじんは2mm程度の厚さに切る
- 4 耐熱皿に②と③を交互に適量サンドして並べる
- 5 200℃のオーブンで20～30分程度焼く

### advice

栄養士からのアドバイス

かぼちゃとにんじんに共通して豊富に含まれている栄養素がβ-カロチン。緑黄色野菜などに多く含まれるカロチノイドの一種で、強力な抗酸化力を持っています。そのため、老化の促進やガンなど、活性酸素を原因とするあらゆる病気の予防や免疫力UPなどにも効果が期待されています。油脂と一緒に摂ると吸収率UP! お肉との相性は抜群です。かぼちゃが旬の今の時期に試してはいかがでしょうか。

### 看護補助者さん募集

- 病棟内入院患者様の看護補助業務
- 勤務時間応相談

他の職種も募集しています。ホームページもご覧ください。

湘南藤沢徳洲会病院 総務課  
0466-35-1313(9時～16時)



求人情報

## 編集後記

今回の表紙は134号線沿いで、強風が吹く中、ススキに顔を叩かれながら、撮影を試みました。木々も緑から紅葉にシフトし始めた気がします。寒暖の差が大きいです、体調にはくれぐれもお気を付けください。

……………マーケティング課 早川

## 新任ドクター紹介



### ▼小児科 部長

立石 格

【出身大学】金沢大学(1984年卒)  
【専門分野】小児科一般、新生児医療  
【専門医・認定医】  
日本小児科学会  
小児科専門医・指導医  
日本周産期・新生児医学会  
周産期専門医(新生児)

### ご挨拶

10月から着任しました立石と申します。横浜市立大附属病院、神奈川県立こども医療センター等で研鑽を積み、国立小児病院(現成育医療研究センター)、藤沢市民病院、済生会横浜市東部病院・南部病院で小児科医として、新生児科医として経験を積んで参りました。東部病院では新生児科と重症心身障害児者施設にも勤務しておりました。藤沢市は私の出身地でもありますので、藤沢市の小児医療は勿論、特に新生児とそのお母さん達、医療的ケアの必要なお子さん達のお役に立ちたいという思いで湘南藤沢徳洲会病院にやって参りました。どうぞよろしくお願い致します。

## 医療・健康豆知識

## 免疫力の向上には

免疫を担当するのは主に血液中の白血球が役割を果たしています。白血球の働きには自律神経との関係があります。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、お互いにバランスをとりながら働いています。しかし、バランスが崩れてしまうと体に病気や不調が起こる場合があります。

### 副交感神経

#### リラックスしているときに優位になる神経



心臓の脈拍をゆるやかにして血管を広げて血流を促します。また、胃腸の消化液の分泌・排便を促す効果もあります。

#### リンパ球の分泌を助ける

過剰になると、過敏に抗原に反応してしまいアトピー性皮膚炎や気管支喘息を招く可能性があります。

#### 副交感神経を優位にすることで免疫力UP

交感神経が優位になると有益な細胞まで破壊し免疫力は低下してしまいます。副交感神経を刺激し優位にするための方法として、深呼吸をしてリラックスすることや、食事をゆっくりとる・適度な運動・体をあたため血行をよくするなどです。日頃から心がけて実施してみてください。

### 交感神経

#### 緊張したときや興奮したときに優位になる神経



心拍数を増加し血管を収縮して血圧を上昇させます。

#### 顆粒球の分泌を助ける

過剰になると、活性酸素が発生し、自らの組織を破壊してしまいます。また血行が悪くなり、肩こりや頭痛、腰痛などを引き起こす可能性があります。

