

すまいる長中



写真：病院と桜（総務課 藤田史彦）

病院長挨拶

病院長 富所 隆



水ぬるむ季節となり、梅の香りが初恋の思い出を呼び覚ましてくれる季節になってきました。

ところが、今、世界中が新型コロナウイルスの脅威にさらされ、私たちの日常生活が侵されています。どんなに医療が進歩しても、人類と感染症との戦いは永遠のテーマであると学んできましたが、正にその現実を突きつけられた思いです。私どもは長岡市内の一病院ではありますが、正確な情報の収集に努め、正しい医療知識に基づいて、この事態が1日も早く収束するように、総力を挙げて、取り組んでいます。

さて、当院は今年で電子カルテを導入してから4年が経過します。これを機に使われなくなった紙カルテを、現在の中央棟2階から、院外に移し、空いたスペースに患者さんのためのサポートセンターを作ることを計画しています。今までの治療歴・服薬状況・入院に係る説明・医療費のことなど、様々な形で役に立てることを期しています。

中越大震災後の対応のため一晩寝ずに病院で過ごした翌朝、真っ青な空に太陽が輝いていたことは忘れられない記憶です。あちこちで観桜会が中止されている状況ですが、今年の桜をどんな思いで眺めることが出来るのか、不安でもあり、楽しみでもある、今日この頃です。

肥満と糖尿病：甘～い関係を断つ

今や飽食の時代、テレビをつければ「まいうー」などと次々と食べ続ける大食いタレントが人気です。見ているうちにこちらもお菓子の袋に手が伸びてしまいます。いつのまにかズボンやスカートがきつくなってきているはず。何食わぬ顔をしていても、温泉やスーパー銭湯に行ったりすれば一目瞭然、ポッコリおなか隠せません。今までの生活の歪みは体形にしみついているのです。でも周りを見て「みんなそうじゃん、同じよ」と自分を許していませんか？ わかっているけどおいしいからやめられないといいつつパクつくあなた。太るのもやっぱりあなたです。

肥満と糖尿病は大きく関係します。いくらい薬を飲んでいても、食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣がなおらないと糖尿病をコントロールすることは難しいのです。これが何年も続くとそのうち足がしびれる、目が見にくい、むくむなどの合併症（神経障害、網膜症、腎症）がでてきてしまいます。他の病気にもかかりやすくなります。

じゃあどうすればいいの？ いい方法はないの？ というご質問にお答えしましょう。①早期に異常を発見する（検診をうける）②予備軍（境界型）のうちにきちんと軌道修正をはかる（体重を落とす、食べ

過ぎやめる、運動する）③適切な医療をうける④治療を中断しない⑤自分のコントロール状態を知っておく（いいのか、悪いのか、どこがどのくらい悪いのか）などが大切です。

そうはいっても「わかっているけど食べちゃうんだよね」といっているあなたに朗報です。腕に貼っておくだけで一日の血糖の動きがリアルタイムにわかる便利な機械（リブレ）が開発されました。何を食ったら血糖が上がるのか、運動したら下がるのか、夜中の血糖がどうなっているのか一目でわかります。いってみれば車のスピードメーター、カーナビのようなもの。これを見れば血糖が上がるからこのくらいで食べるのをやめようと、自分の食行動にセーブがかかるはず。運動の効果もはっきりわかります。興味のある人は是非やってみませんか。あなたの治療にきつと役に立ちます。そしてあなたの「未来が変わる！」

記事担当

糖尿病センター長 八幡 和明

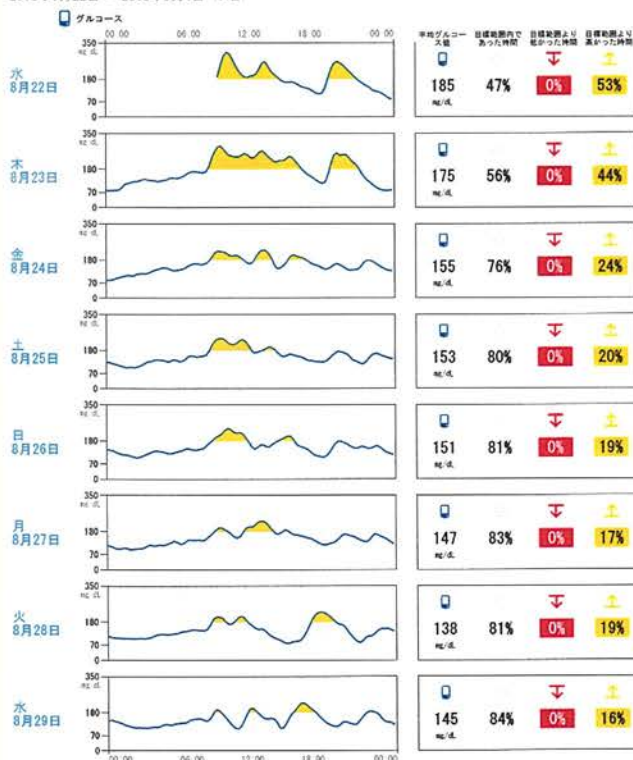


腕にセンサーを貼り血糖の変動を見ることができる

日内グルコースサマリー

2016年8月22日 - 2016年9月4日 (14日)

FreeStyle リブレ



2週間分の血糖の動きをみて薬剤の調整もできます

もっと知ってほしい！部署のこと

透析センター

透析治療とは、血液・腹膜・浄化の3種類です。センターには、ベッドが40床あり、血液透析患者約120名を週に1回4～5時間を3日ずつ3クールに分けて行っています。他に腹膜透析患者22名おり、治療を支えるスタッフは、医師3名、ME（臨床工学技士）7名、看護師24名、助手1名です。

血液透析には、1人1回120L～170Lの水を使います。お風呂にすると1人用の浴槽分位や多くの資源を使うため地震や災害など発生すると治療できない危険性があります。そのため年に1回本番を想定した避難訓練を実施しています。

また、足病変の発生頻度が高い為、患者様のフットチェックを月1回行い、必要に応じて透析ごとのフットケアに力を入れています。透析ナースは、フットケアのプロ！自分の足だから自分でしっかりケアしていただくように指導しています。自分の足で歩き、自分の人生をよりよく生きていただくためのサポートをさせていただきたいと、スタッフ一同チームワーク良く、日々向上心と豊富な知識を活用して患者様にやさしく対応していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

記事担当：透析センター看護師 木村由美子



栄養科
ワンポイント
コーナー

減塩のススメ

～日本人の食事摂取基準2020年版より～



みなさんは「日本人の食事摂取基準」をご存知でしょうか。厚生労働省が作成している日本人の栄養バランスの基準となる指標です。2020年は5年に1度の改定の年で4月から2020年版が施行されています。今回の改定で1日の塩分摂取量の目標量が0.5g下げられ、男性7.5g、女性6.5gとなりました。日本人の平均塩分摂取量は男性11.0g、女性9.3gなので、3.0g以上の減塩が目標となります。塩分摂取量を減らすことで生活習慣病の発症や重症化のリスクを下げるのが期待できるため、ぜひ取り組んでいただきたいです。

新潟県の調査では約70%の人が減塩に取り組んだことがあると回答しています。みなさんはどうでしょうか？新潟県民の塩分摂取量は全国で5本に指に入るほど多く、特に漬物・味噌汁・ラーメンを食べる回数が多いことがわかっています。梅干1つで2.0g、味噌汁1杯で1.5g、ラーメン1杯（スープを含めて）で6.0g以上の塩分が含まれています。普段の食事で心当たりはないでしょうか？料理の味付けを薄めにするよりもこれらを控えることで手軽に減塩ができるためオススメです。ぜひチャレンジしてみてください！



病院からのお知らせ

✓ 人間ドックのご案内 ～令和2年度の予約申し込みを開始しました～

当院ではより精度の高い検査と各専門医による診断を通して、生活習慣病やがんを早期に発見し、早期治療に繋がるように人間ドックをご提供しています。

いつまでも健康で過ごせるよう、年1回の人間ドックの受診をお勧めします。

特徴	○病院併設型施設のため、各検査項目の診断は全て現役の専門医によって行われます。 ○コンピュータによる自動判定でなく、個人ごとに解りやすく総合的な判定を専門の医師が行います。 ○カルテ・コンピュータで経年的なデータ管理を行っています。
主な検査項目	●問診・診察 ●身体計測 ●腹囲測定 ●血圧測定 ●視力検査 眼底検査 眼圧検査 ●聴力検査 ●心電図 ●血液検査(糖代謝・脂質・尿酸・腎機能・肝機能・肝炎・すい臓機能・赤血球・白血球・血小板・炎症性反応・蛋白分画・梅毒) ●尿検査(糖・蛋白・潜血・比重・尿PH・沈査・ウロビリノーゲン) ●胸部X線撮影 ●肺活量 ●胃部X線撮影または胃内視鏡検査 ●便潜血検査 ●腹部超音波検査
オプション検査	●乳がん検診 ●子宮がん検診 ●前立腺がん検査 ●喀痰検査 ●胸部CT撮影 ●胃がんリスク検診 ●骨密度検査
料金	41,800円(税込み)より ※ オプション検査を実施の場合、別途料金がかかります。 ※ お勤め先やご加入の健康保険組合等からの助成が出る場合があります。

(お問い合わせ・申込み先)

長岡中央総合病院 中央健診センター (電話番号 0258-35-3700 (代表)) ※ 電話による完全予約制となります。

検査項目や料金等、詳しい内容については電話もしくは中央健診センター窓口でお尋ね下さい。



✓ 令和元年度 第2回防災訓練

令和2年2月6日(木)に長岡消防署立会いのもと、職員64名が参加し、避難訓練を行いました。今回は、昨年4月に開設したHCU(高度治療部)病棟で夜間の火災を想定した訓練で、自力避難困難患者が多い病棟のため、エアーストレッチャーでの迅速な避難が求められ、避難訓練者は真剣に取り組みました。

病院では、「火災、その他の災害時に人員、施設を最大限活用し被害を最小限に食い止め、患者、職員の安全を図るための訓練」を定期的に行っています。

