

新規の受診
入院相談は

地域医療福祉連携室

019-684-1151



TAKIZAWA CENTRAL HOSPITAL

滝沢中央病院 だより

Vol.16
2021/2

外来案内

外来診療体制のご案内 令和2年11月～

滝沢中央病院では下記の診療科及び特殊専門外来を設けて診療を行っております。診療希望やご質問等ございましたらお気軽にご相談下さい。

※急な変更等ございますのでご来院の際は事前にお電話をお願いいたします

診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	山内 広平 (内・呼・ア)	山内 広平 (内・呼・ア)	長島 広相 (内・呼)第1・2・4・5	山内 広平 (内・呼・ア)	山内 広平 (内・呼・ア) 第2,4は診察11時まで 那須 和広 (内・呼) 第2,4は診察11時から	非常勤 (内)
	午後	小笠原 正人 (内) 不定期	菊池 喜博 (内・呼)	菅井 万優 (内・呼)第3のみ	露木 秋穂 (内・呼)不定期 中村 麻乃 (内・糖)	樋口 清一 (内・呼・ア)第2,4 小笠原 正人 (内) 不定期	
外科	午前	那須 和佳子 (外・形・掃)		伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢)		伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢) 那須 和佳子 (予約) (外・形・掃)	
	午後						
婦人科	午前	鈴木 博 (婦・女性・更)		鈴木 浩基 (婦)第1・3・5	鈴木 博 (婦・女性・更)	岩手医大 (婦)	
皮膚科	午前			岩手医大 (皮)		岩手医大 (皮)	

※総合診療科を初めて受診される方は予約制となっております。事前の電話予約をお願いいたします。

お問い合わせ
岩手県滝沢市鞆飼笹森42番地2
電話:019-684-1151
FAX:019-684-2458
滝沢中央病院 院長

年頭所感 2021



病院長 山内 広平

2021年の新年を迎えた。いつもと大きく違うのは神社に元朝詣りに行かなかった。元朝詣りに行かなかったのは、私は大学受験の時以来かもしれない。いつも大勢の人が集う賑やかなお参りが無い。それ程、コロナ感染が社会の風景を変えてきている。

昨年11月頃から始まった新型コロナ感染の第3波は、新年初めには全国で8千人近く、東京で2千数百人に新規感染者が増加し、新年の思いを不安に変えた。新年早々に政府は重い腰を上げ、東京、大阪を含む感染者の多い大都市圏で、緊急事態宣言が発せられた。

このように2021年は新型コロナ感染に対する不安で幕開けをした。昨年11月、12月には近隣の2つの病院でクラスターがあり、コロナが近くまで来ているという危惧を感じさせた。幸い、11月からかかりつけ患者の当院での新型コロナに対する抗原検査、PCR検査

が始まり、入院患者全員に対する検査を行うことで院内に感染患者が入り込む危険性は低下した。新年1月からは簡易の短時間PCR検査が開始され、検査体制が少し強化された。これまで200例位検査して、抗原検査及び簡易PCR検査で各1例の擬陽性が発生した。陽性例が出ると、緊張して防御態勢を再検討し、最終的に擬陽性とわかって、体制の引き締め効果が上がると感じられる。現在、全国的にも、岩手県でも年初に比べ、やや新型コロナ感染患者数は減少傾向であるが、まだまだ気を緩められない。

さて、話題を変えると、今年は例年と比べ、寒くて雪が多い印象である。2008年の大雪のことを記憶しているが、その時以来かなと思っている。世界的温暖化なのになぜまた寒くなると不思議に思うが、温暖化傾向はあるが、変動しながら、平均として温暖化に向かっており、温かい冬も寒い冬もあるやってくるというわけである。現在、北極海の氷はかなりの部分が解けてきて、北極海の白熊の生態に大きな影響をあたえているとの報道がある。したがって、北極の温度は上がっているが、上がっているといっても当然ながら日本の気温に比べればかなり低い。日本の気温に影響するのは、北極振動と言われる北極の寒気の吹き出しで、これが今年は強く、日本にも冷気が強くやってくるようだ。滝沢市も雪が多く、病院の雪かきは大変そうだ。ただ、雪が降って晴れた朝は、すべてのものに雪が積もり、白い円曲線が続いている様子はとてもきれいに見える。

今後コロナが終息して、新年がいつも年のように、時々美しい四季を感じられる年になることを祈っている。

病院案内

令和2年4月より患者送迎バスを下記の通り毎週水曜日のみ運行することと致しました。ご利用されている患者様におかれましては、ご不便をお掛けし大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

運行日	水曜日
病院	①大釜駅 8:30 → 滝沢ニュータウン → 病院 8:43
行き	②穴口 8:52 → 滝沢駅 → 分れ → 免許センター → 柳沢 → 湯舟沢 → 病院 10:08
帰り	大釜駅方面 11:40 発、一本木方面 12:00 発

※詳しい乗降場所・時間については運行表をご確認ください。運行案内はホームページ及び病院受付前にございます。
※外来休診日(祝祭日、お盆、年末年始)は運休となります。



〒020-0664
岩手県滝沢市鞆飼笹森42番地2
医療法人社団松誠会
滝沢中央病院
盛岡駅より県交通バス、滝沢営業所行(滝沢ニュータウン経由)にて25分、一本柳バス停にて下車、徒歩5分。
TEL 019-684-1151
FAX 019-684-2458
HP. www.syouseikai.jp
mail info@syouseikai.jp



滝沢中央病院 検索

標榜診療科	内科・糖尿病内科・呼吸器内科 内視鏡内科・外科・乳腺外科・皮膚科・ 婦人科・リハビリテーション科
特殊専門外来	漢方外来・更年期外来・総合診療科 形成外科外来・褥瘡外来・血液外来 アレルギー外来
診療時間	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00 土 ※第2,3休 9:00～12:00
診療科により診療時間・診療日が異なります。詳しくは裏面をご確認ください。	

基本理念	よりそう医療・やさしい看護・ささえる福祉
基本方針	～私たちは実践します～ ◎安心・満足できる医療を提供します ◎地域の皆様の健康を支えます ◎誠実かつ真心をもって接します ◎患者様の声に耳をかたむけます

世界糖尿病デー イベント 2020 in 滝沢中央病院



運動と糖尿病の関係

みなさんが健康的に過ごすために運動が必要と言われるのはなぜなのでしょう？
運動と糖尿病の関係を中心に運動が私たちのからだに健康にどのような効果があるのでしょうか？

血糖値の改善 → インスリンが働きやすい体質 → 糖尿病合併症の予防

【すぐに出来る効果】
インスリンの働きを助けることで、血糖値のコントロールがしやすくなります。

【運動を続けること】
インスリンの働きを助けることで、血糖値のコントロールがしやすくなります。

②こんな時には運動を控えましょう！
例えば、最高血圧が180mmHg以上、腎臓疾患があるとき、体質不良（発熱、頭痛、腹痛、睡眠不足など）

③運動は「有酸素運動」と「無酸素運動」に分かれます。

有酸素運動
血液から供給される酸素で体内の脂肪を燃やし、筋肉を動かす運動。
【有酸素運動の効果】
①血糖値の低下
②インスリンが効果的
③体重が減る
④心肺機能が強くなる
⑤ストレス解消
⑥免疫力が強くなる！

無酸素運動
短時間で筋肉が大きな力を出そうとする息切れするような運動。
【無酸素運動の効果】
1. 基礎代謝の増大
2. 筋力、筋持久力の増大
3. 関節の負担軽減
4. 骨密度の向上
5. 骨が丈夫になる！

有酸素運動も楽しくなる！
無酸素運動も楽しくなる！
無酸素運動は血液中の血糖上昇ホルモンを分泌させ、糖尿病を悪化させる恐れがあります。
運動を始める前に、必ず主治医のもとで診察を受けて健康状態を確認しましょう。
医師の指導や専門家のアドバイスのもとで運動を実践していきましょう。

お家時間に運動を！

今回はお家でできる運動を3つご紹介します。
ぜひご活用下さい！◎ポイントは「息を止めないこと」です。

①かかとあげ
糖尿病を防ぐには「血流をよくすること」です。血管が1番豊富ならはぎを動かしましょう！

②スクワット
膝が内側や外側に向かないように注意します。お尻を後ろに引くイメージで行うと効果的！
◎椅子からの立ち上がりも効果があります。

③足踏み運動
歩くようなリズムで行います。手をしっかり振って太ももを高く上げることを意識すると効果的！
◎階段を使ったステップ運動もオススメです！
♪音楽に合わせて行うと楽しくできます。

運動する時間が取れない方へのヒント
◎公共交通機関のかわりに自転車や徒歩の移動を試みる。たとえば、ひとつ前のバス停で降りて歩くだけでも十分な運動になります。
◎エレベーターなどを使わず、1階上り下の移動は階段を使ってみる。
◎家事などで身体を動かす。
◎楽しみをもった運動を取り入れる。（庭の手入れ、車の洗車など趣味を見つける）

【お部屋で運動するときの注意点】
こまめに水分補給をしましょう。
運動前後は、準備運動（ストレッチング）を行いましょう。
やりすぎは厳禁です！「楽に感じる」～「ややきついく」と感じる強さで行いましょう。

世界糖尿病デーとは??

WHO では世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、11月14日を世界糖尿病デーと定め日本を含む世界中で糖尿病の予防を広く呼びかけるキャンペーンを展開しています。

当院でも地域の方々に対し糖尿病への関心を高めてもらうため、数年前からチーム医療推進部会（糖尿病チーム）が中心となり、公開講座や糖尿病デーのイベントを行ってきました。今回はチーム医療推進部会による血糖測定、お薬相談、栄養相談、身体活動のチェックや滝沢市保険年金課による体組成測定、血管年齢測定などのブースを設け、糖尿病デーイベントを開催しました。これらのブースを体験していただくことにより、健康に対する関心を高めていただけたと感じています。そこで今回も同様の体験型ブースを設け、地域の方々にご参加いただきたいと思っていました。しかしコロナウイルスの流行に伴い感染予防を第一と考え体験型ブースを中止、ポスター展示をさせていただくこととなりました。ポスターをご覧くださいことにより、糖尿病に少しでも関心を持っていただき予防に向けた第一歩の手助けになればと考えます。

今回の展示は終了しましたが、今後も開催していく予定です。期間は11月中旬～12月の予定です。展示場所は売店から外来待合室までの廊下です。お時間があるときにご覧いただけたら幸いです。

食後高血糖を招きやすい習慣

- 不規則な食事時間（食事を抜く、遅い時間に食べる）
- 量が多い夕食
- 間食・夜食をする
- 早食い・ドカ食い
- アルコールの過剰摂取
- 外食が多い

知っていますか？
おやつエネルギー量



食後高血糖を招きやすい食事

- 糖質指数が高い食事
- 食物繊維の少ない食事
- 炭水化物に偏った食事
- 糖分の多い飲料
- お菓子など



※実際のカロリーは製品によって異なります。

1日3食バランスよく食べましょう
毎食の組み合わせが大切

主食 + 主菜 + 副菜

野菜は1日360g以上摂りましょう。（そのうち緑黄色野菜1/3、淡色野菜2/3程度の割合で）

たんぱく質は同じ食材や動物性食品に偏らないようにしましょう。

汁物は1日に1杯、漬物は1日に1回までにしましょう。塩分のとり過ぎに注意！

1日の中で果物・乳製品を組み合わせましょう。

主食はからだを動かす源です。自分の体格、運動量に見合った量をとりましょう。

▲今年度展示した資料の一部です

転倒予防で骨折・寝たきりを防ごう!!

リハビリテーション科より

前回は、転倒予防に対する運動療法の一部をご紹介させていただきました。加齢とともに衰える運動機能の中でも、最も低下するのがバランス能力と言われます。特に60歳代では20歳代の3割、70歳代では2割程度まで低下するという報告もあります。当院では昨年度から重心動揺計によるバランス測定を入院・外来患者様に実施し歩行能力やリハビリ効果の評価に役立てております（写真1）。また、転倒には様々な要因が関連しておりますがその一つに足部の接地状況が関係していると言われております（写真2・3）。当院の装置はそちらも合わせて5分程度で計測できます。新型コロナウイルス感染拡大が落ち着きましたら、当院での地域公開講座の一環として転倒予防教室等も開催していきたいと考えています。また、今回の記事に関する疑問がありましたらお気軽にリハビリテーション科までお問い合わせください。可能な限り、お電話や書面を通してご回答させていただきたいと思っております。



写真1

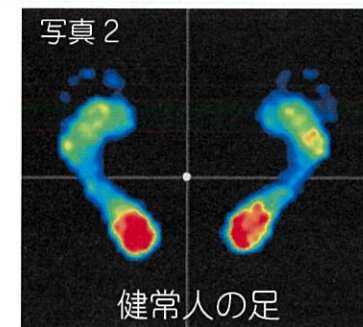


写真2

健康人の足

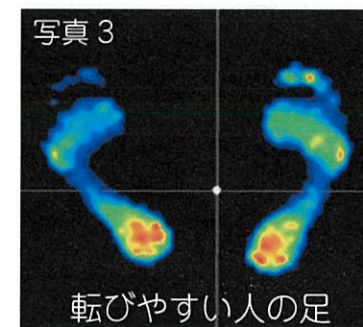


写真3

転びやすい人の足

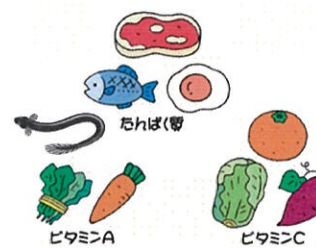
かぜに負けない食事の食べ方

栄養科より

コロナウイルス感染症が大流行していますが、他の感染症に気をつけていきたいですね。手洗い・うがいはもちろんの事ですが、食事のとり方も大切です！
かぜに負けない体を作る為にはどんな食事をとればいいのか？

1. 3食バランス良く食べましょう！

- 栄養が偏らないようにバランスのよい食事を取りましょう
- たんぱく質（魚介類・卵・肉・納豆・豆腐）…体力をつける
 - ビタミンA（レバー・うなぎ・あなご・卵黄・ほうれん草）…鼻やのどの粘膜を強くする
 - ビタミンC（キウイ・みかん・水菜・ブロッコリー）…ストレスに対する抵抗力を高める



2. 腸内環境を整える！

腸内細菌の乱れは免疫力を低下させます。ヨーグルト・納豆などの発酵食品、野菜類・海藻・きのこ類の食物繊維をたっぷりとりましょう。



3. 体を温める食材を食べる！

体を冷やさない工夫をしましょう。生姜・にんにく・とうがらし等は体を温めてくれます。また、きゅうり・トマト・なす等は体を冷やしてしまいますので加熱して食べると良いです。

