

横浜はじめ病院

はじめ通信

2019年1月発行

鈴木院長よりご挨拶



院長 鈴木 峻

新年明けましておめでとうございます。
昨年は皆様よりたくさんのご支援ご協力を賜りましたこと厚くお礼申し上げます

横浜はじめ病院として、2年目の新年を迎えることができました。
昨年3月に入院病棟を再開し、病院スタッフ一丸となって病院の再建に尽力してまいりました。現在は20名前後の方が入院され、治療やリハビリ等を行っております。

今後は入院機能をより拡大していき、地域の皆様のニーズに応えることが出来る病院を目指して参ります。

本年が皆様にとって健康で幸多い一年となることを祈念いたしまして新年のご挨拶をさせていただきます。

本年も横浜はじめ病院をよろしく願いたします。



横浜はじめ病院の近況

昨年2月に入院受入れを再開し、もうすぐ1年が経とうとしています。
横浜はじめ病院は理念として「地域医療への貢献」を掲げ、地域に根付き、横浜はじめ病院に関わる皆様の価値ある健康増進のため支援できる医療・看護の提供を目指しています。

現在は一般病棟のみでの受入れになっておりますが、今後はより地域の皆様のニーズに応えるべく療養病棟の再開・受け入れも進めてまいります。

また近隣医療機関との連携を大切にし、皆様がより安心して医療を受けることが出来るよう支えていける存在になれるよう邁進していきます。



横浜はじめ病院 クリスマス会



12月25日はクリスマス！
ということで、横浜はじめ病院にもサン
タクロースがやってきました。

当日は、鈴木院長がサンタクロース
に扮しスイートピー病棟へ。
入院中の患者様ひとりひとりにクリ
スマカードとプレゼントを手渡しまし
た。



入院されている皆さんも一緒にサンタ
の帽子をかぶりクリスマスを楽しんでい
ました♪



健康コラム 心筋梗塞は冬にこそ注意！

冬は暖かい室内と寒い外の温度差や空気が乾燥していることもあり、風邪等体調を崩しやすい季節であることは皆さんよく知っているかと思いますが、冬は風邪やインフルエンザなどの体調不良だけでなく、心筋梗塞の患者が増える季節ともいわれています。

そこで、国立循環器病研究センターでは、「冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条」をまとめ、予防を呼び掛けています。

- ① 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく
- ② 風呂の温度は38～40度と低めに設定。(熱い湯(42～43度)は血圧が高くなり危険)
- ③ 入浴時間は短めに
- ④ 入浴前後にコップ一杯の水分を補給
- ⑤ 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック
- ⑥ 入浴前にアルコールは飲まない
- ⑦ 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える
- ⑧ 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。(睡眠時の発汗で血液が濃縮しています)
- ⑨ 寒い野外に出る時は、防寒着・マフラー・帽子・手袋などを着用し、寒さを調整
- ⑩ タバコを吸う方は禁煙を

特に高齢の方や、喫煙・糖尿病・高脂血症・肥満等の方は心筋梗塞にかかるリスクが高いといわれています。

リスクを減らす対策としては、禁煙・塩分を取りすぎない・バランスの良い食事といった生活習慣を整えることが大切です。



特定医療法人財団 慈啓会

横浜はじめ病院

一診療科目一

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

※内科は火・金のみ診療

※小児科は午前中のみ診療。土曜日は第1・3・5土曜の午前のみ診療

〒221-0002

横浜市神奈川区大口通130番地

TEL : 045-402-3333

FAX : 045-402-3337

ホームページ

<http://www.jikei-o.or.jp>

第15回 市民講座を開催しました！

12/8（土） 第15回横浜はじめ病院市民講座「糖尿病とその対策～第3弾～」を開催しました。今回の市民講座では、「糖尿病と合併症」「糖尿病治療のための健康食」「各糖尿病治療薬の特徴」についてもお話をさせていただきました。

糖尿病と合併症 薬剤師：本橋

糖尿病の合併症として知られている三大合併症（糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、神経障害）の他にも糖尿病により引き起こされる合併症は数多くあります。

- ・ シックデイ（普段と体調が異なる日）
 - ・ 足病変（足の壊疽）
 - ・ 動脈硬化
 - ・ 心筋梗塞
 - ・ 脳梗塞
- など

血糖値が高くなることで血液の流れが悪くなり、これらの合併症を引き起こしやすくなります。

これらの合併症は、自身のちょっとした身体の変化や違いを日々意識することに加え、食事療法・薬物療法・運動療法を適切に行うことで防ぐことができます。

糖尿病治療のための健康食 管理栄養士：宮武

糖尿病の食事療法の基本は「自分に見合ったエネルギー量の中で栄養バランスの良い食事を摂る」ことです。

1日の適正な摂取エネルギー量は下記のように計算をします。

適正エネルギー摂取量の算出方法

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \left[\text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量} \right] \text{ (kcal)}$$

身体活動量の目安

軽労働（デスクワーク中心の人、主婦など）	25～30*
普通の労働（立ち仕事が多い職業）	30～35*
重労働（力仕事が多い職業）	35以上*

※やせ型、若い人 ⇒ 高いほうをとる
肥満型、高齢者 ⇒ 低いほうをとる



この計算式で出たカロリーに食品交換表の食品を当てはめていき栄養バランスのよい食事になるよう配分を行います。

また自宅では、ある程度バランスのとれた食事を摂ることができても外食をするときは悩んでしまうことがあるかもしれません。そういうときにもひと工夫。定食など品数の多いメニューを選ぶ、麺類など一品ものを食べるときは具が多いものを選ぶなど、ちょっとしたことに気を付けることが大切です。

各糖尿病治療薬の特徴 薬剤師：本橋

糖尿病と診断されたら必ず服薬をしなければいけない、というわけではありません。糖尿病と診断され、食事療法や運動療法をしばらく続けたけれど効果が不十分なとき、これまで食事療法や運動療法で管理ができていたが、血糖値が徐々に高くなってきたとき使われることとなります。

経口糖尿病薬・インスリン注射薬どちらも新しい薬が開発され、低血糖などの心配は減り、治療効果も高いものが出てきています。

