



糖尿病療養指導チーム

チーム医療で患者さんをサポートします！

TOPICS

- クローズアップ「糖尿病療養の今」
- 健康講座のお知らせ
- 診療科目・担当医表
- 美味しく健康に！食事療法
- 新任医師のご紹介
- お家でできる！運動療法
- 感染症対策のお願い

理念

信頼、安心 すべては、患者さんのために

基本方針

1. 地域の医療・介護機関と協同し、住民の健康を支える病院となる
2. チーム医療に取り組み、安全な医療と快適な療養環境を提供する
3. 常に医療資源を効率的に利用し、医療の質と経済性の調和をめざす

「りれいと」とは「結びつける (relate)」という意味の英語です。

クローズアップ「糖尿病療養の今」

糖尿病は、生活習慣病の中で高血圧・脂質異常症と並び代表される病気のひとつであり、今や日本人の330万人が患者といわれています。昔から、治療は食事・運動・薬物の3本柱で自己管理が中心の我慢の多いつらい病気とされていました。そんな自己管理が辛い糖尿病の患者さんをサポートするために、医師だけでなく、看護師や薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士の専門性をもったスタッフがトータルケアを行う「チーム医療」で患者さんのサポートを行なっています。例えば、食事は生活習慣を考えて食事スタイルや食事内容を指導し、運動は患者さんの生活や病態を把握し個別に指導するなど、患者さん一人ひとりに寄り添った指導を行なっています。

また、近年、糖尿病療養のエキスパートとして日本糖尿病療養指導士（CDEJ）が注目され、当院も日本糖尿病療養指導士を中心とした糖尿病療養指導チームを組み、サポートを行なっています。糖尿病治療を中断してしまい合併症を発症してしまう患者さんも少なくありません。糖尿病治療にお困りの方や糖尿病が気になる方は、当院の糖尿病療養指導スタッフへお気軽にご相談ください。



▲糖尿病教室：

年5回、医師も含めた各職種のスタッフによる公開講座。どなたでもご参加できます。
※今年度の日程は未定

いつまでもいきいき健康でいるための体づくりをしましょう！



美味しく健康に！食事療法



糖尿病の食事は、食べ過ぎや偏食をせずに、規則正しく食べることが基本です。
ゆっくりとよくかんで、腹八分目に食べましょう。

1日3食 規則正しく

1日2食では1回に食べる量が多くなります。また、間食が増え、エネルギーが多くなってしまふ可能性あり。

主食は適量、主菜は1食1～2皿

ご飯などの主食は適量を。主菜（魚・肉・卵・大豆製品）は1食に1～2皿。毎食種類を変えて。

野菜は毎食2品程度食べる

野菜類、海藻、きのこ類、こんにゃく類は食物繊維を含んでいます。食物繊維は血糖値を緩やかに上げる働きがあります。

油は質の良いものを

炒め物などにはオリーブオイルがおすすめ。肉類の脂、揚げ物は食べ過ぎに注意が必要です。



果物は1日1品、乳製品は1日1品

果物は食物繊維やビタミンをとるために必要。牛乳（ヨーグルト）も1日コップ1杯程度とります。とりすぎにも、ご注意ください。

たとえば・・・

●アルコール



・1日350mlまで
・週2・3回はお休み

●菓子類



・1日おきに

アルコール、菓子類はルールを決めて

1週間にとる回数や量を決めるなど、アルコール、菓子類はルールを決めて。



食事療法は長く続けていくことが大切です。詳しく知りたい方は、『糖尿病教室』にご参加ください。また、当院を受診されている方は、管理栄養士による栄養食事相談を行なっておりますので、ご相談ください。

汁物は1日1杯、漬物は1日1回

塩分のとりすぎを防ぐため、めん類の食べ過ぎも注意。



お家でできる！運動療法



一般的に「ややきつい」と感じる程度の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることでより良い効果が生まれます。

有酸素運動

有酸素運動は酸素を体の中に取り込んで行う運動で、ウォーキング・水泳などの全身運動があります。



ウォーキングは、1回15～30分間、1日2回。1週間に3日以上頻度で行いましょう。

背筋を伸ばし、やや大股で軽く手を振ります。少し汗ばむくらいが効果的です。

筋力トレーニング

足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に全身の筋肉を使います。スクワット・立ちしゃがみ・つま先立ちなどから始めてみましょう。

スクワット



立ちしゃがみ



つま先立ち



週2～3回程度。1セット10回を目安に！

まとまった時間が取れない方は、エレベーターでなく階段を使う、歩いて買い物に行くなど、毎日の活動量を少し増やしてみましょう。

※糖尿病の状態が悪い方やご高齢の方は、体に負担の掛かる運動をすると、かえって血管や心臓の負担になることがあります。どのくらいが適切なのか運動を始める前に必ず担当の先生に相談しましょう。

健康講座のお知らせ

テーマ 知ってほしい消化器疾患

～大腸癌などの悪性腫瘍と胆石などの良性疾患について～

日時 10月9日（金）午後4時（1時間程度） **場所** 公立館林厚生病院 3階講堂

講師 岩崎 茂 副院長（消化器外科）

定員 先着40名（事前申込不要）直接会場にお越しください。

お願い ・検温、手指消毒、マスクの着用をお願いします。体調のすぐれない方はご参加をご遠慮ください。
※状況により延期となる場合がありますので予めご了承ください。その際はホームページでお知らせいたします。

新任医師のご紹介

7月就任



耳鼻咽喉科

永田 ゆりの 医員

感染症対策のお願い

外来予約のある方

予約時間に合わせたのご来院をお願いします。採血等の検査がある方は予約時間の30分前、検査のない方は10分前を目安にご来院下さい。ご理解、ご協力の程よろしくをお願いします。

サーモグラフィー導入しました！



診療科目・担当医表



受付時間	通常の受付時間は8:30～11:00です。異なる場合は科名又は担当医師欄に記載しております。								2020年9月現在	
曜日	月		火		水		木		金	
時間 科名	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	安田 金子 齋藤	-	田中	-	田中・稲葉・奈良 ◎新井(昌) (総合診療科)	稲葉 奈良(神経内科) 13:30～15:30	田中・安田	-	新井(昌) 藤掛・新木 齋藤	-
循環器内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	清水(岳)	-	長島	-	新木	-	担当医	-	遠藤	-
内分泌・糖尿病内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	-	-	清水(岳)	◎服部(良)	-	-	-	-	服部(良)	◎服部(良)
呼吸器内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	松崎	猪島 13:30～15:30	神宮	-	平澤	◎平澤	猪島	-	松崎	神宮 13:30～15:30
血液・腫瘍内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	-	-	小林	-	-	-	小林	-	-	-
小児科	◎染宮(アレルギー) 堀口(腎臓外来) (予防接種)	◎染宮(アレルギー)	◎染宮(アレルギー)	◎染宮(アレルギー)	◎染宮(アレルギー) 服部(重) (内分泌)	◎染宮(アレルギー) 服部(重) (内分泌)	◎染宮(予防接種) 五十嵐(第1・3・5) (小児消化器)	◎染宮(予防接種) 五十嵐(第1・3・5) (小児消化器)	◎関(満) (第1・3・5) (小児循環器)	◎関(満) (第1・3・5) (小児循環器)
消化器(一般)外科	堤橋本 檀原	◎岩崎	◎岩崎	-	◎橋本 檀原・沼賀 ◎堀井(乳腺外来) (術後患者のみ)	-	◎岩崎	◎新井(弥) (内視鏡外来)	◎岩崎 堤沼賀	-
整形外科	吉川	-	◎面高	◎面高	◎桑原	-	◎桑原	-	◎桑原	-
脳神経外科	◎宮城・交替	-	◎初診のみ 8:30～10:00	-	◎松本・宮城	-	◎初診のみ 8:30～10:00	-	◎川島	◎藍原
呼吸器外科	-	-	◎野内・保坂	◎野内・保坂	◎野内・保坂	◎野内・保坂	◎野内・保坂	-	-	-
心臓血管外科 第2月曜は予約制	-	◎相澤 13:30～15:30	-	-	-	-	-	-	-	-
皮膚科	◎田子	-	◎田子	◎田子	◎田子	◎田子	◎田子	◎田子	◎田子	◎田子
泌尿器科	◎岡崎・中村 新患・紹介患者は10:00まで	-	◎中村・奥木 新患・紹介患者は10:00まで	◎岡崎	◎岡崎・中村 新患・紹介患者は10:00まで	-	◎奥木・岡崎	◎予約外来	◎中村・土肥	◎予約外来
産婦人科	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00	◎細谷 13:30～15:00
女性総合診療 ※9月29日をもって、女性総合診療外来を終了いたします	-	-	◎井村 13:30～15:30	◎井村 13:30～15:30	-	-	-	-	-	-
眼科	-	◎勝本 13:30～15:30	◎住友	◎住友	-	◎渋谷 13:30～15:30	◎榮木 第1木曜のみ 休診	◎榮木	◎尾崎	◎尾崎
耳鼻咽喉科	◎永田・安塚 8:30～10:00	-	◎室井・永田	-	◎室井・安塚	-	◎永田・安塚	-	◎室井・永田 8:30～10:00	-
麻酔科	◎関(慎)・義家 (術前診察)	-	◎須藤・義家 (術前診察)	-	◎関(慎)・義家 (術前診察)	-	◎須藤・関(慎) (術前診察)	-	◎関(慎)・義家 (術前診察)	-
リハビリテーション科	◎岩佐	-	◎宮城	-	-	-	◎宮城	-	◎岩佐	-
放射線治療科	◎青木	-	◎永田	-	◎永田	-	◎青木	-	◎永田	-
歯科 新患は紹介のみ	◎鎌田	-	◎鎌田	-	◎鎌田	-	◎鎌田	-	◎鎌田	-
歯科口腔外科 新患は紹介のみ	◎高野	◎顎関節外来	◎高野	◎顎関節外来	◎高野	-	-	◎顎関節外来	-	-

(注) ◎印：予約、下線：変更箇所 ※診療日・時間等は変更になる場合もございます。お電話でご確認の上、お越しく下さい。

邑楽館林医療事務組合

公立館林厚生病院(広報・年報委員会)発行

〒374-8533 群馬県館林市成島町262番地の1

TEL: 0276-72-3140(代) FAX: 0276-72-5445

館林厚生



ホームページはこちら

<http://www.tatebayashikoseibyoin.jp/>

館林厚生 FB



フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/tatekosei/>