

職員募集！ 医師・看護師・准看護師

『一緒に地域の医療を守りませんか。』

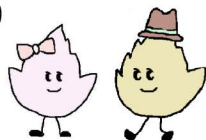
勤務内容、勤務時間などは相談に応じます。気軽にご相談ください。

お知り合いに医師・看護師・准看護師がみえましたらご紹介下さい。

電話 0573-75-3118 内線 210 担当：松本看護部長



お待ちして
います



☆ お知らせ ☆

催し物	日時・場所	内容
糖尿病食試食会	5月14日(火) 5月23日(火) 午前11時～3階食堂	予約：坂下病院栄養科(内線164) お電話でおねがいします。 会費：300円(食材費)
糖尿病教室	未定です。	未定です。
ふれあい健康塾	未定です。	未定です。

☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。
(平成25年5月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		緒方【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3 13:00まで
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	柴田	保坂【血管外科】	高橋【血管外科】	重田	水野
	第二	近藤	重田	高木	近藤	高木
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	米田	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	木下
泌尿器科	渡邊		渡邊	山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	和田	西村	清水	片平	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00～		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	

保健師便り

5月31日は

「世界禁煙デー」



タバコのこと見直して見ませんか

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、タバコは健康を害する一種のドラッグと言われています。喫煙は、がんや心臓病、糖尿病の発症の危険が高まるなど、健康に及ぼす影響が大きいといわれています。また、タバコを吸う人より周囲の人が吸う煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいます。

しかし、喫煙者の殆どが、健康に悪いということは百も承知と言いつつながら吸っています。

「今さら、禁煙？」



広辞苑によれば、今さらとは、「①今になって、また（もうどうしようもない）今となって。」

②（もはや手遅れの）この期に及んで。」とあります。しかし、健康を取り戻すためには、この場合

吸わないで あなたの空気

「今さら禁煙」とは、もうひとつの意味である「今改めて」の意味に解釈されてはどうでしょうか。ここでもう一度タバコのこと、見直して見ませんか。

禁煙は、将来起こる病気を予防する為という印象が強いのではないのでしょうか。

しかし、禁煙によって体が気持ちいいこと、結果、心が気持ちいいことはすぐに手に入り始めます。将来のための禁煙だけではなく、すぐに手に入る喜びを想像しながら禁煙を決意してみませんか？

そこで、坂下病院では毎週水曜日禁煙外来があります。医師の相談・診察により保険対応にて禁煙治療が受けられます。また、保健師が禁煙に関するご相談や支援をさせていただきます。禁煙外来を受診される場合は、予約が必要ですので、禁煙治療を希望される方は、坂下病院にお問い合わせ下さい。

敷地内禁煙は禁煙治療の保険対応に必要な条件となっております。引き続き敷地内全面禁煙にご協力下さいますようお願い致します。

糖尿病教室



4月20日（土曜日）、坂下病院にて「糖尿病教室」が開催されました。あいにくの曇りの天気でしたが、30人以上の方に参加していただきました。

理学療法士の指導による室内運動や、職員と共に歩く屋外ウォーキングなどを行いました。また、運動前後で血糖値を測り、自分の身体の状態を知ることができると、今後に繋がる有意義な時間になりました。別室では、看護師による「口腔ケアの話」、薬剤師による「くすりの話」も行われました。

次回の

ふれあい通信で、看護師と薬剤師の話の内容を紹介したいと思います。



連載 四季の画

坂下病院 花暦

今月の花：（チューリップ）



チューリップはユリ科チューリップ属。和名は鬱金香（うこんこう・うっこんこう）。原産はトルコ。生産地としてはオランダが有名である。日本では、富山県や新潟県で大規模な栽培が行われており、両県合わせた球根生産での国内シェアは98%である。大変人気のある花であるので、多様な園芸品種が存在し、現在でも品種改良が行われており、その種類は多種多様である。

- ・チューリップの切り花を長持ちさせる方法
- ・花の中に少量の砂糖（白糖）を入れる。
- ・水の中に砂糖を入れる（濃度5%が良い）。
- ・水の中に10円玉を入れる。



季節の画を提供して下さる三浦貞夫さんは木曾郡南木曾町田立在住。現在もリハビリしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。

医師のひとりごと

整形外科 小松大悟

みなさんこんにちは。

2013年4月より、新海医師の後任として赴任いたしました、小松大悟と申します。この誌面を借りて簡単な自己紹介をさせていただきます。

出生から大学卒業、そして研修医修了までの26年間を東京都で過ごしていましたが、ひよんなことから長野県長野市へ異動となり、都会暮らしを離れることになり、その後、愛知県岡崎市を経由して坂下病院にお世話になることになりました。この5年間で4回も引っ越ししており、アリスさんマークにはすっかりお世話になりっぱなしです。

さて、東京にいたころは、世界的にも有名な都市、秋葉原に住んでいました。秋葉原といえば、そうですAKB48発祥の地です。私が住んでいた頃はご当地アイドルの域を脱しておらず、AKB48劇場の下にあったショッピングセンターで買い物帰った帰りに、講演を終

えたメンバーを横目で見ながら帰路に着いたものでした。当時はこんな有名になるとは思っておらず、1回くらい劇場に行っておけば・・・と後悔しております。ただ、歌は聴きますがCDを何枚も買ったたり、握手会に行ったりという熱狂的なファンではありませんので誤解のないようお願いいたします。

私は体が大きいので、良く聞かれるのが、身長です。「先生の身長2mくらいあるの？」とか聞かれますが、そんなにありません。それではジャイアント馬場と同じになつてしまいます。毎年の健康診断で測定すると184cmですが、キリが悪いため185cmと答えるようにしています。今度身長を聞かれたら、この通信を見ていないということになってしまいますので気を付けてください。

外来をやっていると、ひどい腰椎の圧迫骨折や変形性膝関節を患っているにもかかわらず、元気に歩いてくる患者さんが非常に多い印象を受けます。常日頃から坂道や農作業で足腰を鍛えられていた証拠でしょうか。整形外科です

が、手術を希望される方が少なく少し寂しい感じもあります。薬や注射の使い方をもう少し勉強して、皆さんの痛みを軽減できるよう勉強していきたいと思えます。今は慢性的な痛みに対して色々と新しい薬も出てきていますので、ご相談いただければと思います。



看護の日のお知らせ

5月18日(土)、きりら坂下駐車場特設会場において「看護の日」の催しを行います。

内容は、身長体重測定、体脂肪測定、骨密度測定、AED講習会などを行います。

皆様の多数のご参加をお待ちしています。お誘いあわせの上、気楽にご来場ください。

*看護の日：毎年5月12日の国際ナースデーの日本で制定された記念日です。ナイチンゲールの誕生日に由来し「ナイチンゲールの日」とも呼ばれます。

ふれあい通信 平成25年5月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://www.takenet.or.jp/~hospsaka>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

連載こくほ四方山誌



病院長 高山 哲夫

(93) 認知症と糖尿病

病院で作成した糖尿病予防人形劇「あなどるな糖尿病」の中で主人公の、原出太郎は「尿に糖が出たって自分は何ともない。痛くもかゆくもない。」と飲み食いした結果、冬の寒い日に心筋梗塞を発症してしまいます。

また、「遺伝だもん。太って何故悪い」の主人公、声田加奈も「太っていったって何ともない。」とあまり深刻に考えずに好きなように食べ、あわや脳梗塞と云う所まで行きます。原出太郎に限らず、糖尿病では血管障害や神経障害を生じます。その結果、脳梗塞になったり、失明したり、心筋梗塞、腎不全、末梢血管の閉塞などを生じます。同じように、声田加奈のようなメタボリック症候群、肥満も、やはり血管の障害を生じます。でも、それだけではありません。高齢社会の中で増加し、「もしかしたら自分もなるのではないか」と誰しも気になっている病気の一つに認知症があります。もし、その認知症が糖尿病や肥満と関係があるとしたら「糖尿病になっても何ともないぞ」と平気で居られますか？最近の研究で、糖尿病とアルツハイマー型認知症の関係が明らかになっ

て来たのです。ずばり、糖尿病、肥満の方はアルツハイマー型認知症になりやすいのです。

私達が食事をする時、腸から吸収されて血糖が上昇します。それに対し身体は、膵臓からインスリンと云うホルモンを分泌し血糖を下げます。でも、そのままインスリンが働いたままですと、今度は血糖が下がり過ぎて低血糖になり、意識がなくなったり命の危険も出て来ます。そうならないように、適当なところでインスリンの働きにストップをかけなければなりません。その役割をするのがインスリン分解酵素です。ところが、このインスリン分解酵素に別な働きがあることが分かりました。認知症の代表であるアルツハイマー型認知症の方は、脳にアミロイドベータが貯まること分かっています。この貯まったアミロイドベータが毒素を出して、脳の神経細胞をどんどん壊して記憶障害を引き起こします。脳の神経細胞が壊されないようにするためには、貯まったアミロイドベータを掃除をしなければなりません。その働きをするのがインスリン分解酵素なのです。言い換えれば、インスリン分解酵素は、インスリンを分解する働きとアミロイドベータを掃除する働き、二つの役割を担っているのです。糖尿病で血糖が高くなると、身体

が血糖を下げようとインスリンをどんどん分泌します。そうしますと、そのインスリンを分解するためにインスリン分解酵素は手一杯になってしまい、脳に貯まったアミロイドベータを掃除する余力がなくなってしまうのです。その結果、脳にアミロイドベータが貯まりアルツハイマー型認知症を発症しやすくなります。同じように内臓脂肪が付きまると、そこからインスリンの効き目が悪くなる物質が分泌されます。インスリンが効かないため、身体はさらにインスリンを分泌します。その結果、増えたインスリンに対し、糖尿病の時と同じようにインスリン分解酵素が動員されます。結果は、やはり脳に貯まったアミロイドベータの掃除がおろそかになり、アミロイドベータが貯まり、アルツハイマー型認知症が発症すると云う訳です。

こればかりでなく、糖尿病、肥満、脂質異常の方は、血管の中にプラークと云うへドロミみたいな物が貯まります。そうすると、血液の流れが悪くなり、脳に血液が届きにくくなり、脳梗塞を発症したり、脳萎縮も進行します。その結果、やはり認知症が起こりやすくなります。「何の症状もない」なんて、のんきな場合ではないですね。

