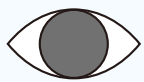




主な内容 夏の感染性胃腸炎～食中毒にご用心～ **2P**
特集「糖尿病」 **3P**
夏の水分補給 **4P**



夏に多い目の病気

眼科部長 大垣修一

夏は外出する機会が多くなるので、紫外線対策のサングラスについて説明します。地表に届く紫外線は大部分が角膜(くろめ)で遮られ目の中に入るのはごく僅かです。日常生活では紫外線は心配ありません。しかし紫外線の影響が蓄積されると、翼状片や角膜炎、結膜炎のような目の表面の異常だけでなく、白内障、黄斑変性といった目の内部の病気もひきおこします。目の表面の病気は視力に大きな影響はなく、目薬で治りますが、内部の病気は視力が極端に落ちて目薬では治りません。とりわけ長年、一日の大半を強い日差しにさらされる、農家、漁師などの屋外労働者や、屋外スポーツ選手、登山家、スキーヤーなどはサングラスが必要です。

まぶしさや目に悪影響を及ぼす光(電磁波)は短波長の青から藍、紫、紫外線までです。長波長の赤、橙、黄はまぶしさを感じません。レンズとしては、有害な短波長のみをカットする赤、橙、黄のレンズがいいでしょう。派手ですが目には好影響です。黒や濃い茶色は変装には適しますが、全波長がカットされるので、暗く感じるだけでなく、瞳孔も大きくなり見づらくなります。皆さんも試しにオレンジ色のサングラスをしてみてください。暗い世の中がきっと明るく見えるはずです。



夏の感染性胃腸炎～食中毒にご用心～

消化器内科医長 綾木麻紀

だんだん暑さが厳しくなり夏本番の気配です。食欲が落ちて疲れがたまっておられる方も多いのではないのでしょうか？

体力の消耗が強くなるこの時期に気をつけないといけませんが、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状を起こす感染性胃腸炎です。梅雨の時期から夏にかけて問題となるのは多くが細菌性胃腸炎で、原因菌の付いた食品を食べて起こる食中毒です。なかでも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」で、特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することも多く気をつけなければなりません。食中毒予防の三原則は「細菌を付けない！」（手や調理器具はよく洗う）、「細菌を増やさない！」（食品は冷蔵庫で保存する）、「細菌をやっつける！」（中心部までしっかり加熱する）です。特に夏場は菌が増殖しやすいので、健康な人でも生ものの摂取には注意しま



しょう。

もし食中毒にかかってしまっても慌てる必要はありません。ほとんどのケースでは2～3日で自然に症状は軽快します。ただ嘔吐が頻回で水分がとれない、1日に10回以上の下痢がある、血便などが混じる、高熱や腹痛が続く、グッタリして意識が朦朧^{もうろう}としている、などの症状がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。これからのシーズンは、屋外でのバーベキューなどの機会も増えてますが、食品の取り扱いには十分注意しましょう。常日頃からしっかりと体調管理をして抵抗力をつけておくことも大切です。

血液透析療法に関して

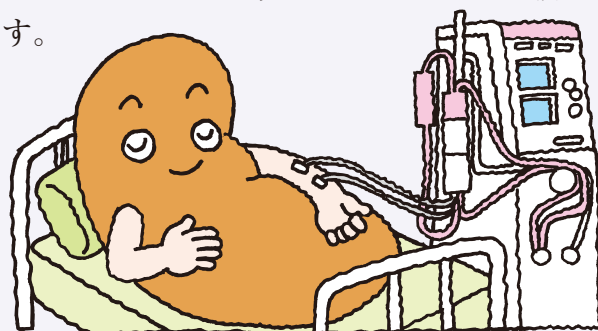
内科医長 中村英祐

腎臓は血液を濾過し、老廃物や塩分を尿として体の外に追い出してくれます。腎臓の機能はさまざまな病気を背景に低下しますが、御自身の腎臓だけでは生活が困難となった方に、腎代替療法という“腎臓の代わりをする治療”、具体的には①血液透析②腹膜透析③腎移植の3つの治療のうち、1つを選択して頂くことになります。このうち血液透析は全国で約32万人の方が受けられている治療です。

血液透析は血液を体外に取り出しダイアライザーと呼ばれる透析器（人工膜）を通すことによって、血液中の老廃物や余分な水分を取り除き、きれいになった血液を再び体内に戻すという治療法です。1回の治療時間は約4～5時間で、一般的には週3回行います。正常な腎臓は24時間、365日休まず働くのに対し、血液透析療法は時間が限られているため、短時間で大量の血液を洗う必要があります。このため普段点滴している

ような腕の静脈では大量の血液を採取することができず、十分な透析を行うことができません。そこで腕の静脈と動脈をつなぎ合わせて大量の血液が流れる血管を作成する手術を行います。いわゆる“内シャント”と呼ばれるもので、通常は血液透析を始める1～2ヶ月前に手術を行います。また、血管が細い患者さんでは人工血管を用いて動脈と静脈をつなぎ合わせる事もあります。

当院では各種腎疾患への診療はもちろん、腎代替療法の選択・相談・導入、血液透析関連手術（内シャント作成、血管内治療）、腹膜透析関連手術など対応が可能です。腎疾患をお持ちの方々が安心して腎臓病治療に取り組めるように心がけていきますので、よろしくお願ひします。



糖尿病のお薬について

内科医員 大島都美江



現在の糖尿病治療薬には様々な作用の仕方をするものがあります。そのため、患者さんひとりひとりの年齢や合併症の進行度などに応じて、選択される薬は異なります。

糖尿病治療薬は経口薬と注射薬とに大きく分けられます。経口薬には、①患者さんのインスリン抵抗性を弱めることで血糖降下作用を強める薬、②インスリン分泌を増やすことで血糖降下作用を強める薬、③糖の体内への吸収や体外への排泄を調整することで血糖を下げる薬があります。

一番新しい薬はNa⁺/グルコース共輸送担体2 (SGLT2) 阻害薬というもので、腎臓でのブドウ糖の再吸収を阻害し、血中の過剰なブドウ糖を体外に排出します(上の③に属します)。注射薬としては、④直接血糖値を下げるインスリン製剤のほかに、⑤膵臓のβ細胞(インスリンを分泌する細胞です)に働きかけてインスリン分泌を増やすGLP-1受容体作動薬があります。

また、薬の服用方法についても患者さんの負担を減らすよう工夫されています。これまでの薬は毎日1回以上の服用が必要でしたが、新しい経口薬であるDPP-4阻害薬(ちなみに上の③に属します)や、注射薬のGLP-1受容体作動薬(④です)は週1回のみ投与で済むようになりました。ほかにも、経口薬には上の①~③の複数のタイプの薬を一つにまとめた配合薬も開発されており、錠数を減らすことが可能になりました。

このように続々と新しい薬が開発され、治療法が複雑になっていますので、疑問に思われることがありましたら、遠慮なくご質問してください。

認定看護師だより

健診のススメ ~糖尿病を重症化させないためにできること~

糖尿病看護認定看護師 溝上貴世美

糖尿病対策の第一歩は糖尿病の発症を予防することにあります。健診を一年に1回受けることで、糖尿病予備軍から糖尿病に進行するのを防ぐことができます。また、健診は毎年受けるようにし、健診を受けただけで安心せずに、前年と検査結果を比べて変化がないか確認するようにしましょう。健診で血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を調べることで、採血した日から遡って過去1~2ヶ月間の血糖コントロール状況を知ることができます。糖尿病予備軍の時期に生活習慣を見直すことで、糖尿病発症を予防することができます。

糖尿病の特徴として、初期には自覚症状が殆どありません。「症状がないから大丈夫」ではなく、「もし症状があるならば、糖尿病がある程度進行している」ということになります。血糖値の高い状態が長期間続くと、様々な合併症により体に影響が出てきて、普段通りの日常生



活を送ることが難しくなります。

今年も、特定健康診査の時期になりました。自分の健康を過信せず、積極的に受診し、体の状態を正しく把握するようにしましょう。

もし、健診で高血糖を指摘されたら放置せずに、かかりつけ医をもち、早急に治療を始めることが大切です。

夏の水分補給

管理栄養士 中村佳代



私たちの体は、体重の約60%が水分で占められています。体の水分を維持するためには、一日に最低1.2Lの水分補給が必要と言われ、夏場や大量に汗をかくような状況下では更に多めに水分補給をする必要があります。

一日に体内に入る水分量と出る水分量のバランスが崩れ、体内の水分量が不足するのが脱水状態で、体内の水分量の20%を失うと生命の危機が起こると言われています。

効果的な水分補給の方法は・・・

- 喉が渇く前にこまめに飲みましょう。一度に大量の水分を摂取するのは、かえって体内の電解質バランスを崩すことがあります。一度に飲むのはコップ1杯程度にしましょう。
- お風呂や運動の前は喉の渇きを感じなくても水分を摂取しましょう。朝起きた時も、体は脱水状態にあります。寝る前や起床後の水分補給も大切です。
- ジュースやアルコールは水分補給には不向きです。ジュースやスポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと、過剰に糖分を摂ることになり、高血糖になることもあります。アルコールは利尿作用があるので、さらに脱水状態になる危険があります。
- 冷たい飲み物ばかりにならないようにしましょう。胃腸を冷やしてしまいます。

また、個人差や状況で異なりますが、塩分濃度が約0.3%とすると、1Lの汗でも失う塩分は3gであり、これは日常生活での発汗量であれば食事から十分補給できる量です。ただし炎天下での活動や長時間の運動など、大量に発汗した時は、水分だけでなく塩分の補給も気をつけましょう。

運動を継続するコツ

理学療法士 早山敏弘

最近、テレビなどでも〇〇病の予防方法や対策など、多く放送されています。運動としては〇〇が良い、食事は〇〇が効果的といろいろな方法が紹介されていますが、一番大事なものは継続することではないでしょうか。来院される患者さんからは「分かってはいるけどやめられない、続けられない」と嘆く声をよくお聞きします。そこで今回は運動を続けるコツについて少しご紹介いたします。

まず、運動を始めるにあたり、最初はごく簡単なことから始めてみてください。つまり、これなら絶対毎日できると思えることから始めます。例えば、ウォーキングを毎日20分するのではなく、食事をしたら爪先立ちを1回するなどです。

また、必ず行うことと組み合わせて行うのも効果的です。食後の歯磨きに爪先立ちを1回するなど、日々の生活に取り入れて行ってみましょう。



そして、運動をただするのではなく、「何のためにする」という、明確な目標を持ち、目標を達成できたときには自分にプレゼントをすることが継続するポイントだと思います。

自分の生活を変えることは大変ですが、1ヶ月も継続できればそれが習慣になります。ぜひ良い生活習慣を身につけ、健康な生活を送れるように小さな一歩を踏み出してみませんか！

夏に流行る咽頭結膜熱（プール熱）にご注意を！ 感染対策チーム

咽頭結膜熱は、アデノウイルスに感染することで発症し、プールを介して流行することもあるので、プール熱と呼ばれることもあります。感染者のくしゃみや咳を吸い込んだり、感染者とタオルを共用したりして感染が広がります。小児に多い病気ですが、大人でも発症する可能性があります。



◆ 潜伏期間

感染して症状が出るまで約5～7日

◆ 症状

発熱（38～39度）、結膜炎、のどの痛み

◆ 治療

特別な治療法はありませんが、ほとんど自然に治ります。発汗や喉の腫れで脱水症状になりやすいため、水分補給をしっかりと行ってください。

また、吐き気、頭痛の強いとき、咳が激しいときは早めに医療機関に相談してください。

◆ 予防法

流行時には、流水と石鹸による手洗い、うがいをしましょう。

感染者との密接な接触は避けましょう。（タオルなどは別に使いましょう。）

プールから上がったときは、シャワーを浴び、目をしっかり洗い、うがいをしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

へき地診療・巡回診療 すこやかライフ支援室

すこやかライフ支援室では、坂出市のへき地の医療が充実するよう、積極的に医療支援を行っています。当院の医師・看護師を派遣し、関連機関と連携して継続的・効果的に医療を受けられるように努めております。

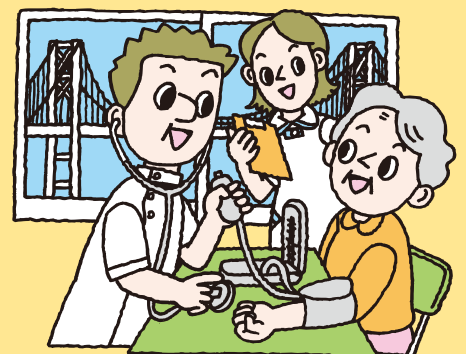
折あるごとに島や王越の歴史や文化に触れ、地域の魅力を見つけたり、時には別天地のような素晴らしい風景を目にしたりすることもあります。島へは瀬戸大橋を利用しますが、台風の影響で通行止めになり、住民の皆様がご心配し

てくださったこともありました。島や王越地域は高齢化率が高い水準にありますが、我々が地域住民の生活に密着して支援することで、へき地であっても安心して健やかな生活を送ることができれば幸いです。

今年も特定健康診査の時期がきました。住民の皆様が安心して診療所でも実地できるよう支援してまいります。医療・介護・福祉に関することはお気軽にご相談ください。

櫃石診療所	火・金曜日 13:00～14:30
岩黒診療所	火・金曜日 15:00～16:30
与島診療所	木曜日 9:30～11:30
王越診療所	月・金曜日 13:00～16:30

※祝日は除く



4月26日

絵本とお話の会



病院ボランティアの協力をいただき、約1時間のアソビレーションを開催しました。内容は「季節の歌合唱」「絵本を見て聞いて楽しむ」「魚釣りゲーム」などで、笑顔が溢れる催しになりました。

5月24日

絵本とお話の会

今回は病院ボランティアに加え大橋記念図書館の方が来てくださいました。大型絵本を読んだり、古道具で思い出語りをしたりして楽しみました。

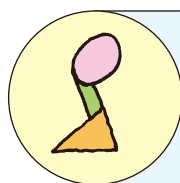


5月10日

清掃ボランティア活動

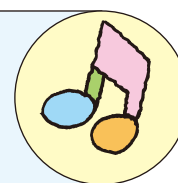


看護の日にちなみ、四国医療専門学校の看護学生21名がボランティア活動をしてくれました。車椅子とストレッチャーの清掃を通して、看護の心を体感できたそうです。



行事予定

7月 6日 14:00～ 七夕のつどい
9月27日 14:00～ お月見のつどい



情報

BOX

退任医師

お世話になりました



腎臓内科医長
にしおか さとし
西岡 聡

新任研修医

よろしくお願いします



こはしぐち かな
小橋口 佳な



特殊外来・専門外来予定表

平成30年7月1日現在

診療時間

午前 8:30～11:30

午後 13:30～16:30



※ 詳細は、各科外来窓口にお問い合わせください。(診療時間内をお願いします。)

診療科名	外来名等	担当医師名	診療時間・曜日	特徴など
内科	呼吸器	日本呼吸器学会指導医 中村 洋之	午前：月～木曜日 午後：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・気管支喘息、肺炎、結核症および非結核性抗酸菌症、慢性閉塞性肺疾患、呼吸不全、びまん性肺疾患、肺癌、緩和医療など幅広く呼吸器疾患全般へ対処。 ・急性呼吸不全に対しては、非侵襲的および侵襲的人工呼吸療法を中心とした全身管理。慢性期には包括的呼吸リハビリテーションを施行。 ・睡眠時無呼吸症候群の診療も扱います。
		日本内科学会認定内科医 喜多 信之	午前：金曜日 午後：月・水曜日	
	禁煙	禁煙科学学会認定禁煙支援専門医 吉原 夕美子	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙補助剤（パッチ、飲み薬）を使用しながらニコチン依存症の治療を行います。条件によっては、保険適用可能です。
	循環器	日本循環器病学会認定循環器専門医 吉川 圭	午前：水・金曜日 午後：月曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・虚血性心疾患、心不全、不整脈など循環器救急への24時間対応を含め、広く循環器一般を扱います。
		日本循環器病学会認定循環器専門医 藤田 憲弘	午前：火曜日 午後：水・木曜日	
		日本循環器病学会認定循環器専門医 吉原 夕美子	午前：火曜日	
		日本内科学会 林 夕起子	午後：月曜日 午前：木曜日	
	消化器	日本消化器内視鏡学会専門医 室田 將之	午前：火曜日 午後：木曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸、肝胆膵領域を中心に消化器疾患全般を扱います。特に腹部超音波、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
		日本消化器内視鏡学会専門医 綾木 麻紀	午前：月・木曜日	
		日本消化器内視鏡学会専門医 松永 多恵	午前：月曜日（隔週） 午後：木曜日	
		日本内科学会認定内科医 多田 尚矢	午前：水・金曜日	
	糖尿病	日本糖尿病学会研修指導医 大工原 裕之	午前：月～金曜日・第2土曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・経口薬でコントロール不良となっている糖尿病のコントロールを改善します。 ・糖尿病療養指導士の資格を持ったスタッフと共に、患者さんの生活習慣改善に努めます。
		日本糖尿病学会研修指導医 大島 都美江	午前：木曜日 午後：火曜日	
	血液/漢方	日本血液学会指導医 田岡 輝久	午前：月・水曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。 ・西洋医学の不得意な慢性病に非常に効果がある漢方診療もしております。
	血液	日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。
腎臓	日本腎臓学会専門医 中村 英祐	午前：月曜日（隔週）・木曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・腎疾患の専門的治療を行います。 	
膠原病・リウマチ	日本リウマチ学会専門医 中島 崇作	午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・膠原病・リウマチの専門的治療を行います。 	
小児科	アレルギー	日本小児科学会専門医 谷本 清隆	谷本医師の診察時	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギーの患者を対象とした専門外来。
外科	ストーマケア	日本外科学会専門医 前田 典克	午前：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーマ（人工肛門）の経過観察、ストーマ処置の指導や治療・相談などを行っています。
	ヘルニア(脱腸)	日本外科学会指導医 佐野 貴範	午前：木曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・腹部のヘルニア(脱腸)の相談にのります。
整形外科	リウマチ	日本リウマチ学会専門医 田村 知雄	午後：第1・第3金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・初診時は、一般外来の受診が必要です。
	膝・骨粗鬆症	日本整形外科学会専門医 真柴 賛	午後：第2・第4月曜日	
	脊椎	日本脊椎骨髄病学会認定脊椎骨髄外科指導医 小松原 悟史	午前：土曜日（月2回）	
産婦人科	母乳外来	BCCL(ラクターション・コンサルタン)日本産科婦人科学会専門医 戸田 千	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとの生活でお悩みの方（乳腺炎・ミルクの量など）、ご利用ください。自費料金 初回3,240円 2回目以降1,080円

外来診療予定表

平成30年7月1日現在

		初めての方	再来の方			
受付時間	午前	8:30~11:30	8:00~11:30	診療時間	午前	8:30~11:30
	午後	13:00~16:30			午後	13:30~16:30

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	初診・総合	吉原 夕美子	谷本千佳子 (毎週前半) 田岡 輝久 (2-4週後半) 大島 都美江 (1-3-5週)	谷本 千佳子	田岡 輝久 (1-5週) 濱田 康宏 (2-4週) 喜多 信之 (3週)	藤田 憲弘	交代診療 下記の専門外来もを行います。 大工原 裕之 糖尿病(第2週)
	呼吸器	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	喜多 信之	
	循環器	紹介患者	藤田 憲弘 吉原 夕美子	吉川 圭	林 夕起子	吉川 圭	
	消化器	綾木 麻紀 松永 多恵 (隔週)	室田 将之	多田 尚矢	綾木 麻紀	多田 尚矢	
	糖尿病	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之 大島 都美江	大工原 裕之	
	血液・漢方	田岡 輝久	紹介患者	田岡 輝久	紹介患者	紹介患者	
	腎臓	中村 英祐 (隔週)			中村 英祐		
	禁煙	「禁煙外来」を予約制で行っておりますので、ご相談ください。					
	午後	吉川 圭 (循環器) 喜多 信之 (呼吸器) 林 夕起子 (循環器)	大島 都美江 (糖尿病) 松岡 亮仁 (血液・総合)	藤田 憲弘 (循環器) 吉川 圭 (ペースメーカー) 喜多 信之 (呼吸器)	室田 将之 (消化器) 松永 多恵 (消化器) 藤田 憲弘 (循環器)	田岡 輝久 (血液・漢方) 松岡 亮仁 (血液・総合) 中村 英祐 (腎臓) 中島 崇作 (膠原病)	は 休診です
	小児科	午前	谷本 清隆 及川 薫 和唐 彰子	砂川 正彦 川崎 綾子 及川 薫	及川 薫 和唐 彰子 砂川 正彦	谷本 清隆 和唐 彰子 川崎 綾子	砂川・和唐 川崎 岡大医師
午後	砂川 正彦 及川 薫 谷本 清隆	及川 薫 谷本 清隆 川崎 綾子 <small>予防接種 乳幼児健診</small>	谷本 清隆 及川 薫 砂川 正彦	及川 薫 砂川 正彦 川崎 綾子	及川 薫 川崎 綾子 谷本・岡大医師		
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師	
午後	武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師		
外科	午前	佐野 貴範 長尾 美奈	岡田 節雄 前田 典克	森 誠治 佐野 貴範	岡田 節雄 長尾 美奈	森 誠治 前田 典克 橋本 希	交代診療 乳がん検診 第1・2・4・5週 橋本 希 (完全予約制)
午前専門外来			前田 典克 (ストーマケア)	佐野 貴範 (ヘルニア(脱腸))			
午後	紹介患者	紹介患者	紹介患者	紹介患者	橋本 希		
外科の午後は手術等がありますので、必ず事前に電話等でのご確認をお願いします。							
呼吸器外科	午後	中野 淳 池田 敏裕		中野 淳 池田 敏裕			
脳外科	午後			香川大医師			
整形外科	一診	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	交代診療
	二診	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	小松原 悟史 <small>脊椎外来(月2回)</small>
	初診	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	
	一診				森重 浩光		
	初診				千田 鉄平		
午後専門外来(予約)	真柴 賛 <small>膝・骨粗鬆症(月2回)</small>				田村 知雄 <small>第1・3週リウマチ</small>		
産婦人科	午前	香川大医師	戸田 千	戸田 千	香川大医師	戸田 千	
午後	戸田 千			戸田 千			
泌尿器科	午前	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	
	午後			予約患者のみ		予約患者のみ	
眼科	午前	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	
	午後	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)	

さかいでしりつびょういん

坂出市立病院
SAKAIDE CITY HOSPITAL

〒762-8550 香川県坂出市寿町三丁目1番2号
電話 (0877) 46-5131 (代表)
FAX(0877)46-2377

E-mail:hospisaka@mail.kbn.ne.jp
坂出市立病院ホームページ
http://www.city.sakaide.lg.jp/site/sakaide-hospital/
携帯アクセス●ホームページのURLへアクセスして下さい。