



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2018

第12号

ご自由にお持ち下さい



つがる総合病院 看護部の皆さん

【連合長、病院事業管理者、つがる総合病院長、かなぎ病院長の就任挨拶】

【地域医療をつなぐ】

医療における2025年問題

《 特集 》

知っておきたい 採血のおはなし

【まめ知識】

糖尿病ってどんな病気？

【管理栄養士がお送りする健康レシピ】

血糖値の上昇をゆるやかに 食物繊維と低GI食

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



つがる西北五広域連合長 就任の挨拶



つがる西北五広域連合長
佐々木 孝 昌

平成30年7月9日につがる西北五広域連合長に選出されました五所川原市長の佐々木孝昌です。

つがる総合病院を中心にかなぎ病院、鱈ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所各々の役割分担のもと連携をより密にししながら、地域医療を支えて参る所存であります。

患者さんは、傷病により痛みや苦しみ、不安を抱え当連合の各医療機関に来院されます。今後とも、より一層、患者さんの心に寄り添い、圏域住民に愛される病院・診療所でありませう努めて参ります。よろしくお願ひ申し上げます。

つがる西北五広域連合 病院事業管理者 就任の挨拶



病院事業管理者
高 杉 滝 夫

平成30年4月1日、つがる西北五広域連合の病院事業管理者を拝命いたしました高杉滝夫です。

棟方昭博先生に次いで、二代目の病院事業管理者となりますが、圏域全体で地域医療を支える体制を守り、さらなる発展を目指す所存であります。

これまで、つがる総合病院院長として良質な医療の提供に取り組んで参りましたが、今後は3病院2診療所の管理という重責を担うこととなります。今まで以上に医療の質と患者サービスの向上、経営基盤の確立に努めて参りますので、よろしくお願ひいたします。

つがる総合病院長 就任の挨拶

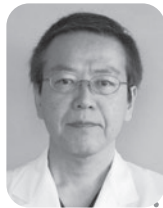


つがる総合病院院長
岩 村 秀 輝

当院の院長職を拝命してから、早いもので、五か月が経過しました。開院して四年が経過し、年々増え続ける救急車搬送件数は年間三千台を超えるようになり、この台数は県内では八戸市立市民病院、青森県立中央病院に次いで三番目となっています。

常勤医師の確保に向け鋭意努力した結果、医師数は少しずつ増加しておりますが、まだまだ満足のいく救急体制とは言えません。引き続き、常勤医師の確保及び救急体制の整備に尽力して参りますので、地域住民の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

かなぎ病院長 就任の挨拶



かなぎ病院院長
小 沼 譲

この度、つがる西北五広域連合かなぎ病院長を拝命した小沼です。

平成24年に副院長として着任し、以来、つがる西北五広域連合のサテライト病院への病院機能転換や地域包括ケア病床の導入などを行って参りました。

圏域は今後更に高齢化が進み、当院の担うべき役割も、なお一層重くなると感じております。中核病院との協力の下、微力ながら地域医療の一翼を担っていく所存です。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

医療における2025年問題



団塊の世代が75歳になる2025年。我が国の人口減少・高齢化に伴い、日本の医療モデルは変化しようとしています。

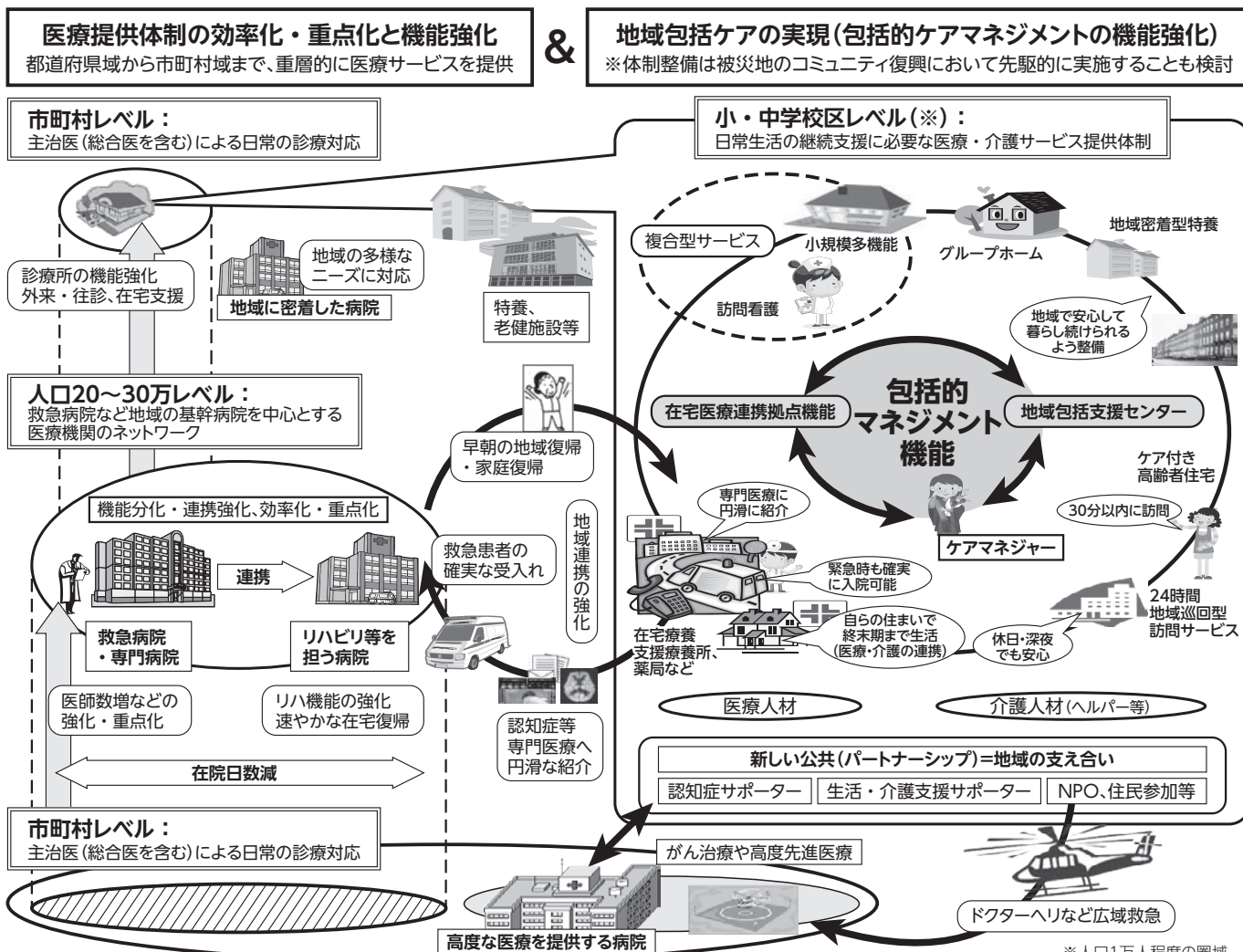
◇ どのような変化？

「身体を治す医療」から「生活を支える医療」、「病院完結型」から「地域完結型」、「入院医療」から、「在宅医療」、「救命・延命・治療」から「病気(合併症)と共存」、「社会復帰」から「quality of life、QOL(生活の質)」などの変化です。

◇ 今後の医療体制はどうなる？

「医療から介護へ」、「病院・施設から地域・在宅へ」という流れに、今後展開していく必要があります。具体的には、それぞれの地域の実情にあった地域包括ケアシステム(医療・介護・予防・住まい・生活支援が総合的に確保される体制)の構築を目指すということです。2025年には、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯がより一層増加することが予想されるため、「自助」「互助」の概念や範囲、役割に新しい形が求められます。

医療・介護の提供体制の将来像の例 ～機能分化し重層的に住民を支える医療・介護サービスのネットワーク構築～



特集

知っておきたい

採血のおはなし

病気の診断・治療効果を知るための大切な検査の採血。身近に行われる検査ですが、ときどき起こる合併症。自分にもできる合併症の予防法をご紹介します。



こんな経験ありませんか？

- ① 採血後、気分が悪くなった
- ② 消毒したところが赤くかゆくなった
- ③ 手がしびれる
- ④ 血が止まらない
- ⑤ 注射のはずが、別な人と間違われ
- ⑥ 採血されてしまった

採血後、気分が悪くなった

血管迷走神経反応といい、神経が興奮し、急激に血圧が下がり、めまい、気分不快感、意識消失などを引き起こします。心理的に緊張や不安が強いところ（こ）やす（こ）採血前に起こることもあります。



消毒したところが赤くかゆくなった

消毒用アルコールや、スタッフが使用するゴム手袋、テープなどでかゆみ・発疹をはじめとするアレルギー症状が出現することがあります。このような症状がみられる方は、必ずお知らせください。

手がしびれる

神経が損傷している場合、採血後も手指へひろがる痛み、しびれなどが持続します。

皮膚表面近くの神経は、個人差が大きいため、神経損傷を完全に防ぐことはできません。通常の採血では太い神経を断裂する可能性は低く、多くは一週間以内の軽い症状で改善します。



血が止まらない

採血した後は、採まずに5分間しっかり押さえてください。しっかり押さえないと、青あざや内出血の原因となります。それでも血が止まらない場合は、看護師へお知らせください。

注射のはずが、別な人と間違われ採血されてしまった

患者さんの採血の取り間違いを防止するため、採血の前に、「ご自身のお名前・生年月日をおっしゃってください。」（お知らせください）

お願い

- ・血液透析中の方
- ・乳房切除手術を受けられた方
- ・血液をサラサラにするお薬を飲んでいる方

右記に該当する方は、

看護師へお知らせください。

「自己血糖測定」

この地域で多い糖尿病患者さんが使用する「自己血糖測定器」

自分で行う採血の注意点を紹介します。

① 測定のタイミング

主治医や看護師から測定のタイミングについての指導がありますので、そのタイミングを守ることが大切です。

例

- ・ 食事の前
 - ・ 飲み薬を飲む前
 - ・ インスリン注射の前
 - ・ 食後〇時間後
- (食後の場合は、食べ始めからの時間)

② 手洗いをし、水分を

よくふきとります

ハンドクリームをつけた後など、手を洗わずに行くとハンドクリームの成分で、正しい数値を出すことができません。



③ 穿刺部位を決める

穿刺部位は、手のひら・指腹(指紋部分)などでも良いですが、指横から摂るのが、痛みも少なくおすすめです。

※毎日同じ指、同じ部位から採血を続けると血液が出にくくなってしまうので穿刺部位を変えるようにしましょう。



④ 針はしっかりと垂直に

採血を行う指は、テーブルなどに置きしっかりと垂直に当てることで、測定に必要な血液量を確保できます。

⑤ 使用済みの針は、

蓋つきの容器へ

使用済みの針は、一般のゴミとは一緒にせず、必ず蓋の付いた缶や瓶、ペットボトルなど、針の貫通しない容器へ入れましょう。溜まった針は、次の受診時に医療機関へ持って行きます。



糖尿病治療や血糖測定は必ず医師の指導・管理のもとで行い、測定結果により自己判断で糖尿病治療を中断・変更しないでください。



今号の表紙

つがる総合病院 看護部 の皆さん



5月12日は“看護の日”

5月12日は、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日で「国際看護師デー」です。当院では毎年「看護の日」は、看護師長たちが中心となり、専門分野の資格を持った認定看護師の紹介や、血圧測定・保健指導などを行ってきました。

今年は5月12日が土曜日のため、5月11日(金)に開催し、健康補助食品の試食や、電動ベッド・医療機器の装着体験を行い、たくさんの患者さんやご家族とふれあうことができました。

今後もより良い看護を目指し、患者さんに安心・安全な医療を提供するため、日々努力していきます。



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液の中のブドウ糖（グルコース）の濃度（血糖値）が高い状態が続くことです。「尿に糖が出る」ことや、体の中の「インスリン」というホルモンがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

最初は、ほとんど自覚症状を感じることはありません。しかし、血糖値の高い状態が続くと「のどの渇き」「疲労感」「多尿」「頻尿」「体重減少」などの症状があらわれるようになり、次第に全身の血管や神経が傷つき、全身のさまざまな臓器に影響が起きてきます。

生活の中で心がけること

糖尿病の患者さんは、食事療法・運動療法・薬物療法に取り組むほかに生活の中で注意しなくてはならないことが、いくつかあります。



糖尿病連携手帳を持ちましょう

糖尿病の患者さんは、低血糖や高血糖になると意識を失ってしまい、自分が糖尿病であることを人に伝えられない状態になる可能性もあります。
また、眼科・歯科・薬局などで糖尿病連携手帳を見せることで、糖尿病のコントロール状態がわかり、治療の目安になります。



ストレスをためない

ストレスを感じて緊張した状態が続くことで、体内にさまざまなホルモンが分泌され血糖値が高くなるのがわかっています。
できるだけストレスをためず、上手にストレスを解消する生活を心がけましょう。



糖尿病コントロールの目標は・・・

体重	標準体重
検尿(尿糖)	陰性
血糖	空腹時 110mg/dl以下 食後2時間 180mg/dl以下
HbA1C (ヘモグヘモロビン エーワンシー)	7.0%以下 6.0%以下なら最も理想的

標準体重の出し方

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

* 糖尿病とうまく付き合っていきましょう。

血糖値の上昇をゆるやかに

食物繊維と低GI食

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.5

食物繊維はほとんど消化されずに消化管内をゆっくりと移動するので、一緒に食べたものをゆっくりと消化し、血糖値の上昇を抑えることができます。



今回教えてくれる方
つがる総合病院 栄養管理部
管理栄養士 関めぐみさん

食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食物中の成分です。

食物繊維が便秘にいいことはよく知られていますが、肥満、高血圧、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立つことから、栄養学的にその機能が評価されて、健康に必要な成分として注目されています。

食物繊維は、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられますが、大抵の食品は、不溶性、水溶性、両方の食物繊維を併せ持っているため、食物繊維が豊富な食品を意識してとれば、自然に水溶性食物繊維も多くとれます。血糖値やコレステロール値が気になる人は積極的にとってほしい成分です。

「低GI食」について

GIは「Glycemic Index (グリセミック・インデックス)」の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。

GIが高い食品は、一気に血糖値を上昇させるため、血液中の糖を処理するために多量のインスリンが分泌されたり、分泌が追いつかなくなるといったことが起こります。逆にGIが低い食品では、糖がおだやかに取り込まれ、血糖値の上昇もゆるやかになるため、インスリンも分泌しすぎることなく、糖はすみやかに組織に吸収されます。

低GI食品を知り、低GI食の実践を

急激な血糖値の上昇や脂肪をつきやすくする肥満を防ぐためにも、低GI食品を知ることが、健康的な生活のためにとても重要です。

	低GI食	中GI食	高GI食
炭水化物 	春雨、そば 玄米 小麦全粒粉パン	うどん パスタ	白米、パン
野菜 	レタスなど葉もの きのこ類、大根 かぶ、ピーマン アロココリー	さつまいも 里いも	にんじん かぼちゃ じゃがいも
乳製品 お菓子・果物 	ナッツ類 牛乳 ヨーグルト チーズ、りんご いちご	プリン、ゼリー アイスクリーム パイナップル バナナ	フライドポテト せんべい クッキー チョコレート

食後の血糖値を上げない 食べ方のポイント



■食事のタイミング

一度にたくさん食べると血糖値が上がってしまうので、1日に必要な食事を3回に分けたほうが血糖値を抑えられます。

■ゆっくり良く噛む

早食いすると糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。よく噛んで時間をかけて食べれば、噛んだ刺激で満腹感が増すので食べ過ぎを防ぐ効果もあります。ゆっくりよく噛んで食べるには、食物繊維の豊富な野菜やきのこ、海藻などのおかずを積極的に食べると効果的です。

■食べる順番を意識する

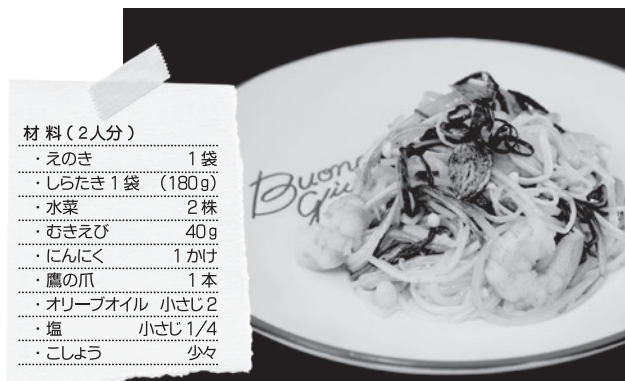
同じメニューでも食べる順番を変えるだけで、血糖値の上昇を防ぐことができます。

野菜類・海藻類・きのこ類 → 肉・魚 → ごはん・めん・パン

野菜類を最初に食べることで、食物繊維が急激な血糖値の上昇を防ぎます。

えのきとしらたきの

アーリオオーリオペペロンチーノ



材料(2人分)

- ・えのき 1袋
- ・しらたき1袋 (180g)
- ・水菜 2株
- ・むきえび 40g
- ・にんにく 1かけ
- ・鷹の爪 1本
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

一人当たりの栄養素	エネルギー 85 kcal	たんぱく質 8.3 g	脂質 3.3 g	糖質 9.5 g	食物繊維 5.8 g
-----------	------------------	----------------	-------------	-------------	---------------

えのきは食物繊維が豊富で、にんにくや鷹の爪には脂肪燃焼などの効果があります。ヘルシーでカロリーを気にすることなく、麺類を食べたという満足感があります。

作り方

1 フライパンにスライスしたにんにくと半分にちぎった鷹の爪(種除く)を入れ、弱火にかける。

2 香りがたってきたら、いしづきを取ってほぐしたえのきとしらたきとむきえびを入れて炒める。

POINT 炒める前に、しらたきは下茹でしておきましょう

3 火が通ったら塩こしょうと半分にした水菜を入れて、さっと炒めて出来上がり。



食物繊維をたっぷり摂ることで、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。また、歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることで満腹感を得やすいという効果も期待できます。現代の日本人は特に食物繊維の摂取量が少ないといわれているため、食物繊維の多いきのこは意識して取り入れたい食品のひとつです。



※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページをご覧ください。

西北五地域の自治体が一つになって 地域の医療を支えます



つがる市民診療所

〒038-3131
青森県つがる市木造千年4番地
TEL.0173-42-3111
FAX.0173-42-1526



「内視鏡電子スコープを更新しました」

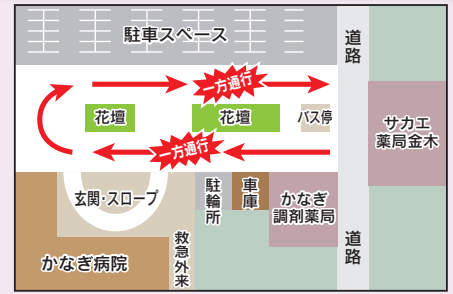
内視鏡検査の精度をより高めて疾病の早期発見・早期治療につなげるため、老朽化した内視鏡電子スコープを更新しました。胃や十二指腸を調べる機器2本と大腸等を調べる機器2本の合わせて4本を最新型へ更新し、日々の検査に役立っています。

かなぎ病院

〒037-0202 青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL.0173-53-3111 FAX.0173-53-2407

一方通行、気を付けて！

かなぎ病院の敷地内は、一部、一方通行となっております。事故・トラブルを未然に防ぐ為、ご協力をよろしくお願いいたします。



鱒ヶ沢病院



〒038-2761
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL.0173-72-3111 FAX.0173-72-3367

診療日のご案内

鱒ヶ沢病院では、7月1日より下記の日程で診療しておりますので、お間違えのないようよろしくお願いいたします。

(○印：新患、△印：再来)

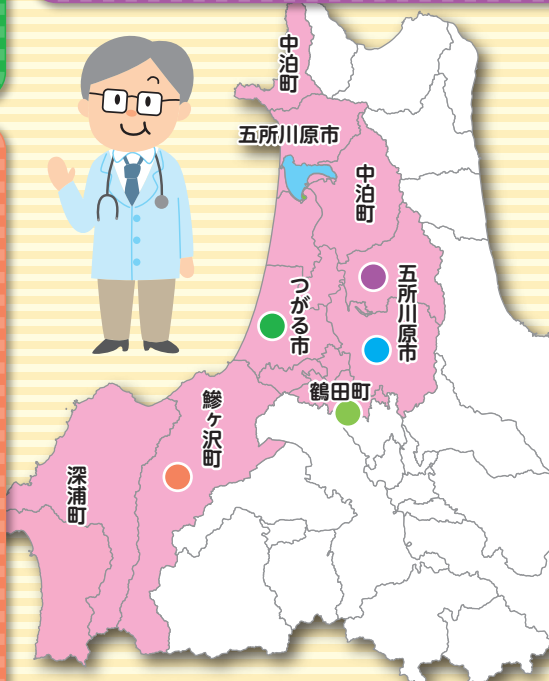
診療科目	月	火	水	木	金
内科	○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△
受付時間	8:15~11:00				
糖尿病外来	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-
受付時間	8:15~11:00				
外科	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△
受付時間	8:15~11:00				
整形外科	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△
受付時間	8:15~11:00				
小児科	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△
受付時間	8:15~11:00				
眼科	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-	-○△△○△△-
受付時間	8:15~11:00				
耳鼻咽喉科	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△
受付時間	7:00~14:30				
※診療時間は13:30頃からになります。					
歯科	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△	○△△○△△○△△○△△○△△
受付時間	8:15~11:00				
婦人科	都合により、休診となります。				

(平成30年7月1日現在)

鱒ヶ沢病院からのお願い

駐車場外に駐車されている車が見られることがあります。当院発着のバス運行の妨げになる場合もありますので、お車で来院される場合は駐車場に停めてくださるようよろしくお願いいたします。

今後もこれまで以上に安心した医療と充実したサービスを提供していきます。



つがる総合病院

〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL.0173-35-3111(代表)
FAX.0173-35-0009

糖尿病教室

当院では、糖尿病教室を開催しています。

糖尿病・お薬・食事療法・運動療法などを患者さんに知ってもらい、無理なく毎日を過ごせるように情報を提供しています。

患者さん・ご家族、ご興味のある方はぜひご参加ください。

◆開催日 毎週火・木曜日

◆時間 午前9時30分から
15分程度

◆場所 1階 大ホール



鶴田診療所

〒038-3503 青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地
TEL.0173-22-2261 FAX.0173-22-5484

鶴田診療所の診療日について

当診療所では、診療日が下記のとおりとなっております。お間違えのないよう、よろしくお願いいたします。

科名	曜日	月	火	水	木	金
内科		○	○	○	○	○
診察時間		8:30~12:00		13:00~17:00		
(受付時間)		(7:00~11:00)		(7:00~16:00)		
外科		○	×	○	○	×
診察時間		9:00~11:30		9:00~11:30	9:00~11:30	
(受付時間)		(7:00~11:00)		(7:00~11:00)	(7:00~11:00)	
小児科		○	×	○	×	○
診察時間		9:00~12:00 13:00~16:30		13:00~16:00		13:00~16:00
(受付時間)		(7:00~11:00) (13:00~16:00)		(13:00~16:00)		(13:00~16:00)

※診療の曜日、時間等は変更になる場合があるので、お問い合わせください。

かかりつけ医をもちましょう

風邪をひいた時、軽いケガの時、大きな病院へ行っていませんか？その病院でしか診てもらえない人も待っています。

救急外来を気軽に利用していませんか？本当に救命処置が必要な人がいます。

この西北五地域の医療を変えるためにあなたができること、

自宅や職場から近く、しっかりとコミュニケーションが取れる病院・診療所(かかりつけ医)を持ちましょう。

つがる西北五広域連合は地域全体で
完結する医療の提供を目指しています

