

GINOWAN LIFE

ぎのわんライフ



冬号

vol. 19

2020年2月

ご自由にお持ち帰り下さい



部署紹介

病院は色々な部署が連携して働いています。

毎号、各部署をピックアップし紹介していくコーナーです。

4階病棟（地域包括ケア病棟）

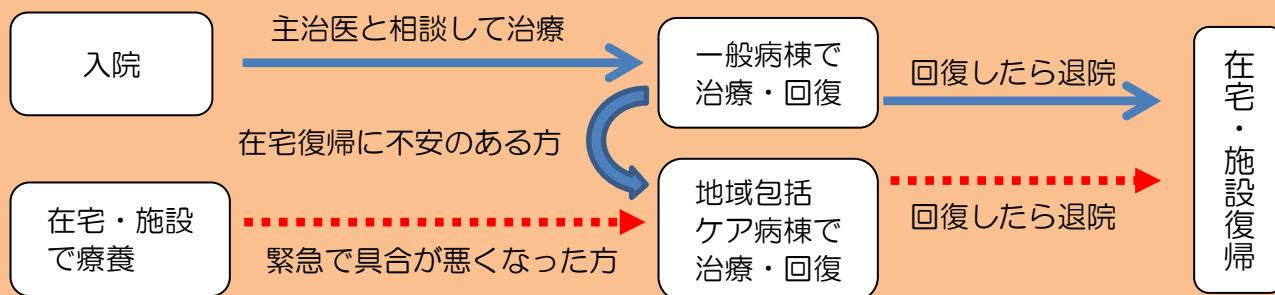
令和元年11月1日より、4階病棟は38床全てが**地域包括ケア病棟**に変わりました。

「地域包括ケア病棟」とは、急性期病院での治療を終えた患者様や在宅医療を受けている患者様、介護施設等で療養している方が急に具合が悪くなった場合などに入院を受け入れている病棟です。

在宅での療養生活に不安な方や、あと少しの入院で社会復帰が可能な方に、主治医をはじめ、看護師、介護職、リハビリスタッフ、医療相談員、栄養士、薬剤師等がチームで連携し、心身の回復に向けて治療・支援を行います。そして「**在宅復帰支援計画**」を作成し、患者さんやご家族の意向を確認しながら、早期の在宅復帰に向けた相談・準備等を行います。

入院期間が2か月と限られているため、早期からの「リハビリ」、日常生活動作の訓練、家屋調査、内服自己管理訓練、調理訓練など在宅復帰に向けた支援を行います。介護施設から入院された患者様は短期間での治療を目標に施設又は在宅への復帰を支援いたします。

4階病棟 看護師長 宮良富子



栄養科（年末年始の食事について）

年末年始はいかがお過ごしでしょうか？忘年会や新年会で楽しい食事の場がたくさんあったことかと思います。食べ過ぎ飲み過ぎに注意して新しい一年を健康的に過ごしてみませんか？

冬は寒く体を動かすことや外に出て運動しようと思うことが減る中で、忘年会や新年会の席でついつい食べ過ぎてしまう日が増えてくるかと思います。



● お酒を飲むときのおつまみは？

粉もの・揚げ物・油の多い炒め物（ピザ・天ぷら・唐揚げ・チャーハン・ラーメン）から生もの・焼き・蒸し・茹でもの（刺身・野菜サラダ・焼き鳥（塩）・あさりの酒蒸し・枝豆）へ変更したり、おつまみの種類を幅広くすることで、高カロリーな食事になることを避けてください。食べ過ぎてしまっても翌日に食事量を減らす・運動をすることで食べ過ぎたエネルギーを調整してみてください。

● 食べ過ぎた翌日の食事は？

代謝を促すビタミンB群を取り入れてみることをお勧めします。玄米・納豆・マグロ・バナナなどは、ビタミンB群を多く含む食品で、糖質・脂質・炭水化物の代謝を促す作用があります。



これらの食品を心がけて摂ることで、代謝を促し運動による消費エネルギーの増加を意識してみましょう。

栄養科 徳永

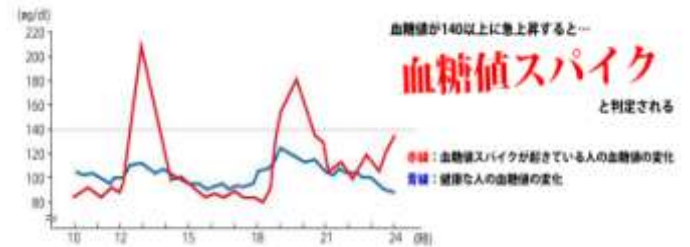
食後高血糖 について

「血糖」とは

ヒトの体の細胞の集合体で、その数は60兆と言われます
すべての細胞は活動のエネルギー源が、血液中のブドウ糖
「血糖」なのです。

正常値:

空腹時 110mg/dl 未満 食後 140mg/dl 未満
空腹時血糖値 126mg/dl 以上、または食事2時間後
200mg/dl 以上の場合は糖尿病型と判定



血糖値が通常より高い状態を「高血糖」といい、慢性的に高血糖になる病気が「糖尿病」です
糖尿病のなり初めは、食前の血糖値は健康な人とほぼ同じくらいのこともあります
しかし、そのような人でも食後の血糖値が高い「食後高血糖」がみられます



食後高血糖・・・実はこれが症状の出にくい糖尿病で最初に現れる特徴であり、
糖尿病の悪化を防ぐポイントでもあります

どうすれば食後高血糖を防げるでしょうか

- ① 「ベジタブル(野菜)ファースト」にしましょう！
(糖質の吸収がゆっくりになります)
食物繊維の多い食品(野菜・海藻類)または、
おかず類から先に食べて、ご飯を最後に食べる
- ② 糖質の「重ね食い」に注意！
うどん+ご飯、パスタ+パンはやめましょう
- ③ 食べ過ぎ、脂質の摂り過ぎはNG
脂質を控えめにしても、肉や揚げ物などから脂質
を取り過ぎないように気をつけましょう
- ④ 3食バランスよく摂りましょう
食事を抜くと、次の食事で食後高血糖を起こしやすくなります
- ⑤ ゆっくり時間をかけて食べましょう！
1口20回以上、良く噛んで食べる(かむことで腸からインスリン分泌を促すホルモンが出てくる)
- ⑥ 食後に運動する
運動するタイミングとして食後30分～1時間頃が目安です



食後高血糖を放置していると、膵臓が疲れてしまい、
インスリンの分泌量が減っていき、食前の血糖値も
あがり、食後血糖値はさらに高くなります。
また、動脈硬化が早く進行してしまい、心臓病や脳卒中がおきや
すくなります。食事の見直しと運動を心がけましょう

詳細は糖尿病教室で
お話ししますので、
ぜひご参加下さい！
お待ちしております



INFORMATION

● 糖尿病教室

第5回 日 時: 令和2年2月19日(水) 午後1時30分 ~ 午後2時
場 所: 宜野湾記念病院 二階会議室
テーマ: 糖尿病の運動療法について(担当: 理学療法士 友寄隆史)

第6回 日 時: 令和2年3月18日(水) 午後1時30分 ~ 午後2時
場 所: 宜野湾記念病院 二階会議室
テーマ: 未定 (担当: 未定)

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛 (湧上)
		湧上 聖	長崎 明利 第1,3,5週のみ	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
			湧上 聖	石田 友樹	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制		
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
					石田 友樹 14時~16時		
					湧上 聖 16時~18時		
	外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹
午後		八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00~17:30)	
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30~12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		
ドック	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光		

令和2年2月1日現在



医療法人 緑水会 宜野湾記念病院

理事長 末永 文彦

院長 湧上 聖

診療科目 / 内科, 外科, 整形外科, リハビリテーション科
 専門外来 / 糖尿病外来, 生活習慣病外来, 循環器外来, 腎臓・高血圧外来
 検査 / 睡眠時無呼吸症候群検査, CT, MRI, 胃カメラ
 大腸カメラ, 各種エコー検査, マンモグラフィ (乳房撮影)

〒901-2211 宜野湾市宜野湾3丁目3番13号
 TEL (098) 893-2101(代) FAX (098) 892-8863
 mail info@ginowan-kinen.or.jp
 web www.ginowan-kinen.or.jp

宜野湾記念病院

検索