

GINOWAN LIFE

Vol.34

2025 年 6 月

ご自由にお持ち帰り下さい

CONTENTS

低GIについて ・ 部署紹介：外来

学会参加報告： 回復期リハビリテーション病棟協会 第45回研究大会 in 札幌

INFORMATION ・ 外来担当医表

表紙：よへなあじさい園

低GIについて

GIとは・・・

GI（グリセミック・インデックス）とは、食後の血糖値の上昇度合いを示す「血糖上昇指数のことを指し、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示します。

*GI 値が 70 以上の食品を高 GI 食品、56～69 の間の食品を中 GI 食品、55 以下の食品を低 GI 食品と定義しています（グルコース＝100 とした場合）。

[GIについて学ぼう | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)より](http://otsuka.co.jp)



インスリンは血糖を下げるホルモンですが、一方で血液中の糖分を脂肪に変えて体内にため込む働きも持っています。さらに脂肪細胞の分解を抑制する働きもあるため、インスリンが過剰分泌になると肥満の原因になります。また、肥満が進むとインスリンが正常に分泌されなくなったり、インスリンの働きが悪くなったりして、血糖値の高い状態が慢性化します。

高血糖状態が続くと糖尿病を発症するリスクも高まるため、高GI食品の摂りすぎには注意が必要です。

「カロリーの高いもの」＝「血糖が上がりやすい」 ではない！？

「血糖が上がりやすいのは、カロリーが高い食べ物を食べているから」と考える人が多くいますが、必ずしもそうではありません。カロリーは同じでも、GIが高い食品ほど急激に血糖が上昇し、糖質が吸収されやすくなります。一方、GIが低い食品は血糖がゆるやかに上昇し、インスリンの過剰分泌をふせぐことができます。

低GI食品は、糖尿病や肥満の予防に効果が期待されています

主な食品のGI値



部 署 紹 介： 外 来

外来では、自宅や施設などから通院されている患者様の問診や診察の介助・検査・外科的処置・生活指導等を行っています。当院は一般外来の他、専門外来、発熱外来、救急外来、中央材料部と幅広く業務を行っています。

専門外来では、日本糖尿病療養指導士、腎臓病療養指導士の資格のある看護師にて患者様の療養支援を行っています。また、コロナ禍で中止となっていた糖尿病教室を 2024 年から再開しています（内容については当院ホームページ・院内掲示にてご確認ください）



診察室・待合室



点滴室



発熱外来

内視鏡検査においては内視鏡検査技師の資格を取得し、その分野に特化した専門知識や技術を身につけて、患者様の不安や緊張の緩和に努めながら安全で丁寧な対応を心がけています。

ご相談など、お気軽に看護師までお声かけ下さい



内視鏡室

学 会 参 加 報 告

このたび、2月21日から2月22日にかけて開催された「回復期リハビリテーション病棟協会 第45回研究大会 in 札幌」に参加いたしました。本学会は、回復期病棟に関する最新の研究成果や臨床事例が発表され、多くの職種が集う貴重な機会となっています。

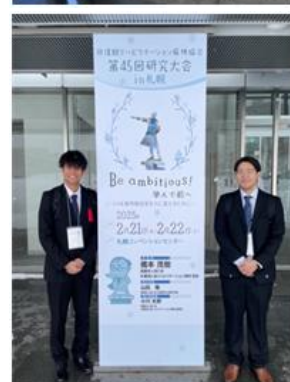
さらに、他施設の先生方との交流を通じて、さまざまな視点からの意見を聞くことができ、当院での診療の改善につながるヒントを得ることができました。特に回復期リハビリテーション分野の自動車運転再開支援や診療報酬改定についての内容に関しては、各施設の取り組み方や課題について意見交換を行い、今後の診療においても連携を深めていく可能性があると感じました。

また、当院からはリハビリテーション部から3演題発表を行いました。その中の1つは優秀演題に選ばれ、多くの参加者からご質問やご意見をいただきました。これらの意見を参考にしながら、今後の研究や臨床に活かしていきたいと考えています。大変有意義な時間となりました。

学会参加を通じて得られた知見を院内で共有し、最新の医療情報を日々の診療に取り入れることで、より良い医療を提供できるよう努めてまいります。今後は、学会で得た情報をもとに、院内での勉強会を開催し、スタッフ全員で学びを深める機会を増やしていきたいと考えています。

今後も積極的に学会や研修会に参加し、最先端の医療に触れる機会を大切にしていきたいと考えております。また、当院の取り組みを発信することで、啓発活動にも貢献していきたいと考えております。

言語聴覚士 久高健汰、作業療法士 渡久地潤也、理学療法士 座喜味充正



INFORMATION

★帯状疱疹ワクチン接種

月～金曜日（祝祭日以外）の午前中 / 1日2名

対象 ・令和7年度内に**65歳**を迎える方

・60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方

・令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方

※完全予約制です。お電話にてお問い合わせください（098-893-2101）

★糖尿病教室について

毎月第3水曜日 14:00 ～ 14:30

対象： 糖尿病外来通院患者様及びそのご家族、入院患者様

★健診の一時休止について

現在、一般健診・人間ドックなど全ての健診を一時休止させて頂いております（再開時期未定）

外来担当医表						
	月	火	水	木	金	土
内科	谷川 健祐	湧上 聖	末永 / 兼城	谷川 健祐	谷川 健祐	岩田 剛
	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	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	
	湧上 聖 ※予約制	楠瀬 賢也 -循環器- ※予約制		池宮城 秀一 -循環器- ※予約制		
				石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制		
	荒川 幸弘	岩田 剛	湧上 聖	荒川 幸弘	湧上 聖	
	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	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)	
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	八幡 浩信	山城 敏光
	午後	八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	輪番制 許田/山城/八幡
			心臓血管外科医 ※予約制		非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00～17:30)	
整形外科	午前	斧出 大紀	當銘 晋作	輪番制 斧出 / 當銘	斧出 大紀	當銘 晋作
	午後	斧出 大紀			斧出 大紀	當銘 晋作
リハビリ	午前	兼城 賢修 ※予約制	兼城 賢修 ※予約制	末永 正機 ※予約制	岩田 剛 ※予約制	兼城 賢修 ※予約制
	午後			山田 尚基 ※予約制		
検診	午前					

令和7年5月19日現在



医療法人 緑水会
宜野湾記念病院

理事長 末永 正機 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

CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,
各種エコー検査, 骨密度測定,
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 https://ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowan-kinen

