



ご自由に
お持ちください

Take free

食生活について考えてみませんか？

= 特集 =

- ★ 糖尿病について | 糖尿病・内分泌内科 加藤 二郎
- ★ 心筋梗塞について | 循環器内科 早川 誠一
- ★ 脳卒中について
(相談窓口のご案内) | 脳神経外科 森谷 茂太

= 気になるページ =

健診センターから

(年末年始の過ごし方) | 保健師 福田 歩美

病院だより

2024年のスタート号は、みなさんと一緒に食生活を考えてみたいと思います。

特集として ★食後の高血糖 : 糖尿病について考える

★食後の高脂血症 : 動脈硬化のリスク因子としての高脂血症について考える

動脈硬化の合併症の代表疾患である心筋梗塞、脳卒中について当院からご提示します。
気になるページとして健康診断・人間ドックについて、当院健診センター保健師よりお知らせをさせていただきます。

どうぞ最後まで目を通していただきますよう、よろしく願いいたします。

公立西知多総合病院 広報小委員会

糖尿病・内分泌内科 主任部長 加藤 二郎

食後の高血糖を気にしてみよう！

糖尿病

病名について

先日「糖尿病」の呼称を「ダイアベティス」に変更するという報道がありました。

理由は様々ですが、一番に「糖尿病」という言葉に偏見が大きく結びついてしまっていることがあります。これにより「自己責任」「だらしない」とか「弱い」というイメージがついて回ります。

次に“病”という漢字は本質を示していないということがあります。「糖尿病」になってもすぐには体が病むわけではなく、長年放置すると合併症が起きて本当の「病んだ」状態になります。

漢方医学ではこの状態は「予病」と呼ばれます。

「血糖が高くて治療しないと病気になる状態」「自己責任だけではない」「将来に希望がありいくらでも治療のやりようがある状態」これらをうまく表す日本語が見つからないため英単語のdiabetesを使用せざるを得なかったようです。呼称を変えることにより間違った印象が払拭され、患者さんや周囲の方が今まで以上に治療に前向きになれることを期待します。

個人的意見ですが「メタボ」のような略語、造語の方が簡略でよかったとは思いますが。

健診異常を指摘された方の精密検査

HbA1c (ヘモグロビン エーワンシー) 5.8% から 7.0%程度 までの軽度高値の方は、食後血糖やインスリン分泌能を見て診断、治療方針を決定するため経口ブドウ糖負荷試験(75g-OGTT) (オージーティーティー) が必要なことがあります。

軽度高値の方も一度専門医に受診することをおすすめします。

糖尿病教育入院について

こんな方には
強くお勧めします!!

「体調も悪くないのに入院？」とびっくりされる方もいるかもしれませんが、入院して病態の精査、糖尿病教室を受講することにより最適な治療方法の提案と、患者さんの治療への理解、継続性を高めることができます。

HbA1c 7.5%程度 でも初めての方は、教育入院をすると、外来のみの方より 5年後のHbA1c値が低く維持できていることが証明されています。

比較的若い方には効果が大きいので強くお勧めしたいと思います。

食後の高脂血症を気にしてみよう！

高脂血症

空腹時の健康診断では分からない“食後高脂血症”が、動脈硬化のリスク因子として注目されています。

学会*から2022年に「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が改正されました。新たに非空腹時（食後）の中性脂肪値を脂質異常症（高脂血症）の診断基準に盛り込まれました。

学会* 「日本動脈硬化学会」

脂質異常症の診断基準

脂質の種類	主な働きなど	診断基準
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ。 悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると 動脈硬化の原因となる	140mg/dL 境界域は120~139mg/dL
HDL コレステロール	善玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎた コレステロールを回収して肝臓に戻す	40mg/dL未満は 低HDLコレステロール血症
中性脂肪	エネルギー源になる物質だが、余った分は 内臓脂肪などに蓄えられる。 増えすぎると、肥満や動脈硬化の原因になる	空腹時 150mg/dL以上 随時 175mg/dL以上**
Non-HDL コレステロール	総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値。 「総悪玉」と呼ばれ、動脈硬化を引き起こす すべての悪玉を表す	170mg/dL以上 境界域は150~169mg/dL

2022年度版「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」などから作成

** 追加された項目

肥満の方や、糖尿病の方は、“空腹時の値が正常”でも食後は中性脂肪の値が上がることもあるので要注意です。

急性心筋梗塞とは

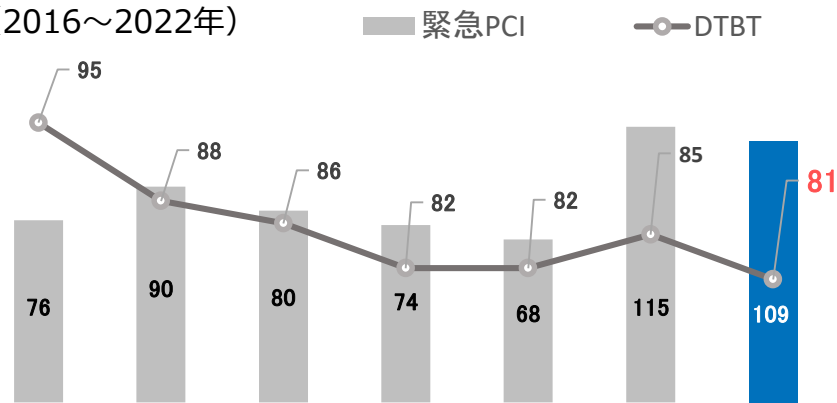
心臓の筋肉に血液がちゃんと流れなくなる状態のことです。これは、通常、冠動脈と呼ばれる血管が血栓により詰まることによって引き起こされます。その血管、心筋の酸素や栄養が供給されなくなり、心臓の一部が傷つくことがあります。

心筋梗塞は、胸部の痛みや不快感を引き起こすことが一般的で、深刻な状態であるため、速やかな医療の対応（カテーテル治療）が必要です。

予防のためには、健康な生活習慣を維持し、リスク因子（高血圧症・高コレステロール血症・糖尿病・喫煙）などを管理することが大切です。

当院での急性心筋梗塞の治療

①カテーテル治療（2016～2022年）

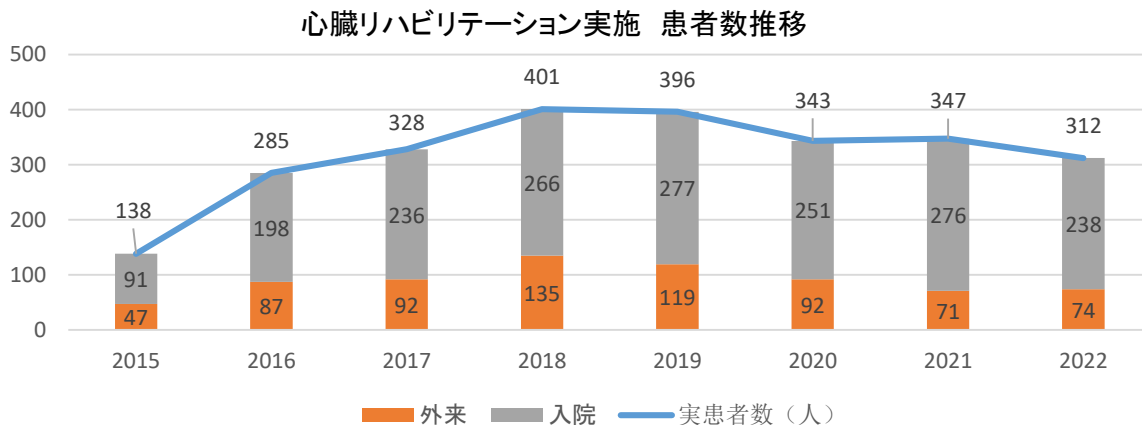


Door to balloon time（DTB時間）について：心筋梗塞の治療にかかる時間の一部です。最初に病院のドアを入れてから、心臓に血液を戻すためのカテーテル手術が行われるまでの時間を指します。短いDTB時間は、心筋梗塞の影響を最小限に抑えることに役立ち、この時間を短縮することは、患者さんの回復に寄与します。

当院では、5年連続でDTB時間90分以内を達成しています。

②再発予防：リスク因子の管理と心臓リハビリテーション

医師と心リハ指導士を中心としたコ・メディカルと連携して、心筋梗塞の再発予防に取り組み、通院可能な患者さんには、週1～2回のペースで退院後3ヶ月間、監視下の運動療法を行っています。



当院では、薬物治療によるリスク因子の管理だけでなく、患者さんが健康な身体・心を取り戻せるように、チーム（医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士）でサポートをしています。

脳卒中

脳神経外科 主任部長 森谷 茂太

当院では「脳卒中相談窓口」を開設しています。
脳卒中に関する様々な相談を受け支援を行っております。
お気軽にご相談ください。

対象者

当院に脳卒中で入院中、もしくは
脳卒中で入院歴がある方とその家族

窓口

2階 患者サロニーム

脳卒中療養相談士 もしくは 脳卒中リハビリテーション
認定看護師が 個別に対応しております



脳卒中の医療や介護について



脳卒中の治療と予防、後遺症について



転院や退院後の生活について



経済的・社会的な困りごと



介護保険・在宅介護サービスについて



治療と仕事の両立について



- ご相談は無料です。
- 相談内容については秘密を厳守します

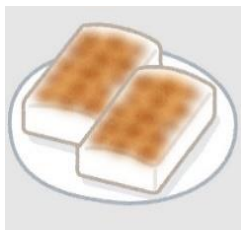
★気になるページ★

年末年始の過ごし方

健診センター 保健師 福田 歩美

新型コロナウイルス感染症が5類感染症となりました。今年度の年末年始は昨年度と比べると、クリスマスパーティーや忘年会、お正月や新年会などイベントが増える傾向が予測されます。楽しい反面、食べたり飲んだりする機会が多くなりますね。

体重が増えるとともに、血圧や検査値の異常につながる傾向がみられます。気づくと、「お腹周りが増え、体が重い・・・」とならないために、年末年始の過ごし方を是非考えてみましょう。



★年末年始に注意するポイント★

- ①お餅2個（1個/50g）はお茶碗1杯分のご飯（150g）と同じカロリーになります
お餅は、間食ではなく、ご飯のかわりに食べましょう
- ②野菜の摂取を1品プラスしましょう
野菜は食物繊維が多く含まれます
- ③大皿ではなく、1人分に取り分け、腹八分目にしましょう
味が濃いものはカロリーが高く、塩分が多く含まれます
- ④適度な運動をしましょう（持病をお持ちの方は主治医と相談しましょう）
初詣、初売り等の機会を利用して歩きましょう
- ⑤冬は寒暖差による血圧上昇に注意しましょう（廊下、トイレ、お風呂等）



- に** ものや汁物の味付けはうす味にしましょう
- し** ゅうしん(就寝)の2~3時間前には食事を減らしましょう
- ち** ゃんと噛んでゆっくり食べましょう
- た** いしぼう(体脂肪)、体を動かし減らしましょう

医師から学ぶ帯状疱疹

あなたは知っていますか？

50歳代から発症率が高くなり、
80歳までに**約3人に1人**が発症すると
言われている**帯状疱疹**

今回、無料で皮膚科医師から
学ぶことができます。
この機会を是非お見逃しなく！

講師：公立西知多総合病院

皮膚科医長 榊原 潤

日時：2024年1月30日(木)15時～16時

場所：公立西知多総合病院 講堂

申込：健診センター 0562-33-5500

定員：60名(定員に達しない場合当日参加可)

「加木屋中ノ池駅 (かぎやなかのいけえき)」が 3月16日に開業します！

名鉄河和線加木屋中ノ池駅（副駅名：公立西知多総合病院前）は令和6年3月16日（土）（始発列車より運行）に開業します。

※開業時は、公立西知多総合病院の最寄り改札口となる北改札口を開業します（南改札口は令和6年度開業予定）。

なお、加木屋中ノ池駅と病院及び中ノ池地区をつなぐアクセス通路を建設しておりますが、開業時は、工事の進捗状況により、一部迂回路を利用させていただく場合がありますので、病院ホームページでご確認のうえご利用ください。



▲加木屋中ノ池駅周辺イメージ

▲北口駅舎イメージ（出典：名古屋鉄道株式会社）

あとがき

今回も当院の病院だよりを手にとっていただきましてありがとうございます。
昨年は、次代を担う小学生のみなさんにも読んでもらいたいという願いのもと、一部特集を小学校高学年向けに作っていました。
興味をもってもらえるようなテーマにしたり、分かりやすい表現や、ふりがなを振るなど工夫をしてみました。いかがでしたでしょうか？

親子孫3代で、医療について話をしてもらえる材料にしてもらえたら良いなという思いを持って今年も紙面を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

公立西知多総合病院 広報小委員会

公立西知多総合病院
ホームページ



Instagram

公立西知多総合病院
看護局
Instagram



基本理念

すべては患者さんのために

基本方針

- 1 患者さんの生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。