



【つなぐ】～地域の方々と医療をつなぎ、信頼される病院を目指して～

「世界糖尿病デー」はご存知ですか？

11月14日は「世界糖尿病デー」と定められており、その日を含む1週間は、全国糖尿病週間とされています。毎年ブルーライトアップを行い、様々なイベントが催されています。当院でも、血糖測定と糖尿病医師による相談会を行います。ぜひ、皆様ご参加ください。

「世界糖尿病デー」関連企画

血糖測定をしよう!!

2018年11月12日(月)

10:00～12:00

A館1階正面入口(無料)

医療講演のご報告 ▶▶▶

10月12日(金)に当院糖尿病・内分泌内科の大橋医師による「糖尿病について」の医療講演をB館8階会議室にて行いました。

日本人はインスリン分泌能が欧米人と比べると約半分と言われています。講演では、糖尿病の分類から合併症、治療法まで詳しくお話ししました。また、糖尿病の方は癌の発生や感染症のリスクが高くなります。

当院では毎月第2金曜日に「糖尿病教室」を開催していますので、お気軽にお越し下さい。

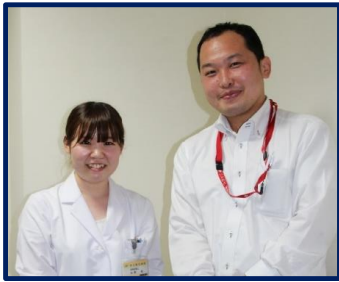
【糖尿病教室開催日】



12月14日 第7回	<input type="checkbox"/> 糖尿病と運動	理学療法士
1月11日 第8回	<input type="checkbox"/> 糖尿病の足病変 <input type="checkbox"/> 糖尿病の検査	看護師(糖尿病療養指導士) 検査技師
2月8日 第9回	<input type="checkbox"/> 糖尿病の薬物療法	薬剤師
3月8日 第10回	<input type="checkbox"/> 糖尿病の食事療法	管理栄養士

栄養食事指導レポート

池上総合病院では、管理栄養士のもと栄養食事指導を行っています。今回はその指導の様子をレポートしたいと思います。



管理栄養士 松野さん 椎根さん

本日の相談者

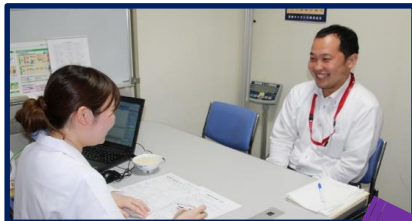
池上総合病院 渉外課 椎根 亮さん 身長170cm 体重85kg

仕事は近隣の医院やクリニックを訪問し、当院との連携の橋渡しをしています。当院の新しい検査の紹介や、先生方のご要望を伺いながら一日中走り回っています。プライベートでは、今年の7月よりジムに通いだし、93kgあった体重が85kgまで下がりました。

目標体重 80kgまで あと5kg!

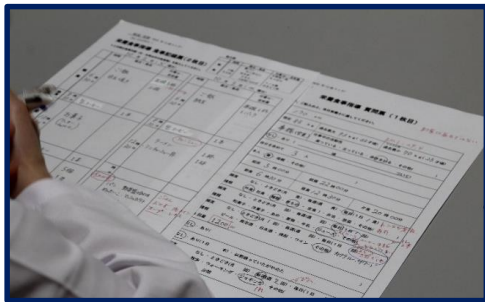
指導の流れ

まずは事前に記入した、「食習慣質問票」と「食事記録票」を見ながら、指導スタート!



【椎根さんの食事内容】

	朝	間食	昼	間食	夕	夜食
10月2日	ご飯 茶碗1杯 目玉焼き 2個	缶コーヒー	クッキー チョコレート	缶コーヒー	チキンナゲット 5個 焼きサンマ 1尾	コーラ1L
10月3日	ご飯 茶碗1杯 納豆 1パック	缶コーヒー	ラーメン ミニチャーシュー丼		飲み会 (野菜盛り合わせ、アヒージョ、刺身、オムレツ、プリン他、サワー)	



管理栄養士:「ご飯茶碗1杯とありますが、軽く1杯ですか？
山盛り1杯ですか？」

相談者:「山盛りですね」

管理栄養士:「軽く1杯ですと160gですが、山盛りですと300g
になりますので全然違うんですよ」

相談者:「そんなに違うんですか～」

管理栄養士:「お食事の時は何も飲みませんか？」

相談者:「コーラを飲みます」

管理栄養士:「ゼロカロリーのものでしょうか？」

相談者:「普通のものです」

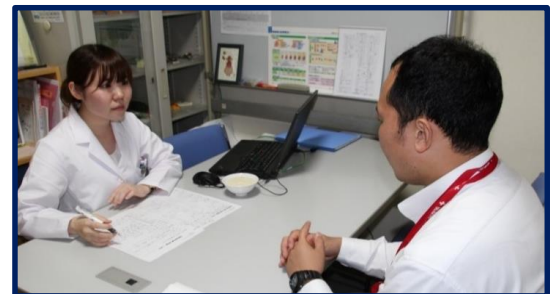
管理栄養士:「どのくらい飲みますか？」

相談者:「1Lくらいです」

管理栄養士:「夜ご飯の時だけで1Lですか？」

相談者:「はい」

…続く



このように記録票から具体的に数値化して、お話を伺いながらさらに詳しく、書きもれていたものも記入していきます。

ドクターカー出動開始!

10月17日 9時10分

野溝医院の野溝明彦先生より
ご依頼を頂き、ドクターカーが
出動しました!

当院では開業医の先生と連携を
取り、必要に応じてドクターカー
を出動させています。



必要な薬品・器材を持ち込み、医師・臨床工学技士が乗り込んで出動!

管理栄養士からのアドバイス！

- ラーメンと丼物は炭水化物の重ね食べです。中性脂肪が蓄えられて体重が増えてしまいますので、丼物を控えて、ラーメンは野菜の多いものを選ぶといいですね。
- 炭酸飲料の量が多いです。糖分が脂肪として体に蓄えられてしまいます。量や回数を控えたほうがいいですね。
- 今後も週2回のジム通いは続けましょう！
- 野菜の量が少ないので、朝ごはんの目玉焼きと一緒にレタスやミニトマトを添えるといいですね。
- お昼のお菓子は糖分のみの摂取となり、食事ではありません。食べる時間がなくても、ヨーグルトなど乳製品を取り入れて欠食しないようにしましょう。等々…

椎根さんのBMIは29.4です。25以上で肥満と言われているので、このまま運動を続けて1ヶ月に1~2kg減量していけるよう、頑張ってください！

【BMIの計算方法】 体重kg ÷ (身長m × 身長m)
椎根さん: 85kg ÷ (1.7 × 1.7) = 29.4

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上~25未満	普通体重
25以上~30未満	肥満度1
30以上~35未満	肥満度2
35以上~40未満	肥満度3
40以上	肥満度4

「日本肥満学会の肥満度判定基準」

池上総合病院 栄養室のご紹介



左から、^{オキキ}橋本管理栄養士、石井管理栄養士、松野管理栄養士、義間管理栄養士、安齋管理栄養士

栄養室長より一言

食事を美味しく食べることは、疾病治癒に欠かせないものです。また、食事は生きるために必要な栄養素を摂り入れるだけでなく、生活リズム、精神的安定、心の豊かさも必要です。

これらの両面からの効果を最大限疾病治療に繋げるため、患者本位の食事生活を管理栄養士がお手伝いさせていただきます。



石井 管理栄養士

※栄養食事指導を受けるには、当院への受診が必要となります。受診の際に、医師が栄養食事指導の必要があるかを判断致します。



ストレッチャーにて救急外来へ、ASC(急性冠症候群)の疑いにて緊急カテーテルになりました

【出勤した堀之内医師より】
ドクターカーで搬送中に病状説明などもでき、時間を有効に使い、迅速な診断と治療に結びつけることができました。今後もどんどん活用していきたいと思っております。



2018年
11・12
月

医療講演・セミナー・教室

日程のご案内

参加費無料



□11/10(土)11時～
医療講演 B館8階会議室
「がん・悪性腫瘍の種類と
その対策、付き合い方」
飛田 浩輔 医師

□11/10(土) 13時30分～
尿もれ対策教室 A館4階リハビリ室
「運動と骨盤底筋～確認編～」
当院 看護師・理学療法士

□11/12(月)10時～12時
A館1階正面入口
「血糖測定をしよう！」
世界糖尿病デー関連企画



□11/14(水)11時～
医療講演 B館8階会議室
「大動脈」
～大動脈瘤と大動脈解離とは?～
明石 興彦 医師

□11/22(木) 10時30分～
在宅介護セミナー B館8階会議室
「インフルエンザを予防しよう！」
感染専任看護師

□11/29(木)11時～
医療講演 B館8階会議室
「べんぴのおはなし」
加持 順一郎 医師



□12/12(水)11時～
医療講演 B館8階会議室
「血管のエイジングについて」
～実際のところ動脈硬化って何ですか?～
前淵 大輔 医師

□12/14(金)10時～
糖尿病教室 B館8階会議室
「糖尿病と運動」
理学療法士

□12/27(木) 10時30分～
在宅介護セミナー B館8階会議室
「誤嚥を防ぐための食事について」
～食形態の工夫と栄養～
管理栄養士

□12月に開催予定
クリスマスコンサート♪
A館1階総合受付前ロビー
「サウンドアンビション」

□毎週火曜日
(11/6・13・20・27・12/4・11・18・25)
「ふれあい看護」A館1階ロビー 10時～12時
BMI、血圧、体脂肪測定・看護相談など

医療法人社団 松和会
〒146-8531 東京都大田区池上6-1-19

池上総合病院

TEL03-3752-3151(代) FAX03-3752-2612