

すずらん

第46号

2022.11

庄原市立西城市民病院
広島県庄原市西城町中野1339番地
TEL:0824-82-2611(代)
FAX:0824-82-2012
✉saijiyou-hospital-soumu@city.shobara.lg.jp

西城市民病院だより

『ブルーライトアップでアピール!』



11月14日は「世界糖尿病デー」として世界各地でブルーライトアップのイベントが開催されています。当院では、全国糖尿病週間(令和4年11月13日(日)～11月19日(土))に合わせて、病院国道側フェンスに横断幕を掲示しブルーライトを照らして糖尿病デーの周知に取り組みました。

また、院内フロアにおいて、外来の患者さまや健診受診者の方々に、デジタル・サイネージや展示・チラシにより、糖尿病の発症と重症化の予防を呼びかけました。



糖尿病を予防しよう!



岩崎 管理栄養士

『当院の岩崎管理栄養士に糖尿病を防ぐ食生活について聞きました!』

◆血糖値スパイクを抑えることが大切です。

血糖値は、一日ずっと同じではなく、食事をすると上昇します。この上昇が急激なことを「血糖値スパイク(食後高血糖)」と呼びます。血糖値スパイクが起こると、血管の中の酸化ストレスが増大し、動脈硬化が進行します。また血糖を下げるホルモンであるインスリンにも影響を及ぼし糖尿病が進んでしまい、合併症を起こすリスクが高まります。

◆血糖値スパイクを抑えるには?

ポイント1 「野菜」から食べよう!

この血糖値スパイクを抑えるために同じ食事内容でも、ご飯より野菜を先に食べると効果があることがわかっています。野菜は食物繊維が多く含まれています。食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。多くの野菜は低カロリーです。せっかく作った野菜!よく噛んでしっかり食べましょう!



ポイント2 「重ね食い」には気をつけて!

炭水化物の「重ね食い」には気をつけて! 「ラーメン+チャーハン」、「うどん+inari寿司」、「おにぎり+菓子パン」など炭水化物を重ね食いと、食後の血糖値は高くなります。



ポイント3 「動いて」血糖を下げよう!

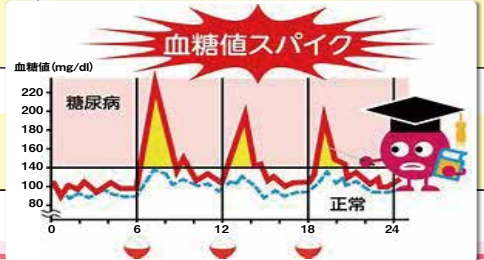
食後の血糖値上昇のピークは60分～90分後。食後にごろごろしていると、血糖値スパイクが起こりやすくなります。食後に歩くなど身体を動かす習慣をつけましょう。



◆血糖値スパイクを起こしやすい人の生活習慣の特徴は?

- ① 朝食抜き ② ドカ食い(大食い) ③ 早食い です。食事は一日三食、食事バランスを整えて、よくかんで食べましょう。

と、食習慣・運動習慣の改善が大切だと話しました。



基本理念 市民の皆さまが安心して暮らせ心の支えとなる病院に

～過疎地域における将来にわたって安定した医療の提供と市民の健康を守り安心して医療が受けられる体制整備に向けて～

基本方針

1. 患者さま第一の、満足いく医療を提供します。
2. 保健・医療・福祉・介護と連携し、地域で安心して暮らせるよう支援します。
3. 救急医療を充実させ、安全で質の高い医療を提供します。
4. 患者さまのプライバシーを尊重し、わけへだてのない医療を提供します。
5. 常に自己研鑽に努め、明るく働きがいのある職場環境づくりをめざします。



ケアマネジャー(西城居宅介護支援事業所)が比和へ常駐しています!



比和の町なかを訪問する岩谷裕美・次山あつ子ケアマネジャー

西城居宅介護支援事業所は、しあわせ館(西城保健福祉センター)内に設置し、住み慣れた地域で安心して生活を送っていただけるようサービス調整を行っています。

令和4年10月からは、事務所を比和自治振興センター内にも設置し、西城居宅介護支援事業所のケアマネジャー(介護支援専門員)2人が常駐して、介護を必要としている方々の相談にのっています。

岩谷ケアマネジャーは、「比和は地域の人みんなが知り合いという雰囲気、とってもあったかいところだと感じています。一日も早く地域になじみ、皆さまのお役に立てるよう頑張ります。いつでも声をかけてください。」と笑顔で話しました。

支援を必要とする方の状況に応じて最適な介護サービスが受けられるように、医療・保健・福祉・介護サービスを総合的に活用できるよう調整を図ります。

連絡・問い合わせ先 / 西城居宅介護支援事業所 TEL 0824-82-3350

口腔機能低下症を防ごう!

こぶけせいじ
当院の小武家 誠司歯科医師から朗報です!



舌圧測定器を持つ小武家歯科医師

当院では、口腔機能低下症の早期発見と予防に力を入れています。舌圧測定器と咀嚼能率検査装置そして舌口唇運動機能測定アプリを導入し、お口の機能が低下しているのをいち早く発見し、お口の機能を維持するための体操指導を強化しています。

口腔機能低下症とは、お口の元気が低下した状態で、栄養の偏りやエネルギーの不足になり全身の健康に悪影響を及ぼす病気を指します。加齢だけでなく、他の病気や障害など様々な要因に

よってお口の機能が複合的に低下するものと考えられ、徐々に咀嚼障害、摂食嚥下障害となって表れてきて、体全体の健康を損なう病気です。

口腔機能低下症の症状は以下の7つに分類されています。

- ① 口 腔 不 潔
- ② 口 腔 乾 燥
- ③ 舌 口 唇 運 動 機 能 低 下
- ④ 舌 圧 低 下
- ⑤ 咬 合 力 低 下
- ⑥ 咀 嚼 能 率 低 下
- ⑦ 嚥 下 機 能 低 下

☆当歯科では赤ちゃんから高齢者までお口に関する相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。



問い合わせ先 / 西城市民病院 歯科 TEL 0824-82-2624

インフルエンザ予防接種 土・日も実施しています!



外来看護師

インフルエンザの流行時期です。予防接種の予約を受け付けておりますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。平日は月・木曜日に実施しており、1月末まで行います。なお、土・日曜日も接種を行っていますので、是非ともご利用ください。

今後の接種予定日(土・日曜日)

12月3日(土)、4日(日)、17日(土)、18日(日)

【完全予約制】

※予約は前日まで可

飛び出す!西城市民病院グループ出前講座

当院では、出前講座を行っています。講座は、地域と病院が、健康の大切さを共有できる場として、市民の皆さまに喜んでいただいております。

近年はコロナ感染状況を見ながら事業実施を決定しております。なお、マスク、消毒、3密回避、換気に配慮していただいた上で、実施させていただいております。

申し込み・問い合わせ先/西城市民病院 地域連携室
TEL 0824-82-2636 FAX 0824-82-2012



「西城ケアマネ会研修」で…「循環器疾患について」
R4.8.10 小武内科医師による



「大屋ふれあいサロン」で…「心と身体健康づくり」
R4.10.9 保健師による



「西城認知症カフェ(コスモスカフェ)」で…介護予防・認知症予防の体操
R4.10.6 理学療法士による

西城市民病院 臨床検査科の紹介!

「患者さまから親しまれる検査室!」
をめざして、頑張っています。

当院の臨床検査科は、臨床検査技師5名(内非常勤1名)で業務に携わっています。

臨床検査は、検体検査と生理検査の分野に分かれています。

検体検査は、患者さまから採取した血液・尿・喀痰などを自動分析装置や顕微鏡、検査キットを用いて分析し、結果を報告しています。

生理検査は、患者さまの身体に直接触れて行う検査で、心電図検査や超音波検査などがあります。

私たちは患者さまの診断や治療に貢献できるように「正確な結果を迅速に医師に届ける」ための努力を続けています。

検査スタッフに新しいメンバーも加わり、気持ちも新たに一丸となって、日々の業務に励んでいきたいと思っております。



後列左から前花、山口、柳生
前列左から菅原、杉原臨床検査技師

1階掲示板 作品紹介



1階廊下掲示板に、園児や児童、地域の方々の作品を展示しており、来院された方に楽しんで観ていただいています。ご出展いただきありがとうございます。

掲示板のご利用をお待ちしております。

- 申し込み・問い合わせ先／
西城市民病院 事務局医療総務係
TEL 0824-82-2611



8月 西城紫水高等学校の作品



9月 八鉾自治振興区 絵手紙教室の作品



10月 西城小学校5.6年生の書写作品

シルバーリハビリ体操2級指導士 第12期養成講習会修了!



第12期養成講習の様子

庄原市シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会の第12期が9月21日(水)～11月9日(水)の期間で8回、庄原市ふれあいセンターで行われました。講習会には当院から郷土院長や理学療法士、保健師が講義や体操指導に出向いています。コロナ禍での講習会ではありますが、感染予防を徹底し、実施しています。講習を終えた修了者は、庄原市シルバーリハビリ体操指導士会の一員として、普及活動を開始されます。講習会の修了者数は151名となりました。一人でも多くの市民の皆さまにシルバーリハビリ体操を学んでいただきたいです。

令和5年1月には、シルバーリハビリ体操1級指導士養成講習会を予定しています。

**看護師さん、
看護助手さんを**

募集します!

当院は、庄原市唯一の公立病院です。今、看護師、看護助手が不足しています。

常勤・非常勤を問いませんので、応募をお待ちしております。

**私たちと一緒に
働きましょう!**



花田総看護師長

申し込み・問い合わせ先／
西城市民病院 医療総務係 TEL0824-82-2611

編集後記



10月25日の朝、西城市民病院と隣接するしあわせ館に大きな虹のアーチができました。あまりの美しさに思わずシャッターをぎりました。何か良いことがありそうな予感がします!

次回のすずらん発行は、令和5年2月を予定しています。ご意見等、お寄せください。

【西城市民病院広報委員会】

**休日・時間外
を問わず、
救急については
24時間対応
しています。**