

広報誌



 TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第68号

2023年8月
発行

医療法人創治 竹本病院

一緒にコントロールしましょう！ 優しい糖尿病ライフの対策特集

こんにちは、今回は、高齢の方々に向けて、優しく糖尿病についてお話いたします。糖尿病は、制限が多く大変そうに思われるかもしれませんが、少しの工夫で心地よい日々を過ごすことができますのでご安心ください。



まず、糖尿病の基本をおさらいいたします。糖尿病は、血糖値(血液中の糖分の量)が高くなる状態を指します。このまま放っておくと、体にさまざまなトラブルが起きる可能性があるため、血糖値をコントロールすることが重要となります。

では、どのようにコントロールすればよいのでしょうか。まずは食事から始めてみましょう。食べるものを厳しく制限するのではなく、バランスの取れた食事を心がけることがポイントです。野菜をたくさん摂り、炭水化物や甘いものは控えめにすることで、おいしいものを楽しみながらも血糖値の管理ができます。

次に、適度な運動を取り入れましょう。運動は、心地よい気分になりながら血糖値のコントロールに役立ちます。散歩や軽いストレッチなど、自分のペースで楽しめる運動を選んでみてください。

また、薬の適切な使用も大切です。糖尿病の治療には薬が必要となる場合もありますので、医師の指示通りにきちんと服用することが重要です。薬のことや副作用については、気になることがあれば医師にご相談ください。

最後に、日常生活の工夫を考えてみましょう。食事の前後に血糖値をチェックすることや、リラックスする時間を作ることなど、血糖値の管理に役立つ方法を取り入れてみてください。

皆さまと一緒に糖尿病をコントロールしていくことは、非常に大切です。家族や友人のサポートを受けることで、優しい糖尿病ライフを築いていきましょう。笑顔で過ごせる日々を作るために、皆さまと一緒に協力しましょう。

一歩ずつ、ゆっくりと進んでいきましょう。みなさまと一緒に、健康で充実した糖尿病ライフを楽しみましょう。もしご質問や悩みがございましたら、いつでも医師や専門家にご相談ください。皆さまと共に歩んでいくことで、安心して進んでいくことができます。

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



申込方法は
特設ページでも
確認できます!



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



カードリーダーのある
医療機関等でマイナ保険証を
利用したとき、初診料等が
低くなる!
さらに、災害時にも利用可能!

自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



オンラインで医療費控除が より簡単に!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

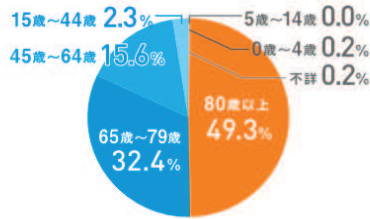
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

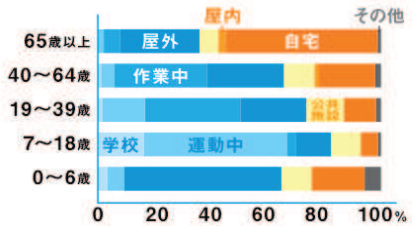


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



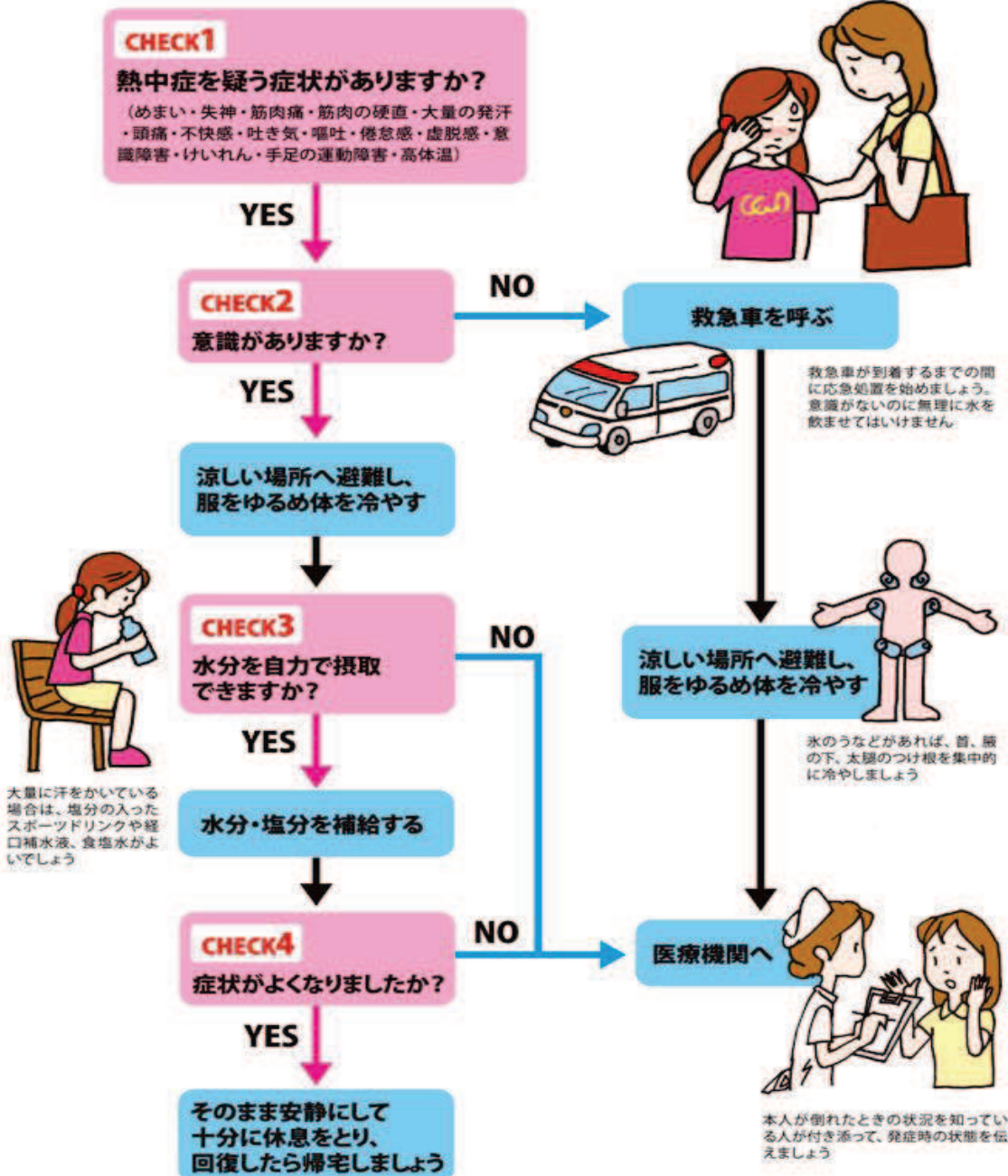
出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



管理栄養士の健康レシピ



栄養科 科長 吉井智美



ゴーヤは「ニガウリ」ともいわれ、沖縄では郷土料理に欠かすことのできない食材です。独特の苦味に特徴があり、夏の野菜として最近では全国のスーパーで見られます。ゴーヤにはカロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、ガンの予防や目の健康維持、疲労回復や夏バテに効果があります。ちなみにビタミンCはレモンの約6倍含まれているといわれています。そして、優れているのはゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい点です。ただし、長時間加熱してはいけません。また、ゴーヤには血糖値を下げる効果もあるとされ、研究が進められています。

✿ 主な有効成分とその効用 ✿

● 糖尿病に効く

ゴーヤにはチャランチン、そして植物インスリンという物質が含まれています。チャランチンは血糖を下げる働きのあるホルモンで、インスリンの分泌を促すといわれています。食物インスリンはその名の通り、体内でインスリンと似た働きをすることで血糖の上昇を防ぐと考えられています。

● 癌予防にもゴーヤ

ゴーヤの果実や種子から単離された蛋白MAP30は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。

● 疲労回復、肌にもいいです

ゴーヤは一本中に何とビタミンCが約150mg以上含

ゴーヤの選び方

「小ぶり」「ツブツブ」「ツヤツヤ」「固い」を選ぼう！
ゴーヤは大きいものより小ぶりなものが味が良く、しっかりとツブがついていて、なおかつ密集しているものが良い。また、ゴーヤの表面が鮮やかな緑色を出していて、光沢感のあるものが新鮮です。基本的に未熟なゴーヤは柔らかく味も良くないので固いものを選ぶと良い。

保存方法

冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。サッと固めに塩ゆでし

ゴーヤはあらかじめ塩をふり混ぜて下味を付けて水気を除くと、苦味が和らぎます。彩りもきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。！

～ ゴーヤのピカタ ～

材料(4人分)

ゴーヤ1本 (1本=250g)
小麦粉大さじ2
卵1コ (1コ=50g)
サラダ油大さじ2

- (1) ゴーヤは3等分程度に切り、スプーンで種とワタを取り除いて、5mm厚さの輪切りにする。塩をふり混ぜて10分置く。
- (2) 卵は割りほぐす。
- (3) ゴーヤの水気を拭き、小麦粉をまぶし、卵をくぐらせる。
- (4) フライパンに油を中火で熱し、(3)を入れて焼く。
- (5) 中火で2分、返して2分焼いて、中まで火を通す。
- (6) 器に盛り、ケチャップを添える。



新よもやま話

やました まさきの



いつの間にか骨折という言葉を知っていますか。骨粗鬆症【こつそしょうしょう】によって引き起こされる脊椎骨折のことで 自然と身長が低くなります。診断には、単純X線・MRI・骨量計測・骨質関連の血液成分の計測などの検査があります。特に女性の場合は閉経による女性ホルモンの低下により急激に骨量の低下を見ることがあります。

圧迫骨折で困るのは脊椎の後方の壁が折れて脊柱管内へ突出し、脊髄症状が出現し起立困難になったり、骨癒合が遅延して痛みが継続する場合です。この場合画像的にある程度、予測はできますが症状はまちまちで座位で痛がる場合が多く、すぐに臥位になりがちになりADLの低下が著明になります。

硬性コルセットをある程度の期間装着するのが良いとの報告がありますが、最近各種のコルセットが開発されており、どれが良いかを判断する基準がありません。同様に薬に対してもこれが第1選択というものはありません。高齢者は多剤の併用の問題もあります。今後のさらなる研究がまたれます。

今回は夏の虫「セミ」についてです。日本には約40種類のセミが存在するそうです。セミはカメムシ目に属します。普通オスには発音器があり、幼虫は地中で暮らし植物の根から汁を吸って成長します。多くの種は成虫になるまで2～5年くらいかかります。今回は泣き声をまとめます。

ミンミンゼミ：ミンミンミン クマゼミ：シャーシャー アブラゼミ：ジージリジリ
ニイニイゼミ：チー ツクツクホウシ：オーツーツクツクです。

続いて『つわもの語り』今年の大河で、アホな態度の悪い演技をしている第15代将軍足利義昭が出演していますが、よく文献で言われているのが兄で第13代将軍足利義輝は剣豪としていられています。歴史でもしという言葉は禁句と思いますが、本能寺の変で 織田信長の長男、信忠は二条城に滞在しており、ここに攻め込まれ討ち死にします。もし彼が生き残っていたらどうなっていたか。

さらに豊臣秀吉と、おねの間に子供が生まれていたらどうなったか。
歴史は小説より奇なりですね。

整形外科 科長 山下 雅樹

外来担当医表

2023年4月1日より

		月	火	水	木	金	土	
内科	2診	午前	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦 <small>第1・3・5のみ</small>	
		午後	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	江川 徹 <small>15時まで</small>	温 環 <small>15時から</small>	
	3診	午前	藤永 泰宏	-	藤永 泰宏	中嶋 均	藤永 泰宏	-
		午後	江川 徹	-	江川 徹	藤永 泰宏	-	休診
	5診	午前	-	-	-	-	橋本 大輔	-
		午後	温 環	温 環	中嶋 均	温 環	橋本 大輔 <small>15時まで</small>	休診
整形外科	4診	午前	山下 雅樹	山下 雅樹	山下 雅樹	山下 雅樹 <small>第1・2・4・5のみ</small>	山下 雅樹 <small>第1・3・5のみ</small>	
	5診	午前	-	-	-	-	-	
脳神経外科	5診	午前	休診	川田 祥子	川田 祥子	川田 祥子	休診	
泌尿器科	6診	午前	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	
眼科	午前	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵 <small>第1・2・4・5のみ</small>	山下 千恵 <small>第1・3・5のみ</small>	
	午後	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	休診	山下 千恵	休診	

*医師の都合により、急きょ変更になる場合があります。

診療受付時間

*月曜日～金曜日 午前8:30～12:00 午後1:30～5:00
 *第1・3・5土曜日 午前8:30～12:00
◎急患はこの限りではありません
 ◎診療科目により受付時間が一部異なることがあります

診療時間

*月曜日～金曜日 午前9:00～12:30 午後2:00～5:30
 *第1・3・5土曜日 午前9:00～12:30

休診日

*日曜日・祭日 *第2土曜日・第4土曜日 ◎急患はこの限りではありません

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏
総合内科(糖尿病)	竹本 育聖
消化器内科	江川 徹・中嶋 均
内科	橋本 大輔
整形外科	山下 雅樹・高知大医師
眼科	山下 千恵
脳神経外科	川田 祥子
泌尿器科	水口 滋仁



