

院長
コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

45

なくてはならない病院に



初めまして。4月より津島市民病院院長に就任しました神谷里明です。前松崎院長より引き継いでこのコラムを担当します。よろしくお願いたします。

病院は誰のためにあるのか？言っても無く病気や怪我を持った患者さんのためにあります。患者さんの病気や怪我を正しく診断し、治癒可能な場合は適正な医療を提供し、治癒困難な場合はどうやって苦痛を軽減できるのか、資格を持った専門家の集団である病院職員がチームとして医療を提供する場だと考えます。

チームは多くの職種より成り立っています。病気の診断・治療を担う医師、歯科医師。患者さんと一番多く関わり、療養上の世話を行う看護師。内服薬、点滴など薬を扱う薬剤師。血液検査等の検体検査や、心電図などの生理機能検査を行う臨床検査技師。レントゲン、CT、MRI等を行う放射線技師。歩行や日常生活動作、嚥下機能などのリハ

ビリを行う理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、視能訓練士。医療機器の点検整備を行う臨床工学技士。毎日の食事管理や栄養指導を行う栄養管理士。歯科口腔外科で診療補助を行う歯科衛生士。社会福祉の立場から患者家族を援助する医療ソーシャルワーカー。医師、看護師の専門能力を有効に活用するための医師事務作業補助者、看護補助者。医事会計等を担当する医療事務。診療録などの医療情報を扱う診療情報管理士。病院の運営を支える病院事務職員。多くの職種が集まり、一体となって患者さんや家族の方が安心して療養生活が送れ、地域や家庭に帰って行けるように24時間体制で働いています。

病院は病院の職員だけで成り立っているわけではありません。病院ボランティアの方々や毎日、玄関でお手伝いをしたり、患者さんの搬送などを無償で行ってくれています。救急医療においては救急隊と密に情報交換をしています。病院だけで治療は終了するわけではなく地域の医師会や、病院、介護施設とも同じ、継続性を保ちます。

病院理念である「地域とつながり安心・信頼の医療を提供します」に基づき、地域にとって必要で、無くてはならない病院を目指し、頑張っていきたいと思っています。

◆災害時に備えましょう◆

いざという時に備えて、日ごろから非常持ち出し品を準備しておきましょう。

非常持ち出し品の例

- ◎非常食・飲料水(7日分)、飲食のための用具、避難用具、貴重品、日用品、衣類、救急医薬品
- ◎乳幼児のいる家庭では、オムツ、ミルク、ほ乳ビン、母子健康手帳など
- ◎お年寄りや障がい者のいる家庭では、予備メガネ、補聴器、補助具、障がい者手帳など

避難所に避難するときは、各自で非常持ち出し品(食料など)を持って避難してください。

※避難所一覧、非常持ち出し品チェックリストなど、市ホームページ(トップページ→暮らし→安全・安心→防災)もご覧ください。



今月のバランス献立

簡単タンドリーチキン 小松菜と椎茸の辛子あえ
里芋汁 りんご寒天

1人分 511kcal 塩分2.1g



簡単タンドリーチキン

材料(2人分)
ささ身4本、塩・こしょう少々、A(ヨーグルト大さじ2、ケチャップ大さじ1½、ウスターソース大さじ1/2、おろしにんにく小さじ1/2、カレー粉小さじ1)、く付け合せ>トマト半分、ブロッコリー1/4株、レタス2枚

作り方

- ①ささ身は筋を取り、塩・こしょうをふる。
- ②Aをよく混ぜあわせ、ささ身の両面にまぶして15分おく。
- ③ブロッコリーをゆでる。トマトをくし型に切る。レタスを一口大にちぎる。
- ④フライパンにアルミホイルを敷いて10分焼く。
- ⑤器に付け合せと一緒に盛り付ける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

私のカルテ

No 3 4 8

津島市民病院
内分泌科医師
梅村 臣吾

ペットボトル症候群について

糖尿病は生活習慣病として広く知られる病気ですが、その中でペットボトル症候群と呼ばれる、ある原因により急激な発症・悪化をきたす糖尿病があります。

これから徐々に暑くなる季節に特に注意が必要な、ペットボトル症候群についてご説明いたします。

ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンクや清涼飲料水、果汁ジュースなど、ペットボトル飲料を大量に飲むことで急激に発症する糖尿病です。

清涼飲料水には100mlあたり110g前後と、多量の糖質が含まれているものが多く市販されています。

このような清涼飲料水を例えば1L飲んだとすると、100g、400kcalの糖質を摂取することになります。

角砂糖1個は4g程度ですので、角砂糖25個を一気に食べるようなものです。

2L飲んだとすると、成人の1日に必要なエネルギーの半分近くになる場合もあります。

このように清涼飲料水はとても高カロリーな食品です。

清涼飲料水を2L、3Lと飲むと大量の糖質を一気に摂取することとなり、糖尿病の急激な発症、悪化をきたします。

ペットボトル症候群は清涼飲料水の摂取が多い20～30歳の若い世代に多く見られ、水分摂取が増える夏場に多く見られます。

発症するとどうなるか

糖尿病は最初は症状がないため、糖尿病を発症していても自分では気づかないことも多いです。

ペットボトル症候群の場合、数か月前は正常だった方が急激に糖尿病となる場合もあり、健診でも発見できない可能性があります。

糖尿病の症状として、のどの渇き、多尿、倦怠感等が有名ですが、これらの症状が出現するのは既にかなり糖尿病が悪化した後です。

さらに「のどの渇き」という症状を来した方は、それを補うため多量の水分を摂取します。

ここで清涼飲料水を飲んでしまうとさらに血糖が上昇する悪循環になり、より一層糖尿病が悪化します。

糖尿病が最も重篤に悪化すると血糖値は健常人の数倍以上に上昇し、極度の脱水や、代謝の異常をきたします。

これは「高浸透圧症候群」「ケトアシドーシス」と呼ばれ、極度の倦怠感による体動困難や、意識障害をきたします。

緊急で入院治療が必要で、場合によっては命にかかわることもあります。

入院後はおもにインスリンという注射製剤で治療を行います。

飲み薬の治療に変更できる場合もありますが、インスリンを自分で注射する治療を続けなければいけない場合もあります。

糖尿病は一度発症してしまうと治りません。

食事や運動、薬剤の力で血糖値を普通の人と同じくらいに下げることができますが、一度よくなっても、食事療法が乱れると必ず悪化するため、生涯食事、運動療法を続ける必要があります。

予防するには

水分摂取の際、糖質を多量に含む清涼飲料水を避け、糖質を含まない水やお茶、無糖コーヒー等にすることが重要です。

カロリーオフ等と書かれたスポーツドリンク類も糖質が含まれている場合が多く要注意です。

人工甘味料を用いたゼロカロリーの清涼飲料水はある程度安全ですが、わずかにカロリーが含まれていること、人工甘味料の長期的な人体への影響はわからない面があることは注意しておきましょう。

飲料のカロリーは必ずペットボトルに記載があります。0kcalと表示されているものを摂取するようにしましょう。

そのほかアイスクリーム等、他の糖質が多量に含まれる嗜好品にも注意が必要です。

暑い夏場はつい冷たく甘いジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、そこに潜む危険を理解した上で、ほどほどに楽しむようにしましょう。

文化会館
催しガイド

(3月1日現在)
※掲載している催し物の
名称などは予定です。

催し	日時	ホール	入場料	問合せ
花道家元末生流 「春のいけばな展」	4月9日(日) 午前10時	大・小	無料	牛田 ☎31-7770
ダンス競技会	4月16日(日) 午前11時	大	無料	青山 ☎0568-65-8753
華のステージ 「盲導犬チャリティ」	4月23日(日) 午前9時15分	大	無料	木村 ☎28-8090
カラオケ発表会	4月29日(土・祝) 午前9時30分	小	無料	後藤 ☎090-3567-0403

となり街
お出かけ
情報

※開催時間、休館日、
事業の詳細な内容は、
問い合わせ先にお尋ね
ください。

津島市市長公室
企画政策課
☎24-1111

名称	日時	場所	料金	問合せ
芝桜まつり	4月15日(土)・16日(日) 午前9時～午後3時	三ツ又池公園	無料	弥富市観光協会 (弥富市商工観光課内) ☎65-1111
森津の藤まつり	4月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後3時	森津の藤公園	無料	弥富市歴史民俗 資料館 ☎65-4355
七宝焼体験教室特別企画 「カーネーションのブーケ」	4月18日(火)～20日(木)・ 22日(土)・23日(日) 午前9時30分～11時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	4,000円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
ワンコイン七宝体験	4月29日(土・祝)～5月7日(日) 体験教室開催時間内 ※5月1日は休館日	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 体験工房	500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
「野鳥写真展」 展示作品募集	募集期間:4月1日(土)～25日(火) 展示期間:4月29日(土・祝) ～5月21日(日)	弥富野鳥園	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
第1回探鳥会	4月23日(日) 午前10時～正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
こいのぼりを つくろう	4月22日(土)・23日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
ミニ汽車に乗ろう	4月29日(土・祝)・30日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 中央広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515

津島市内の訪問専門のしんきゅう治療院です。

津島市にお住まいの方へ…自宅でマッサージができればいいと思いませんか？

ご存知ですか？訪問マッサージ・鍼灸は健康保険が使えます。



- ほかほか治療院は…
- ・健康保険が使えます。
(医師の同意が必要です。当院に連絡下さい)
 - ・スタッフ全員が**国家資格者**です。
 - ・ご自宅に**訪問**して施術いたします。
 - ・開業9年目に突入しました。
 - ・訪問専門です。
- 訪問専門 ほかほか治療院



ご予約は今すぐ！ (0567)74-0640
(平日・土曜日/9:00-19:00 日曜日/お休み)

お電話いただきましたら「はい、ほかほか治療院です」としますので、『チラシを見ました。初めての予約なのですが…』とおっしゃって下さい。スムーズにご案内させていただきます。もちろんお問合せも大歓迎です。担当：三輪(みわ)

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主へお問い合わせください。