

せせらぎ

2023
Vol.36

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

四万十市立市民病院

熱、咳、倦怠感

関節痛のある

嘔吐 下痢

方はまず外からお電話

34-2126

ください



12月よりユニフォームが新しくなりました。
職種ごとに色が異なります。

もくじ Contents

● 人間ドックのご紹介	2~3 P
● 食事と血糖変動について	4 P
● 糖尿病について	5 P
● 糖尿病の運動療法について	6 P
● オンライン面会のご案内	7 P
● 発熱外来について	8 P
外来診察医師担当日表	
中医鍼灸院だより	



四万十市立市民病院広報誌



人間ドックのご紹介

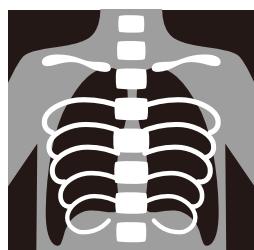
当院では、人間ドックを実施しています。
基本検査に加え、自由に選べるオプション検査も
ご用意しています。

人間ドックプロジェクトチーム
山沖亜衣 岡村加代子



人間ドックの基本検査

身体計測	身長	体重	腹囲	聴力	視力
呼吸器	呼吸機能	胸部レントゲン			
循環器	血圧	心電図	TG	HDL	LDL
消化器	胃内視鏡	腹部エコー	便潜血	TP	ALB
	AST	ALT	γ-GTP	T-BIL	CHE
血液	WBC	RBC	Hb	Ht	PLT
泌尿器	尿比重	尿pH	尿糖	尿蛋白	尿潜血
	UA	CRE	eGFR		
糖尿病	空腹時血糖	HbA1c			
感染症	CRP	HBs-Ag(初回のみ)		HCV(初回のみ)	



オプション検査 (料金は各項目で異なりますので、お問い合わせください。)

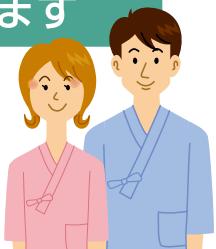
動脈硬化	頸動脈エコー	血圧脈波	
甲状腺	甲状腺エコー	甲状腺ホルモン	
がん	CEA	CA19-9	PSA(男性のみ)
	CA125(女性のみ)	CA15-3(女性のみ)	乳腺エコー(女性のみ)
骨密度	骨密度		
CT	頭部CT	胸部CT	腹部CT
食塩摂取量	推定1日食塩摂取量		内臓脂肪測定

令和5年度から新しく2項目のオプション検査が追加されます

新しく追加されるオプション検査

- ①アミノインデックス
- ②頭部MRI ※脳ドックではありません

令和5年度から



人間ドック検査内容について、追加希望で実施するオプション検査に、令和5年度から新しく2項目が加わります。

今回は、①アミノインデックスについて、どのような検査なのか次項で紹介致します。



人間ドックのご紹介

アミノインデックスとは？

人間ドックプロジェクトチーム
前田祐仁 西尾美紀

【何を調べるの？】

詳しくは、アミノインデックス・リスクスクリーニング検査といいます。
血液中のアミノ酸濃度バランスを調べることで、1回の採血で、

- 現在がんである可能性
- 10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク(脳心疾患リスク)
- 4年以内に糖尿病を発症するリスク(糖尿病リスク)
- 大切な栄養素である必須・準必須アミノ酸が血液中で低下してないかどうか(アミノ酸レベル)
- 現在認知機能が低下している可能性(認知機能低下)



を評価する検査となります。

よって、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症かどうかを診断(確定診断)する検査ではありません。

【検査内容と対象となる方】

検査項目		評価内容	対象年齢
男性	がんリスク(5種)	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん 前立腺がん	25歳～90歳 40歳～90歳
	脳心疾患リスク	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク	30歳～74歳
	糖尿病リスク	4年以内に糖尿病を発症するリスク	20歳～80歳
	アミノ酸レベル	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ	20歳～80歳
	認知機能低下	現在認知機能が低下している可能性	50歳～100歳 ※
女性	がんリスク(6種)	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん 子宮がん・卵巣がん	25歳～90歳 20歳～80歳
	脳心疾患リスク	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク	30歳～74歳
	糖尿病リスク	4年以内に糖尿病を発症するリスク	20歳～80歳
	アミノ酸レベル	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ	20歳～80歳
	認知機能低下	現在認知機能が低下している可能性	50歳～100歳 ※

※認知機能低下については49歳以下の方は選択できません。



【検査の結果について】

あくまでもリスク(危険度)についての目安をランク別に評価する検査です。生涯にわたってのリスクを予測するものではなく、「危険度が高いランク」であっても必ずしも発症するわけではなく、逆に「低危険度ランク」であったとしても発症しないわけでもありません。

【検査の実施について】

本検査をお受けできる方は、当院の人間ドックを受診される方に限定させていただきます。また、特殊な採血容器などの準備をするため、あらかじめ予約での検査とさせていただきます。

【当院の人間ドックについて】

当院では、より充実した内容で円滑に受診していただくために、今年度より検討チームを設置し協議を重ねています。今後も人間ドックにおいての業務拡充を推進していきます。

食事と血糖変動について

～食事のとり方と血糖変動、食後の血糖上昇を抑えるコツ～

栄養科 管理栄養士 山脇蓉子

食事のとり方が血糖変動に与える影響について、また、食後の急激な血糖上昇を抑えるコツについてお話しします。血糖管理を良好に維持するために、毎日の食習慣を見直してみませんか？

» 朝食抜きは、昼食後の血糖・インスリン分泌量とも上昇しやすい

この時期、朝が寒いと、「なかなか布団から出られず時間がない」や、「ダイエットのために1食減らしている」等の理由で朝食抜きの生活になってしまいませんか？

1日の総摂取エネルギー量は変えずに、①朝食抜き、昼・夕食の2食のみの場合と、②1日3食（1日の総エネルギー量を3食にバランスよく配分）にした場合では、①の場合の方が食後の血糖値・インスリン値とも昼食後に上昇幅が大きくなります。総摂取エネルギーが同じでも、食事のとり方次第で血糖値上がり幅や、それに伴うインスリン分泌量も大きく変わってきます。

» 夕食をとる時間帯によって血糖値の変動が変わる

食事をとると、体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。この消費を食事誘発性熱産生(DIT:Diet Induced Thermogenesis)といいます。食後、身体があたたかくなるのはこのためです。このDITは、一般的に朝食や昼食に比べて、夕食では低下することが分かれています。夜遅い時間帯の食事は、エネルギー消費量が少なくなるため、血糖値も下がりにくくなってしまいます。夕食はなるべく早めにとるよう心掛けたいものですね。また、よく噛んで食事をすると、このDITが高くなると言われているため、ゆっくりよく噛んで食事をとるようにしましょう。

» 夕食の時間が遅くなるときには、分けて食べるのも一つの方法

夕食はできれば就寝2時間前までにとることが理想的です。しかし、仕事の都合などで夕食が夜遅くなる場合、血糖コントロールを良好に保つには分食にするのも効果的な方法の一つです。

例えば、夕方におにぎりや麺類・パン等を。そして、遅い時刻の夕食には、食物繊維(中でも水溶性食物繊維)が豊富なきのこ類、海藻類、根菜類などを中心に、軽く済ませるようにしましょう。こうすることで、食後の血糖値の急激な上昇を防いでくれます。就寝前に糖質を多く含む炭水化物をとりすぎてしまうと、血糖値が上がりやすく、また下がりにくくなってしまいます。

※分食…夕方に炭水化物中心の食品をとり、遅い時間帯の夕食は軽めにすませる食べ方

» 調理済み食品を利用するときのポイント

最近では、コンビニやスーパーも遅い時間まで営業しており、便利になった反面、ライフスタイルの変化に伴い、調理済み食品を利用する機会や頻度も増加しています。

- ・コンビニやスーパーで調理済み食品をよく購入する
- ・何を基準にどう組み合わせればよいか分からぬ

という方、ぜひ参考にしてみてください。



ポイントは、「主食+主菜+副菜」この3つをバランスよく組み合わせることです。

糖尿病について

薬剤科 薬剤師 林 泰江

糖尿病という言葉はよく耳にするけれど、実はどんな病気か分からぬといふ方も多いのではなかろうか。今回は糖尿病についてのお話をしたいと思います。

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。通常は胰臓から分泌されるインスリンというホルモンによって血糖値が下げられますが、インスリンの分泌不足や作用不足によって、血糖値が上昇し様々な合併症を引き起こします。

血糖値が高いとどうなるの？

血液検査で血糖値が高いと指摘されても、自覚症状がないことが多いです。しかしながら、血糖値が高い状態は、少しずつ血管を傷つけていきます。その結果、右図の「しめじ」や「えのき」で言われるような合併症が引き起こされます。合併症が進行してしまうと、治療するのは難しくなってしまいます。糖尿病の治療は、合併症のリスクを下げるための血糖コントロールが重要です。



図1

血糖値を下げるためにできることは？

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。特に運動をするとインスリンの効き目が良くなり、血糖コントロールがしやすくなります。ただ、急に生活スタイルを変えるのは難しい方も多いのではないかでしょうか。具体的な方法は次項からのお話を参考にしてみてください。これくらいならできそうという継続可能な目標を立てることが重要です。1日を通して少しでも血糖値が正常に近づけば、その分、合併症のリスクを下げるにつながります。

早期インスリン療法について

インスリン注射は最後の手段ではありません。インスリン治療が絶対必要な方もいますが、飲み薬だけで治療中の方も、早期にインスリン治療を開始することでメリットがあることがわかつてきました。血糖値が高い状態が続くと、インスリンを分泌している胰臓は、徐々に疲弊していきます。このときインスリンを注射で補充してあげると、一時的に胰臓を休めることができます。インスリン治療によって胰臓の働きが回復したら、インスリン注射の回数が減らせたり、飲み薬だけの治療へ戻ることもあります。「インスリンは絶対いや！！」という前に少しだけ医師の話を聞いてみてください。

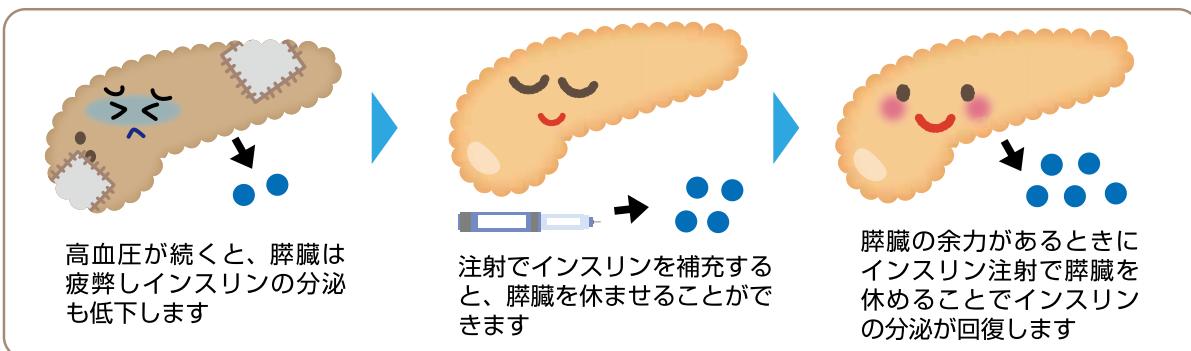


図2

糖尿病の運動療法について

～NEATってなんだろう？～

リハビリテーション科 理学療法士 山崎理恵

「NEAT(ニート)」という言葉を知っていますか？NEATは日本語で非運動性熱産生といい、日常生活の活動によるエネルギー消費のことをいいます。

人のエネルギー代謝は、生命の維持に必要なエネルギー基礎代謝が約60%、食事によって発生するエネルギー食事誘発性熱産生が10%、残りの30%が身体活動となっています。身体活動には、スポーツや筋トレなどの運動によるものと家事や通勤・通学などの日常生活の活動によるもの(NEAT)に分かれています。海外の研究によると、肥満者と非肥満者では、肥満者が日に約150分も座っている時間が長く、NEATは40%も少なかったと報告しています。この研究の結果から、「肥満だから座りがちになる」のではなく「座りがちの人は肥満になりやすい」ということが示されており、NEATの低下が肥満の原因となると考えられています。

つまり、運動が苦手でも日常生活の活動量を増やしていくことでエネルギー消費を増やしていくことができるのです！姿勢保持のためにもエネルギーは消費され、安静臥床時(寝ている時)に比べて、座位で4%、立位では13%エネルギー消費が増加するそうです。

● 例えばテレビを見ている時に

- * ごろ寝でテレビを見ない
- * 姿勢よく座る
- * CMの間にストレッチや足踏みをする



● 他にも生活の中で

- * 掃除の回数を増やす
- * 歯磨きやドライヤーをしながら運動をする（足踏み、踵上げ、スクワットなど）
- * 座っている時間が長い方は、時々立ち座りを繰り返しやってみる
→食事の後に行うなど時間を決めて習慣にしましょう！
- * エレベーターではなく、なるべく階段を使う

※体調の悪い時や、関節が痛い時などは無理をしないようにしてください。
運動を始める際は、医師に相談してから行うようにしましょう。

オンライン面会のご案内(入院患者様向け)

○事前にご予約していただいた方はオンラインでの面会ができます。

【電話予約】

平日14:00～17:00 にお電話ください[0880-34-2126]

病棟スタッフと相談しながら予約日時を決定します



【面会当日】

予約時間にご来院ください

正面入口にてスタッフにオンライン面会であることを
伝えていただき体温測定後1F待合ホールにてお待ちください
担当スタッフがお部屋までご案内します

【注意事項】

- ① 院内への入館前後は手指消毒を行ってください
- ② 院内ではマスクの着用をお願いします
- ③ 面会については感染の流行状況により変更する場合があります

面会可能な方: ご家族や同居されている方

※お友達や中学生以下の方はご遠慮ください

面 会 時 間: 平日 13:30～16:30 15分以内

面 会 回 数: 1週間に1回程度

※ 上記は基本対応となりますのでそれ以外の場合にはご相談ください

～ご支援ありがとうございます～

新型コロナウイルス対策の支援として寄付をいただきました。
温かいご支援ありがとうございました。



氏名

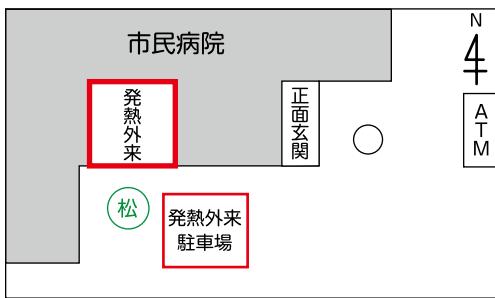
株式会社スウィーツ 様

寄付

田野屋塩二郎プチシューラスク

発熱外来について

発熱等 の症状のある方は、
必ず事前に**電話予約**をお願いします。



- 診察時間：月から金・土・日・祝日
8時30分から16時30分（予約時間：8時30分～11時00分）
※予約時間内であっても予約状況や診療体制により受付を終了する場合があります。
- 受診方法：必ず電話での事前予約が必要となります。
【電話0880-34-2126】
- 場所：病院西側の健康管理センター内

外来診察医師担当日表

●受付：午前 8時30分～11時まで(☎34-2126)

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 予約外	※幡多けんみん 病院(交替制)	初診 予約外	濱川公祐 (第1・3・5) 鈴木光哉(第2・4)	初診 予約外	西尾美紀 (第1・3・5) 鈴木光哉(第2・4)	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	西尾美紀
		予約	鈴木光哉	予約	※要致嘉	予約	樋口佑次	予約	※要致嘉	予約	鈴木光哉(第2・4) ※山本ゆい (第1・3・5)
		予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉 (第1・3・5) 濱川公祐(第2・4)	予約	鈴木光哉 (第1・3・5) 西尾美紀(第2・4)	予約	西尾美紀	予約	濱川公祐
	午後	予約	※佐田憲映	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	※山本ゆい 第1・3・5週
		予約	※国立高知 病院(第2週) (交替制)	予約	西尾美紀			予約	樋口佑次	予約	樋口佑次
		予約	鈴木光哉	予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉	予約	※竹田修司 (第3週)	予約	※八十島徳昭 (漢方外来) 第2・4週
脳神経 外科	午後	休診		休診		休診		※幡多けんみん病院 (注1)(第2・4週)		休診	
外科	午前	宇都宮俊介		(検査)		宇都宮俊介		(検査)		宇都宮俊介	
整形科	午前	河内通		坪屋英志		河内通		坪屋英志		河内通	
泌尿器科	午前 午後	休診		休診		※齊藤源頤 (午前9時～)		休診		※香西哲夫 (午前10時～)	

※印のある医師は非常勤医師です。 (注1)幡多けんみん病院医師の診察は第2・4木曜日の午後1時～となります。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

● 受付時間：午前8時30分～

○ 初診・予約外の方：午前8時30分～11時まで **※受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問合せをお願いします。**

※漢方外来の診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

● 診療時間：午前8時30分～午後5時15分 **(急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください)**

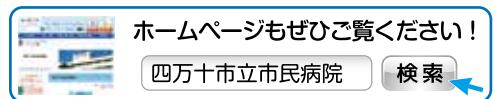
● 休診日：土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

中医鍼灸院だより

診療日 9時から17時まで **※水曜日・日曜日は休診日です。**

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	—	○	○	○	—
午後	○	○	—	○	○	○	—

TEL(34)4798 **※予約制**



発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861