

糖尿病を知ろう!

Vol.2

臨床検査技師 加藤 貢

糖尿病に関連する検査は数多くありますが、今回はその中でも特に重要な検査についてご紹介します。

●**血糖 (GLU) 【正常値:空腹時60~109、食後2時間値~139mg/dl】**
血液中のグルコース(ブドウ糖)という糖質の濃度のことで、糖尿病を評価する上で最も基本となる検査です。

血糖値は採血した時点での体内の状態を反映します。日中の変動は比較的大きく、食事等による糖質の摂取により上昇し、運動等による糖質の消費や血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用によって低下します。

●**HbA1c 【正常値:4.6~6.2%】**
高血糖状態が長く続くと、血液中の余分なグルコースは体内の蛋白と結合します。この際、赤血球の蛋白であるヘモグロビン(Hb)と結合したものがHbA1cです。

赤血球の寿命が約4ヶ月であることから、HbA1cはその半減期の過去約2ヶ月の平均的な血糖状態を反映します。従って日中の変動は比較的小さく、食事や運動による影響はほぼありません。

●**グリコアルブミン(GA) 【正常値:12.4~16.3%】**
グルコースが体内の蛋白質の主要成分であるアルブミンと結合した物で、アルブミンの半減期の約2週間の血糖状態を反映します。HbA1c同様、日中の変動は比較的小さく、食事や運動による影響はほぼありません。

血糖状態が安定している場合は、HbA1cの約3倍の値を示します。注意して頂きたいのが、血糖値は検査前日~当日の行動が検査結果に直結するのに対し、HbA1cやGAは成果が検査値に表れるまでに時間がかかります。

よく外来受診の際に、「この1週間摂生したんだけどな…」と主治医に話す方がいますが、1週間の摂生で改善するのは血糖値で、HbA1cやGA値の改善には2週間~2ヶ月程の継続が必要になります。



駐車場の混雑予想について

2021年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)
検診日につきましてはC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。
来院の方はお手数ですがD-E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
11月10日(水)	胃がん検診	12月22日(水)	子宮頸がん検診
11月30日(火)	複合検診	1月26日(水)	乳がん検診
12月9日(木)	乳がん検診	1月28日(金)	胃がん検診
12月10日(金)	乳がん検診	2月2日(水)	乳がん検診
12月17日(金)	乳がん検診	2月25日(金)	子宮頸がん検診
12月21日(火)	複合集団検診	3月10日(木)	複合検診

12~15歳のコロナウイルスワクチンのご案内

●**12~15歳の方**
12~15歳の方に限りコロナウイルスワクチン接種の予約を受け付けております。

当院の受診の有無に関わらず、直接ご予約がお取りいただけます。
〈予約方法〉 予約専用☎043-486-1155(平日:8:30~17:00)
接種日 火曜日・金曜日/時間 15:00~16:00

1回目と2回目の予約を合わせてお取りいたします。
保護者の方の同伴が必要です。保護者同伴できない場合は委任状が必要となります。
詳細については病院ホームページをご確認ください。

●**16歳以上の方**
当院でのお電話での予約は承っておりません。佐倉市コールセンター、又は佐倉市予約システムを通じてご予約ください。

面会について

院内感染防止のため、面会についてのご案内を随時ホームページに掲載しています。
ご来院の際は病院ホームページをご確認の上、面会をお願いします。患者さんやご面会の皆さんにはご迷惑やご不便をおかけして申し訳ありませんが、入院患者さんへの感染予防のため、ご理解ご協力をお願いします。

●病院ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



マイナンバーカードの保険証利用について

10月20日よりマイナンバーカードの保険証利用が開始されました。当院でも利用開始に向けて準備しております。
窓口での利用が可能になりましたらホームページや院内掲示にてお知らせさせていただきます。



※マイナンバーカードの保険証利用をするためには事前にマイナポータル等での申込みが必要です。



インフルエンザワクチンの予約について

今年度のインフルエンザワクチンは、予約枠が定員に達した為予約を終了しました。
ご迷惑おかけいたしますが、ご理解のほどお願いいたします。

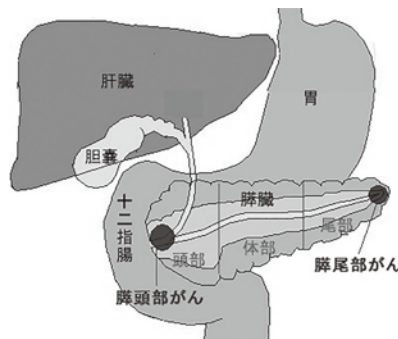


~膵臓がんの早期発見に向けて~ MRCPを用いたがん検診オプション検査のご案内

健診センター所長 有田 誠司

膵臓は胃の後ろにある約20cmの左右に細長い臓器です。

膵臓は、消化液を十二指腸に出し、またインスリンなどのホルモンを血液中に分泌する役割を担っています。膵臓にがんができると、早期にはなかなか症状が出ないことにより、進行した状態で見つかることが多く、治療しても5年生存率が10%です。いわゆる膵臓がんは浸潤性膵臓がんと呼ばれますが早期(ステージ1)で見つければ5年生存率が80%に上がり完治も十分可能です。また、膵臓のう胞性腫瘍という水たまりの袋の形をした悪性腫瘍もあります。腫瘍マーカーや超音波検査などで膵臓がんを早期に発見することは難しく、膵臓内の管などを調べる画像検査を人間ドックのオプションとして加えることにいたしました。その他、肝臓、腎臓、胆嚢なども超音波検査と同様にすることができます。あなたとあなたの家族の健康を守るためぜひご利用ください。



●おすすめしたい方

- ご家族に膵臓がんの方がいる方
- 糖尿病や胆石症、慢性膵炎の方
- 腹部超音波検査で、胆のうや膵臓が見えにくい方
- 過去に人間ドック等で、膵臓のう胞、膵管拡張を指摘された方

※症状のある方は診療科受診をお勧めします。

●金額

期間限定料金：27,000円(税込)※2022年3月末まで

栄 養 科 通 信

硬いお肉を柔らかく!

キウイフルーツには疲労回復、ストレス解消、風邪予防、免疫力低下の解消などに効果が期待されるビタミン類、高血圧予防などに効果のあるミネラル類、便秘予防、整腸作用に効果のある食物繊維、抗酸化作用の強いポリフェノールなど多くの栄養素を豊富に含んでいます。

またアクチニンというキウイフルーツ特有のタンパク質分解酵素も含まれており、消化を促進させ胃もたれや、胸やけを防ぐ効果があります。加熱によりこの酵素の働きは失われてしまいますが、お肉とキウイフルーツを生のまま一緒につけ込むことでお肉が柔らかくなります。

キウイは軽く握ったときに柔らかさを感じれば食べ頃ですが硬いときは、ビニール袋にリンゴやバナナと一緒に入れておくことで早く柔らかくすることが出来ます。

秋から冬にかけて国産のキウイが多く出回る時期です。そのまま食べてもおいしいキウイフルーツですが、今回は柔らかく食べられるお肉料理の下ごしらえの方法とレシピをご紹介します。

ステーキ

(2人前)

材料

ステーキ肉(肩ロース).....2枚(300g)
キウイフルーツ...1個 有塩バター.....10g
塩.....少々 サラダ油.....小さじ1
こしょう.....少々

作り方

- ①袋にキウイフルーツを入れて手でつぶす
 - ②ステーキ肉に塩、こしょうをふり、①に入れて軽くもみ冷蔵庫で15分置く。
 - ③フライパンにサラダ油を入れ、袋からお肉だけを取り出し、両面を中央で焼く。
 - ④塩、こしょうで味を調えバターをのせる。
- ◎バーベキューソースなどお好みのソースをかけても。
◎どのお肉でも美味しくできます。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 338kcal ◎たんぱく質: 29.9g ◎脂質: 20.9g
◎炭水化物: 4.6g ◎食塩相当量: 0.7g

栄養士 岸本 顕子

聖 隷

11 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
208



10月中旬、さくらふるさと広場ではコスモスが色鮮やかに咲いていました。冬は感染症が流行する季節です。予防接種後もマスクの着用や手洗いなど感染対策を心掛けましょう。

- *糖尿病を知ろう!
- *駐車場の混雑予想について
- *面会について/マイナンバーカードの保険証利用について/インフルエンザワクチンの予約について/12~15歳のコロナウイルスワクチンのご案内
- *各科外来担当および診療内容
- *瘀血と駆瘀血剤
- *栄養科通信「硬いお肉を柔らかく!」



愛をテーマに、連続とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**
平日8:30~17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
平日8:30~17:00
- 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**

●ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	高橋 東	寺崎 越坂 交替制	長谷川(寛) 川瀬井塚 (交替制)	手塚 坂本(大)	山内(第1-3-5) 松本(第2-4) 佐藤(陽)	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏)	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂	鈴木(理)	—
PD外来	午後 予約	—	—	寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後 予約	—	—	—	寺崎(第2-4)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 坂本(大)	糸川 吉川	佐藤(慎)/住吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 内藤	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	植木	古屋	大沼 佐々木(薫) 藤原	—
	午後	—	植木	古屋	大沼 片平	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 嶋原	長谷川(裕) 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山(鈴木) 嶋原
	午後 予約	徳山	—	川瀬井塚 (交替制)	仁科	—
ペースメーカー外来	予約	—	二川(第1)	—	川瀬	—
不整脈外来	予約	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00
(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	久保田	—
	午後	伊能	—	—	—	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
再診	—	手塚 (午前のみ)	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	吉崎	大谷	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午後	村上	—	村上	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診 予約	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川村 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 吉田	川村 吉田
	午後 予約	吉田	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後 予約	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	乳児健診 予防接種	—	—	乳児健診 予防接種

予約：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—	—	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—
	午後	山岸(予約)	—	—	山岸(予約) 佐藤(陽)	—
禁煙外来 予約	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	小松崎	岩田	武内	荒澤	小池	交替制
再診	有田 小池	荒澤	小松崎	有田 岩田	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池	—
ヘルニア外来	—	—	武内	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
健診後外来(内視鏡) 予約	—	楠目(第2-4-5)	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富岡	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	—
説明外来 予約	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診 予約 (専門分野)	南 (診療時間10:30~) 整形外科のみの対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	梶原 (肩肘) スポーツ 上野 (手外来)	佐久間 南 (整形外科のみの対応) (脊椎)	岸田 (股関節)	梶原 (肩肘) スポーツ	—
初診・再診 予約 (整形一般)	志賀 奥脇	野刈家 稲熊	梅田 奥山	神野	梅田 鈴木(徳)	—
再診 予約	佐久間	岸田	飯島(靖)	上野/梶原 佐々木(裕) (第1-3-5) 赤澤 (第2-4午後)	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	午後	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—
上肢外来*	午後	—	上野 梶原	—	—	—

*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

瘀血と駆瘀血剤

和漢診療科 永嶺 宏一

血(けつ)の異常には瘀血(おけつ)と血虚があり、瘀血とは局所的に血が滞って生じる状態を指し、血虚とは局所的に血が不足して生じる状態を指します。

慢性疾患では必ず瘀血があり、瘀血は微小循環障害と考えられ、一定期間瘀血が続けば血虚や水滯を生じ、また瘀血には必ず気鬱(気鬱、気逆)が伴います。

瘀血を改善する薬を駆瘀血剤と言います。瘀血と気鬱は密接に関連するため、気鬱の徴候も認めることがあります。

瘀血特有の徴候としては、出血、紫斑(特に静脈性出血)、水腫、打撲、捻挫、子宮筋腫、血管拡張、酒さ、静脈うっ血、静脈瘤、クモ状血管腫、月経異常、不妊、子宮性器出血、肩凝り、痔疾、舌の暗赤・暗紫色、舌下静脈怒張・蛇行、舌の瘀斑・瘀点、手掌紅斑、眼輪部の色素沈着、歯肉の暗赤化などがあります。

気鬱(気鬱、気逆)の徴候としては、冷えのぼせ、顔面紅潮、四肢の冷え、手足の発汗亢進、抑うつ感、悪心、嘔吐、腹部膨満感、排ガス過多、便秘、早朝覚醒、腹部・四肢の疼痛(夜間、早朝に増強)などがあります。

瘀血を改善する薬を駆瘀血剤と言います。瘀血と気鬱は密接に関連するため、気鬱の徴候も認めることがあります。

瘀血特有の徴候としては、出血、紫斑(特に静脈性出血)、水腫、打撲、捻挫、子宮筋腫、血管拡張、酒さ、静脈うっ血、静脈瘤、クモ状血管腫、月経異常、不妊、子宮性器出血、肩凝り、痔疾、舌の暗赤・暗紫色、舌下静脈怒張・蛇行、舌の瘀斑・瘀点、手掌紅斑、眼輪部の色素沈着、歯肉の暗赤化などがあります。

瘀血を改善する薬を駆瘀血剤と言います。瘀血と気鬱は密接に関連するため、気鬱の徴候も認めることがあります。

瘀血特有の徴候としては、出血、紫斑(特に静脈性出血)、水腫、打撲、捻挫、子宮筋腫、血管拡張、酒さ、静脈うっ血、静脈瘤、クモ状血管腫、月経異常、不妊、子宮性器出血、肩凝り、痔疾、舌の暗赤・暗紫色、舌下静脈怒張・蛇行、舌の瘀斑・瘀点、手掌紅斑、眼輪部の色素沈着、歯肉の暗赤化などがあります。

瘀血を改善する薬を駆瘀血剤と言います。瘀血と気鬱は密接に関連するため、気鬱の徴候も認めることがあります。

瘀血特有の徴候としては、出血、紫斑(特に静脈性出血)、水腫、打撲、捻挫、子宮筋腫、血管拡張、酒さ、静脈うっ血、静脈瘤、クモ状血管腫、月経異常、不妊、子宮性器出血、肩凝り、痔疾、舌の暗赤・暗紫色、舌下静脈怒張・蛇行、舌の瘀斑・瘀点、手掌紅斑、眼輪部の色素沈着、歯肉の暗赤化などがあります。

瘀血を改善する薬を駆瘀血剤と言います。瘀血と気鬱は密接に関連するため、気鬱の徴候も認めることがあります。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	金岡	—
硬化療法外来	午後 予約	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	木谷	川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	—	川島 (再診のみ)	—
緩和説明外来 予約	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来 予約	—	—	窪田 (不定期月1)	—	—	—
辻直子外来 予約	—	—	辻 (不定期)	—	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来 予約	午前	南	—	我妻(第1-3-5)	—	我妻
	午後	嶺 嶺	都築	—	浅野(第2-4)	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	嶺 嶺	都築	都築 (受付10:30まで)	申原 (受付10:30まで)	青木	—
物忘れ外来 予約	午後	—	—	持田 (第2-4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 受付10:00まで	稲原 遠藤	香村 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野
	午後	稲原 遠藤	五十嵐(予約) 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 小林 田中(-)	坂本(理)	小林	小林 吉田(し) 金井(不定期)	坂本(理) 小林 藤盛
	午後 予約	小林	坂本(理)	小林	小林 永江	坂本(理) 小林 藤盛

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	秋本 (受付15:00まで)	—	内堀	三津山 (受付15:00まで)	—

予約：完全予約制

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	宇井	—	宇井	—	宇井
	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	津田 (予約)	—	津田(予約) 我妻(第2-4)	—	津田 (予約)
	午後	緒方	木村(健)	牛尾	—	新見
摂食嚥下外来 予約	午前	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	川上	—	根本	竹山	川上
	午後	川上	—	竹山	竹山	川上
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	竹山	—	—

スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	皮膚 排泄ケア 認定看護師	—	—	—
再診 予約	—	—	皮膚 排泄ケア 認定看護師	—	—	—

生活習慣病センター(糖尿病・高血圧・新発)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

CKDコーディネーターズ 透析療法指導看護師/糖尿病看護認定看護師 ※木曜日は休診となります。