

独立行政法人 労働者健康福祉機構



秋田労災病院

～地域医療連携室だより～



2015.11 発行



地域医療連携室のご案内

当院では、紹介患者の受付と院内各部署との連絡調整、他の医療機関との連絡と情報交換などを中心に、病診・病病連携の充実をはかっております。中でも、紹介元医療機関から予め患者情報を入手し、受診すべき診療科・医師とスケジュール調整をする紹介システムを導入しております。

もくじ

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ●動脈硬化予防を見据えた糖尿病の食事療法――2 | ●医療安全川柳大会の開催――3 |
| ●外来糖尿病教室のご案内――3 | ●外来診療のご案内――4 |

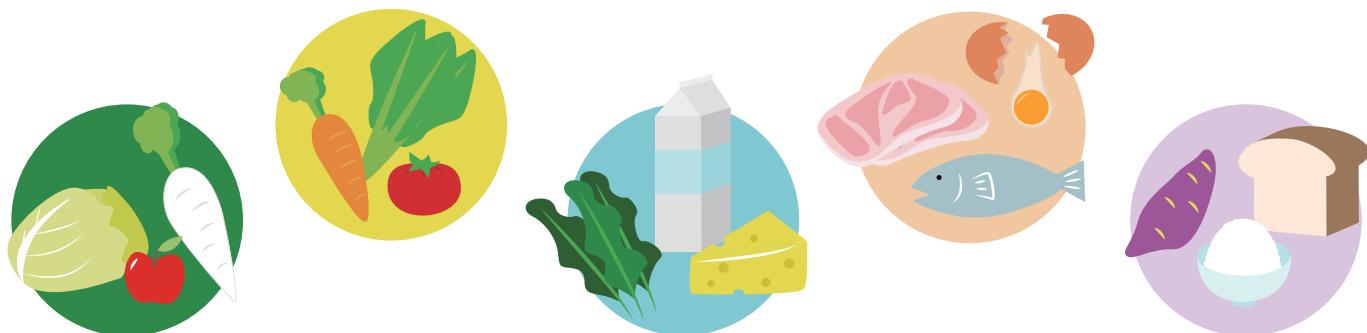
動脈硬化予防を見据えた糖尿病の食事療法

糖尿病・代謝内科 部長 八代 均

糖尿病の食事療法を、「適正カロリー」と「バランスのとれた食事」を基本に指導してきた。しかし、生活習慣が変わり日中に働き夜に休息していた生活が24時間活動する生活になり、それとともに生活に合わせた食事の摂り方の指導をしなければならなくなった。また、食べ物の嗜好が変化するようになり、その最たるのがよくテレビ番組に出てくる「口に入れるととろけるようにおいしい」で、食物繊維が少ないことである。

糖尿病治療の目的は血糖コントロールを良好にし合併症の予防にある。糖尿病合併症に動脈硬化症があり、食後過血糖が動脈硬化の促進因子である。食事療法の工夫で食後過血糖を改善させることが重要である。血糖を下げるホルモンにインスリン、血糖上昇させるグルカゴンがあり、インスリンの分泌を促進するG L P - 1（インクレチン）がある。食後過血糖の改善に野菜類を先に摂ることはよく言われている。その他に肉・魚類や乳製品を炭水化物より先に摂ることである。野菜を先に摂ることで食物繊維が炭水化物と混ざり食後血糖上昇を抑制する。肉・魚類を先に食べると食物が胃から十二指腸へ排出するのを遅らせることになり食後血糖上昇を抑制する。乳製品を先にたべるとG L P - 1分泌促進によりインスリン分泌を高め食後過血糖を改善させる。またよくかむことによりG L P - 1分泌を促進させる。食種によっても食後の血糖上昇度が違い、その目安となるのがグリセミック指数（G I）である。食後過血糖を改善させるにはG Iの低い食物を選ぶことである。たとえば主食の白米は88であるが、玄米は55である。玄米の方が精白米より食後血糖値が上がり難いことになる。そのほか食事と食事の間隔を長くしないことも食後過血糖の予防となる。

肉類と魚類を適度に摂らなければならないが、若い人は肉類が多く高齢者は魚類が多い傾向にある。魚類の脂肪酸、エイコサペンタエン酸（E P A）は動脈硬化を抑制し、肉類の脂肪酸、アラキドン酸（A A）は動脈硬化を促進させる。実臨床で採血によりE P AとA Aを測定しE P A / A A比を計算している。そのE P A / A A比が動脈硬化性の疾患に関係する報告がある。E P A / A A比が高い方が有用で肉類より魚類を多く摂取することである。肉類1に対して魚類を2～3にするのが適当と考えている。さらに魚類に含まれるE P AがG L P - 1の分泌を促進させインスリン分泌を高め食後血糖を下げる効果がある。肉類は血糖を上昇させるグルカゴンの分泌を促進し、食べた量以上に血糖上昇となる。肉類を食べる時には野菜類など食物繊維を充分摂りながら食べることである。



外来糖尿病教室のご案内

当院では、糖尿病・代謝内科に通院中の患者様と、そのご家族を対象に「糖尿病教室」を実施しております。

- 開催日時 … 毎週火曜日 9:00～9:30
- 対象者 … 当院の糖尿病・代謝内科通院中の糖尿病患者様と、そのご家族
- 担当者 … 八代 均 糖尿病・代謝内科部長
- 講義のスケジュール(11～12月予定)
 - ・11月3日 休み
 - ・11月10日 糖尿病の日常管理
 - ・11月17日 糖尿病はどのような病気か
 - ・11月24日 糖尿病の合併症
 - ・12月1日 糖尿病の食事・運動療法
 - ・12月8日 糖尿病の薬物療法
 - ・12月15日 糖尿病の日常管理
 - ・12月22日 糖尿病はどのような病気か
 - ・12月29日 休み



医療安全「川柳大会」の開催

当院では毎年、医療安全週間の催時を通し、医療安全に対する啓蒙を行っています。

今年は「医療安全川柳」を院内募集しました。46作品の応募があり、一階フロアに掲示して、患者様に優秀作品選出のための投票をお願いしています。



秋田労災病院外来診療のご案内

平成27年11月1日現在

受付時間	初診 8:15～11:00			再診 8:15～11:30	
曜日	月	火	水	木	金
診療科					
内科 [予約制]	佐々木	佐々木 熊谷	佐々木 熊谷	佐々木 熊谷	熊谷 秋田大学[～12時]
糖尿病・代謝内科 [予約制]	八代	八代	休診	八代	八代
内科(循環器) [予約制]	休診	休診	休診	診療応援医師	休診
呼吸器・アレルギー外来 [予約制]	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	休診
消化器科 [内視鏡検査予約制]	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	休診
総合診療・ 検査診断科	休診	秋田大学 [診療日は要確認]	休診	休診	休診
外科	塚本	塚本	阿部	塚本	阿部
皮膚科	休診	弘前大学	休診	休診	弘前大学
整形外科	千葉 奥山 [～10時] 木戸 関 佐々木 [10時～12時] 加茂	奥山 佐々木 (秋田大学)	木戸 佐藤 (秋田大学)	関 加茂 (秋田大学)	千葉 奥山 木戸 関 [～10時] 加茂 [10時～12時]
スポーツ外来 [予約制] [受付 14時～16時]	休診	休診	休診	休診	関
神経内科 [予約制] [受付 13時～15時]	休診	休診	休診	診療応援医師 [13時30分～]	休診
脳神経外科	神里	井上	井上	神里	秋田大学
泌尿器科	休診	弘前大学	休診	秋田大学	休診
眼科 [予約制]	休診	休診	岩手医科大学	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学[～12時]	休診
歯科口腔外科	大淵	大淵	大淵	大淵	秋田大学

◎ 診療日等、都合により変更する場合があります。

※ 整形外科千葉副院長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組む、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

『治療就労両立支援部』とは…

当院では脳卒中の**治療・リハビリ**と就労（職場復帰）の両側面から患者様を支援させていただきます。患者様のサポートは、**復職コーディネーター**が中心となって医師・看護師・リハビリスタッフ等で構成された**両立支援チーム**が協働で関わっていく部署です。

お問い合わせ先

独立行政法人労働者健康福祉機構

秋田労災病院 地域医療連携室

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131(内線2782) / FAX 0186(47)7611

診療科目

内科、糖尿病・代謝内科、消化器科、総合診療・検査診断科、外科、整形外科、神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・腰痛センター、治療就労両立支援部

当院HP <http://www.akitah.rofuku.go.jp>

当院facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>