日本医療機能評価機構認定病院
医療法人恵愛会 中村病院

中村通信 かわらばん

2014.7
Vol.41

医療法人恵愛会 中村病院　広報誌

病院理念

恵愛 ・ 信頼 ・ 貢献

基本方針

- 周囲の医療機関などと連携し，地域に貢献し，信頼される中核病院として活動します。
- 皆様の権利を尊重し，安心かつ思いやりのある良質な医療を提供します。
- 皆様のプライバシーを守ることに最大限努力し，その上で診療に関わる情報開示，インフォームド・コンセンスの実施等を行います。
- 医療安全を重視し，危機管理について迅速で徹底した対策を実行します。
- 職員が皆様に誠意をもって接することのできる職場づくりに務めます。

目次

✿ 糖尿病についてのおはなし
✿ トピックニュース１
- 新任医師紹介
- 七夕コンサート

✿ 広報戦隊３レンジャー
突撃部署訪問　～ 栄養科 ～
✿ トピックニュース２
- ふれあい看護体験
～別府商業高校
・別府青山高等学校～

✿ 診療のご案内
✿ 教室のご案内
✿ 栄養科よりひとこと
- 夏バテ解消にゴーヤの効能

撮影：川内　康平

診療科　整形外科･泌尿器科･外科･内科･糖尿病内科･呼吸器内科･循環器内科･消化器内科
肛門外科･消化器外科･皮膚科･形成外科･リハビリテーション科･（禁煙外来）

病床数　153 床（一般病床 106 床　療養病床 47 床）

指定　救急･労災･更生医療

医療設備　レントゲン室･CT スキャナー室･高気圧酸素治療室
MRI 室･体外衝撃波結石破砕装置･人工透析センター
ハーバード浴室･温泉浴室

受付時間
8：00～11：30　13：00～17：00
土曜日　8：00～11：30

診療時間
9：00～12：30　13：30～17：30
土曜日　9：00～12：30

● 日曜祝日を除く。
ただし救急の場合は随時受け付けます。

糖尿病についてのおはなし

こんにちは！ 理学療法部の黒木です。
宜しくお願い致します!!

はじめまして、当院の理学療法士黒木晃一郎です。今回から数回に分けて「糖尿病」のお話をしていきます。さてみなさん、「糖尿病」は、これまで一度は耳にしたことがある病気ではないでしょうか？ 2012年の国の発表によると糖尿病と糖尿病予備群の合計は2,050万人、なんと日本国民の５人に１人が該当するといった結果でした（とても他人事とは思えません…）。そして糖尿病は治療せずに放っておくと様々な合併症が進行していきます。例えば、

- **痛みなどの感覚が鈍くなってくる→最悪の場合壊疽を引き起こして切断しないといけないことも**
- **眼の血管が障害されて最悪の場合失明にいたる**
- **低血糖により意識消失などを起して昏睡状態になることもある**

など、とても恐ろしい病気です。そうならないための予防や治療方法として大切なのは、まず「食事と運動」です。今回はその中でも運動について、①運動の効果 ②一人でできる簡単な運動を主に、簡単にご紹介します。

運動の効果として、

・血糖値を下げる（コントロールしやすくなる）、血圧が下がる、体力が向上する

などの効果があります。また運動時間に関しては30分、１時間と続けて行わなくても10分程度の軽い運動を何回かに分けて実施しても血糖を改善させる効果があるので、家の近所を少し散歩してみたり、買物に行くときはできる範囲で歩いて行ってみたり等の工夫をしてみてはいかがでしょうか!? また、テレビを見ながらでもできる簡単な運動方法を３つご紹介させていただきますので、自宅でぜひ実践してみてください！

回数は各10～20回を２～３セット。足を上げる速さは１秒間に１回程度でゆっくり行いましょう。

糖尿病と診断されている方、膝や腰など痛みを抱えている方は、まずは専門の先生に診てもらいましょう。

トピックニュース1

新任医師紹介

藤浪（ふじなみ） 弘行（ひろゆき）

4月に大分大学より異動してまいりました、藤浪弘行と申します。腎・泌尿器外科医として、２年目になります。

患者さんの笑顔がみられるよう、日々努力し、一生懸命頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

出身地	広島県広島市
出身大学	大分大学
専門分野	腎・泌尿器外科
所属学会	日本泌尿器外科学会・日本透析医学会 日本泌尿器内視鏡外科学会

七夕コンサートのお知らせ

平成26年7月15日（火）に七夕コンサートを行います。入場料無料です。多くの方のお越しをお待ち致します。

時　間：18：30～20：00

出演者：マプアナアイランダース

　　ニューライフさわやかコーラス

広報戦隊 3レンジャー 突撃 部署訪問 ～ 栄養科 ～

広報戦隊３レンジャーが部署を訪問し、自ら体験したことをリアルにお伝えして行きます。
第20回目は、“栄養科”におじゃましました～!!

栄養指導中

ヒーローたるもの乱れた食生活はダメだ

腹囲測定

ヒーローとしてのスタイルギリギリですね…

カロリー0のアメ頂きました

食べすぎ注意

３レンジャーの昼食風景

本日はハンバーグランチ

栄養科理念　栄養は、すべての治療の基本であり個々の栄養状態にあったサポートにつとめ、患者さまの立場に立った思いやりの心で満足される食事を提供します。

3レンジャー 体験感想文　今回は栄養科の業務に密着しました。栄養指導や入院患者さんの食事管理等をしていました。健康管理はまず食事からということを痛感することができました。

スタッフの皆さんと一緒に

トピックニュース2 ふれあい看護体験～別府商業高校・別府青山高等学校～

当院で５月13日・14日に別府商業高校と別府青山高等学校の３年生が【一日看護師】を体験しました。手術室の見学・聴診器体験・血圧測定体験等を行いました。患者さんとふれあうことができ、将来の夢として【看護師になる】と目標を持つことができる一日になりました。

別府商業高校

別府青山高等学校

診療のご案内

- 手術・学会等により診療医・診療日が変更になることがあります。
- 泌尿器科は午後から手術となりますので，診療をお断りすることがあります。あらかじめお問い合わせください。
- 泌尿器科の新患の診察は午前11時までの受付になります。
- 都合により外来当番医が変更になる場合があります。

H26.7.1～	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日 午後休診
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM
整形外科	中村(英)	中村(英)	中村(英) 津村	中村(英)	中村(英) 土肥	中村(英)	中村(英)	中村(英)	中村(英) 土肥	中村(英)	担当医についてはお問い合わせ下さい
泌尿器科	酒本	-	酒本	-	酒本	-	松原	-	酒本	-	担当医についてはお問い合わせ下さい
内科	牧野 黒田	牧野	平賀	黒田	黒田	牧野 大分医大消化器内科 (堤・得丸・和田)	黒田	平賀 ~15:30 堀内 鎗水 要予約	牧野 平賀 黒田	牧野	平賀 黒田
外科	立麻	立麻	中村(洋)	中村(洋)	中村(洋)	中村(洋)	立麻	立麻	中村(洋)	中村(洋)	立麻
皮膚科	日隈	-	-	田村 ~14:40	日隈	-	日隈	田村	-	-	-
形成外科	-	-	-	-	-	佐藤(隔週) 松田(隔週)	-	-	-	-	-
リハビリテーション科	院長・原・黒田　9:00～終了まで　13:30～終了まで										午前のみ
禁煙外来	中村(洋) 完全予約制						-		中村(洋) 完全予約制		-

教室のご案内

- 時　間／糖尿病教室：第２金曜日 11:00～11:30
- 場　所／１階ロビー

日程	テーマ		講師
7月１１日(金)	糖尿病教室	運動の考え方と実践	理学療法士
8月　8日(金)	糖尿病教室	測ってみよう、血糖測定	検 査 技 師
9月１２日(金)	糖尿病教室	食事の工夫でより健康に！	管理栄養士

※救急対応などにより当日内容の変更及び中止になる場合があります

ひとこと　栄養科より

今回は

夏バテ解消にゴーヤの効能

についてのお話です。

南国沖縄の代表的な食べ物として知られるゴーヤ（別名：苦瓜にがうり）は暑い季節の活力源として、今では全国に年間でも流通しています。

ウリ科の中でもビタミンＣの含有量が豊富で、人の皮膚や骨を作るのに必要なコラーゲンの生成に期待されます。ゴーヤのビタミンＣは加熱しても損失が少なく、栄養素を効果的に摂取するためには強火で短時間で仕上げるとさらによいです。

ゴーヤの苦味成分であるモモルデシチンとチャランチンは血糖値やコレステロールを低下させる効果があると言われています。

苦味を抑えるには、薄く切って水にさらしたり、ゆでたり、炒めたりがよいですが、ゴーヤの効能を生かすには、苦味を残すことが必要です。

ゴーヤはカロチンも豊富で、ガン予防や目の健康維持にも効果があり、鉄やカリウムなどのミネラルも含み、血圧を下げるのに有効です。

夏バテで食欲がないときには疲労回復に効果ありのゴーヤを食べてみては!!

栄養科　安部

編集後記

今年も初夏より暑い日が続き、梅雨に入り少し暑さが和らいだ様にも感じますが、湿度が上がり体のだるさを感じる日も多くなり、歳と共に体の順応する力が鈍くなっているのだと感じます。

今さらですが、食事と生活リズムを大切に毎日を「今日一日」とがんばりましょう。

（A.H）

患者様の権利

- 権利擁護とプライバシーの保護を受ける権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 知る権利
- 自己決定権

患者様の責務

- 自分の健康に関する情報を正確に伝える責務
- 十分に理解できるまで質問する責務
- 他の患者様の治療や医療スタッフの業務に支障をきたさないようにする責務
- 受けた医療に対し対価を速やかに支払う責務

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人恵愛会　中村病院
〒874-0937　大分県別府市秋葉町８番24号
TEL　0977-23-3121（代表）　FAX　0977-26-4083
URL　http://www.nakamura-med.or.jp
恵愛会中村病院　検索
▼『かわらばん』へのご意見・ご感想はこちらまで
E-mail：webmaster@nakamura-med.or.jp

かわらばん企画・製作　広報委員会