

発行元：千葉県循環器病センター 地域医療連携室（直）0436-50-6501 F A X 0436-50-6503
 〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 0436-88-3111(代表) F A X 0436-88-3032
 URL <http://www.chibakenritysubyouin.jp/junkan/index.html>

循環器病センター5つの運営指標

- 良質で模範的な医療の提供を目指します。
- 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
- 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
- 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
- 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

糖尿病予防のための食生活

★肥満を防止標準体重に近づける！



★野菜・海草・きのこ等の食物繊維を毎食取る！

★食後の高血糖を防ぐ！

★よく噛んでゆっくり食べて、腹八分目！



★夜遅い食事に注意！

★3度の食事を規則正しく摂り、間食は控えめに！



日常生活が治療の第一歩です。思い当たる方は
改善することを、心がけましょう！！



東金病院長 平井愛山Drにインタビュー！



4月からの機能移転を前に、既に循環器病センターでの外来をスタートしている平井Dr. 一体どんな人なのでしょう？？

◎平井先生というと糖尿病治療のイメージが強いのですが、糖尿病治療との出会いはどのようなものだったのでしょうか？

A. 実は私の専門は代謝・内分泌系なんです。ただ、地域内の患者さんの集まりを見ることでその地域で手当てすべき病気を見つけて治療することで、最終的には地域全体の利益に資することを目指してきました。私は「地域を手当てする」と表現しています。

東金病院に赴任した頃は、医療圏内の患者数に対してインスリン療法ができる病院が非常に少なかったのです。そこで、東金病院として重症の患者さんを受け入れながら、カンファレンス等を通じてインスリン療法が実施可能な地域医院を確保する手助けをしました。こうして東金では糖尿病の患者さんを主に診るようになったのです。

◎これまでの医師経験の中で、特に印象に残っている症例はありますか？

A. 最も印象に残っているのは、平成19年に糖尿病で東金病院に入院してきた40代の男性です。この患者さんには心筋梗塞の発症歴があったのですが、糖尿病に合併した神経障害により、本人も御家族も心筋梗塞の発症に気付いていなかった、ということがありました。

糖尿病と心臓病のつながり、これからの糖尿病治療病院は心臓病も診ることができなければならない、ということを強く意識した症例でした。

◎少しプライベートにも触れたいのですが、趣味や休日の過ごし方を教えてください。

A. 趣味でまず挙げられるのは写真ですね。デジタル一眼レフを使って出張の合間に風景写真を撮っています。写真で患者さんを元気づける、写真療法というのにも検討しているんですよ。

他にも歴史が好きで、特に幕末時代が一番です。新しい考え方を受け入れ、また追い求める姿勢に刺激を受けています。

◎本紙を手にとってくださいる方々にメッセージをお願いします。

A. 糖尿病治療を行う病院は、循環器系疾患も併せて診療できなければなりません。循環器病センターへの機能移転は「東金病院の終わり」ではなく、現在の糖尿病地域医療に対してベストな形で貢献することができる医療体制の始まりだと思っています。勤務地は変わりますが、千葉県地域医療に貢献したいという気持ちは変わりません。どうぞよろしくお願い申し上げます。

秘伝のレシピ！第4回は☆野菜しゅうまい☆です！



材料2人（10個）分

えのき茸	100g	大根	50g
玉ねぎ	40g	塩	少々
豚モモ挽肉	90g	片栗粉	3g
塩	1.4g	千ゲン菜	3枚
こしょう	少々	キャベツ	50g
ごま油	1.5g	しょうゆ	適量
片栗粉	1g	練からし	
オイスターソース	2g		

栄養価(5個)

エネルギー170kcal たんぱく質11g
塩分1g

作り方

- ① 玉ねぎ、えのき茸はみじん切りにする。
- ② 大根は千切りにして塩を振ってしばらくおき、でてきた水分をしっかり絞って片栗粉を全体に混ぜる。
- ③ 千ゲン菜は葉を1枚ずつはがし、ラップをしてレンジで軽く加熱する。
- ④ Aと①をよく混ぜてたねをつくる。



- ⑤ ④を5等分して丸め、3個は千ゲン菜で包み、2個は周りを包むように大根を張り付ける。
- ⑥ 耐熱皿に食べやすく切ったキャベツをひき、⑤を乗せてふわっとラップをしてレンジにかけ、なかまで火を通す。好みに辛子醤油を添えて完成！

Point!

しゅうまいの皮を野菜に替えて糖質、エネルギーを低く。野菜やたねに加えたきのご類に含まれる食物繊維は、血糖の上昇をゆるやかにする効果があります。



さあ！みんな！リハビリ体操の時間だよ！今回は、呼吸のリハビリ体操～追試編～です！
リハビリテーション科の先生が教えてくれるよ！やってみよう！

※体操をおこなう際は…。

1. あせらず、無理なく、マイペースが基本です。自分ができる範囲でおこないましょう。
2. 呼吸のタイミングが大切なので息を止めずに写真と同じ呼吸を心がけましょう。
鼻から吸って口から吐くことが基本です。
3. 体操の回数は、一回に一つの体操を5～10回ずつ、一日3回程度繰り返してください。
4. 体調が悪い日は無理におこなわず、休んだり体操の回数を減らしてみてください。

@わき腹のストレッチ ～前回から引き続き胸のストレッチです。合わせて見てみてね！！～

- ①片方の手を頭の後ろにあてて、反対側の手を腰にあて、鼻からゆっくりと息を吸います。
- ②吸いきったら、息を吐きながら、頭にあてた側の肘を持ち上げるように体側を伸ばします。
- ③息を吐ききったら、体を①の姿勢に戻し楽に呼吸します。
- ④次に反対側も繰り返していきます。



2月28日

院内美化デーを開催しました！

今年度最後の美化デーを行いました。

春に向けて花壇も準備万端です！



ギャラリー二つ返事のご案内

- 3月 桃花会大多喜支部『ペン字展』
- 4月 俳画同好会緑画会『俳画展』
- 5月 パンフラワー岩月教室

