

特集 糖尿病について

11月14日は世界糖尿病デー

～秋の味覚を楽しみながら、上手に血糖コントロールを～

朝夕の空気が冷たくなり、紅葉が美しい季節となりました。秋といえば「食欲の秋」。新米、さつまいも、栗、柿、ぶどうなど、旬の味覚が楽しめる時期です。

一方で、糖尿病や血糖値が気になる方にとっては、つい食べ過ぎやすい季節でもあります。今回は、11 月 14 日の「世界糖尿病デー」に合わせて、糖尿病と上手に付き合いながら秋を楽しむヒントをお伝えします。

【糖尿病は「気づき」が大切な病気です】

糖尿病は、高血糖の状態が続くことで血管や神経が傷つき、心臓病や脳卒中、腎臓病、視力障害などの合併症を引き起こす病気です。初期には自覚症状がほとんどないため、健康診断で「血糖値が少し高い」と指摘されても、そのままにしてしまう方が少なくありません。

しかし、早めに気づいて生活を見直すことで重症化を防ぐことができます。治療の基本は、食事・運動・薬物療法をバランスよく継続することです。日々の積み重ねが、将来の健康を守る大切な力となります。

【当院の取り組み】

当院では、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士など多職種が連携し、糖尿病治療にあたっています。糖尿病委員会を中心に、院内糖尿病教室の開催、他院と共同で行う患者さん・ご家族向けウォークラリーへの参加、治療機器の取り扱いに関する学習会の定期開催など、啓発と治療の質向上に取り組んでいます。

また、管理栄養士による個別栄養指導では、「食べてはいけない」ではなく「どう食べたらよいか」を一緒に考えます。例えば、さつまいもや栗など秋の味覚も、量や調理法の工夫で健康的に楽しめます。主食のご飯を少し減らして置き換える、冷ましてから食べる、間食を控える ― といった小さな工夫で、食後血糖の上昇を緩やかにできます。

さらに ICT（情報通信技術）の活用により、血糖値や体重の変化をタブレットで共有できるようになりました。これによりスタッフ間の情報連携がスムーズになり、異常値の早期発見や治療方針の迅速な見直しに役立っています。

【地域とともに健康を守る】

当院では、地域の皆さまに向けた「健康出前講座」や、病院祭での健康相談会等を定期的に実施しています。

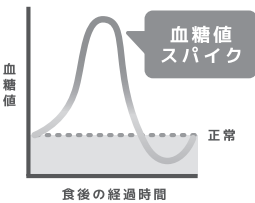
糖尿病や生活習慣病に関する正しい知識をわかりやすくお伝えし、食事・運動の工夫も具体的に紹介しています。参加者からは「病気のイメージが変わった」「楽しく健康づくりができそう」といったお声を多くいただいています。これからも地域に寄り添い、健康づくりの輪を広げていきます。

【秋を楽しみながら健康に】

糖尿病の治療や予防に、特別なことは必要ありません。

秋の味覚を味わいながら、紅葉を眺めて少し歩く ―。そんな日常の小さな工夫こそが、健康を守る第一歩です。当院は、地域の皆さまとともに歩む「糖尿病と向き合うパートナー」として、気づきのきっかけを提供し、チームで支えてまいります。

この秋、食と健康のバランスを意識し、
心も体も豊かな季節を過ごしましょう！！



《外来医師診察日》受付時間/8：00～11：00 予約・予約変更の問い合わせは14：00～17：00

		月	火	水	木	金	
各 種 外 来	午前	山下 【循環器】	古城 顕央 【循環器 /大分大学】	院長 小野 【総合診療】 ※1	院長 小野 【総合診療】 ※1	佐藤 弘樹 【循環器 /大分大学】	
				山下 【循環器】	山下 【循環器】		
		荒木 亨江 【脳神経】		内田 晋 【脳神経 /サンライズ酒井病院】			
		坂本 啓二 【肝臓 /名誉院長】		石井 稔浩 【呼吸器/第2週 /大分大学】			佐藤 孝生 【消化器内科 /大分三愛MC】
		佐田 こころ 【糖尿病 /大分大学】		宮崎 英士 【呼吸器/第4週 /大分大学】			
内 科	午前	守田（未） 佐藤（雄） 江本 藤原	守田（和） 木本 佐藤（大）	木本 森 川邊 鴻志郎 【大分大学】	佐藤（大） 江本	守田（和） 守田（未） 佐藤（雄） 渡邊 川邊 鴻志郎 【大分大学】	
外 腸 科 科	午前	休診 予約診療のみ 10 時まで受付	副院長 石尾	荒金	副院長 石尾	副院長 石尾	
小 児 科 ※ 2	午前	半田	半田	半田	半田	半田	
	午後	半田（予約制）		半田（予約制） ※第 3 水曜以外		半田（予約制）	
小 児 アレルギー 外 来	第 3 水曜 午後	《完全予約制》※予約は 16 時まで 小児アレルギー外来は下記の方が対象となります。 ①紹介状がある患者様、②当院の一般外来から受診を勧められた患者様					
整 形 外 科 ※ 3	午前	北原	北原	日野 瑛太 【大分大学】	脊椎外来 熊丸 浩仁 【九大別府病院】 《完全予約制》	赤瀬 広弥 【大分大学】	
泌 尿 器 科	午前	藤井	藤井	藤井	藤井	藤井	
耳鼻咽喉科	午前	大分大学			大分大学		
皮 膚 科	午前		大分大学				
眼 科	午前		大分大学		大分大学		
神 経 内 科	第 1・2・4 土曜午前	《完全予約制》※予約〆切：前日 16 時まで 中道 淳仁（大分大学）原則第 1 土曜 / 竹内 陽介（大分大学）原則第 2・4 土曜 予約状況により、日程調整をお願いする場合もございます。					
嚥 下 外 来	水曜午前	《完全予約制》※予約に関しては地域連携室へご連絡ください					

※1 各種外来【総合診療】は内科窓口となります。内科・外科・整形外科をおもに診療いたします。

※2 小児科の休日診療を行っております。11 月は 3 日・24 日・30 日（9 時～12 時、14 時～16 時半）です。

※3 整形外科土曜日診療を行っております。11 月は 8 日・29 日（14 時～17 時）です。

新規の方は検査の都合上、診療終了の1時間前までに受付をお願いいたします。

※4 休診情報は下記 HP よりご確認ください。

杵築市立山香病院

〒879-1307 大分県杵築市山香町大字野原 1612 番地 1

Tel:0977-75-1234（病院代表） / HP アドレス：http://www.yamaga-hp.jp

職員募集

《一般職非常勤職員》●看護師 ●介護員 ●看護補助者 ●調理員 ●医師事務作業補助者

詳しくは右記までお問い合わせください。 杵築市立山香病院 事務 宇都宮 TEL：0977-75-1234

