

瀬戸田診療所

令和 8 年 7 月

広報誌 れもん

第 24 号



瀬戸田診療所は、かかりつけ医として皆様が島で安心して

暮らし続けることができるよう支援します

暑い季節いかがお過ごしでしょうか。瀬戸田診療所医師の小林です。

瀬戸田診療所も建て替えから十四年以上が経過し、そろそろあちこちに生じる不具合に対処しながら、何とか毎日診療を行っています。ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、住民の皆様のご安心を守るため職員一同頑張っておりますので、温かく見守っていただけますと幸いです。

当院に通院されている患者様で最も多いのが、生活習慣病といわれる疾患群です。主に高血圧、糖尿病、高脂血症を指す言葉で、これは遺伝によるものに加え、肥満や塩分過多によって引き起こされるとされています。

さてこの生活習慣病ですが、実はある程度季節性があります。高血圧に関しては基本的に多くの方で夏季に改善傾向となります。気温が上がると血管が広がるのと同時に汗で塩分が体から出やすくなること、また汁物や鍋物、漬物などの高塩分な食事を摂る機会が減るのが原因とされています。

糖尿病に関しても、暑さによる食欲低下や活動性が上がることで体重が減り、改善する方が多いのですが、逆に夏になると太りやすい、血糖が上がりやすい方もおられるようです。

夏に体重が増えやすい方の共通点として、冷たい麺類・アイスクリームをよく食べることが多い印象があります。一般的に高齢になるに従って肉や魚、大豆などのたんぱく質の摂取量が減り、食べやすい炭水化物が増える傾向にあります。夏にはそれが特に顕著になるようです。麺類の食事は炭水化物に偏ったバランスになりやすいので、できるだけ控えめにしてバランスの良い食生活を心がけましょう。アイスクリームも脂質が高くカロリーの摂りすぎになりがちですので、どうしても食べたいときには小さいものやかき氷系のものを選ぶようにしましょう。

またスポーツドリンクを含めたジュースなどの清涼飲料水は特に糖分の吸収が速く、糖尿病の方はもちろん、太っていない方や若い方であっても頻繁に飲んでいると高血糖をきたすことが少なくありません。日常的に飲むのは控えるようにしましょう。

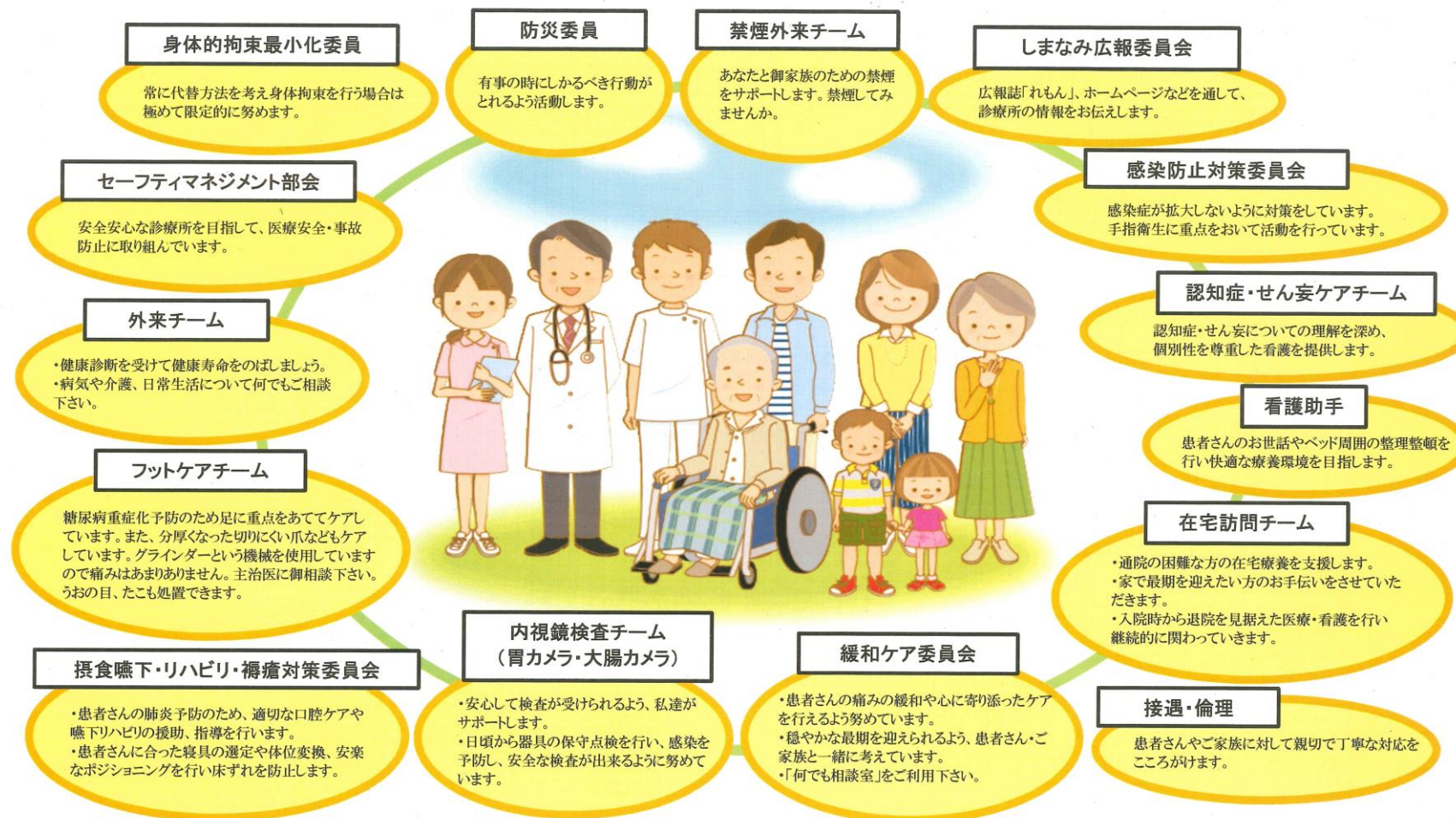


地域に信頼される診療所になるために ～私たちはこんな活動をしています～

【看護科目目標】

患者家族が安心して療養生活を送れるよう
地域に密着した看護を展開する

令和8年度 委員会活動・チーム活動



市民公開講座

「長生きの秘訣は血糖と腎臓」



1月29日、健康推進課主催で、大西医師による「長生きの秘訣は血糖と腎臓—明日の健康のためにできること」の講演会が福祉保健センターにて開催されました。当日は厳しい寒さの中、たくさんの参加者で立ち見が出るほどでした。また、保健師さんによる血管年齢の測定もあり、講義前後には、多くの参加者の方が熱心に血管年齢の測定検査を受けておられ、関心の高さが伺えました。

最初に、腎臓の話から始まりました。生物が海上から陸上で生活するようになった過程で、ヒトは塩分を大事にためこむ性質をもつようになったと考えられているそうです。それが、ヒトが塩分の取り過ぎに注意しないといけないことに繋がっていると紹介され、興味深いことでした。腎臓を守る上には、塩分・コレステロールの取り過ぎに注意する、それと高血圧・肥満・糖尿病の予防をすることです。また、健診等で腎臓の病気を確認するには、「尿たんぱく」と「糸球体ろ過血 eGFR（イー・ジーエフアール）」等の検査項目を見るそうです。

糖尿病についても、生活上の注意点は同様です。慢性腎臓病も、糖尿病も、高齢者は検査数値の基準が若年者より少し異なり、数値が少し高めでも専門医のもとで経過をみる必要があります。

また、糖尿病も腎臓病も、薬の進化がとにかく素晴らしいそうです。ここ10年以降でより良い腎臓病の治療薬が出ていたり、より優れた糖尿病薬もたくさん開発されていて、低血糖を昔ほど恐れなくて良くなっているそうで、恐れずにまずは受診をしてほしいということでした。

参加者の皆さんには興味深く話を聞いていただき、薬に関する質問などもありました。多くの方にご参加いただき、補助席を後方のみならず、窓側・通路にも設置するほど盛況でした。ご参加くださいました皆様、ありがとうございました。



☺ 合間にかわいいブタさんの写真も登場。
会場がなごみました。

リレー・フォー・ライフ 広島(尾道)への参加

リレー・フォー・ライフはがんに関するチャリティイベントです。当診療所では、微力ながらスタッフとしても参加しています。医師によるがんに関する講演会、がん患者さんによるスピーチ等も行われます。診療所スタッフにとっては亡くなられた患者さんに思いをはせる場にもなっています。

今年は、下記日程で開催されます。日本でリレー・フォー・ライフが開催されて 20 年の記念すべき年です。20 周年の記念講演も行われます。

日時 9月26日(土) 14:00~20:00

9月27日(日) 9:30~13:00

場所 尾道市総合福祉センター 4階
(尾道市門田町 22-5)

※別途、参加寄付金が必要となります



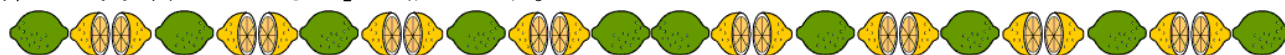
夜はルミナリエ(灯ろう)に
明かりを灯します
写真は当診療所
スタッフの作です



ホームページから広報誌「れもん」が読めます！

「瀬戸田診療所」で診療所のホームページを検索、「病院の紹介」の欄の一番下にある、青色の『広報誌れもん』のボタンをクリック！(押す)。

第18号以降の「れもん」が読めます。



瀬戸田診療所には、訪問・外来・病棟の3つの部門があり、密に連携しています

		月	火	水	木	金
午前	1診	大西	大西	エコー 内視鏡 15時~ 禁煙外来	大西	大西
	2診	小林	小林		小林	小林
午後	救急 診療	小林	大西	大西・小林	小林	大西
	訪問 診療	大西	小林		大西	小林

外来

平日 午前9時~12時
(受付は8時30分~11時まで)

救急診療

平日 午前8時30分~午後5時15分
(受付は午後4時30分まで)

当番日

午前9時~午後5時まで受付
第1・3・5日曜日、及び祝日
お盆、年末年始

尾道市健診

水曜日 午前中 ※大腸カメラは午後

糖尿病フットケア外来

予約制

なんでも相談

月3回不定期、院内に掲示

常勤医 2名(内科) 所長 大西 毅、小林 愛沙

