



下松中央病院 NEWS

**みなさまの生涯にわたる健康維持を目指し
これからも医療と福祉の充実に努めます**

日頃より当病院をご利用いただき誠にありがとうございます。
新しい年を迎え、培ってきた地域医療と福祉事業の経験を活かし、これまで以上に地域のみなさまの健康づくりをサポートさせていただく所存です。今後とも何卒よろしくお願いたします。



肥満は糖尿病の大敵です!

糖尿病と*肥満症について

糖尿病患者数は約1000万人と言われ、生活習慣病の最もポピュラーな病気の一つです。肥満は、糖尿病発症と強く関連しており、現在の肥満だけでなく、過去の最大体重や成人後の体重増加もリスク因子と考えられています。糖尿病予防には生涯にわたる体重管理が必要です。また、内臓肥満は、体重とは独立した糖尿病の発症原因と考えられ、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人では2.6倍糖尿病になりやすいと報告されています。一方で体重を5%~10%減らす事で血糖値が著明に改善する事も報告されています。

肥満症の行動療法をおすすめしています

肥満症の治療としては食事、運動療法が重要である事は言うまでもありません。体重や食事内容について問題行動を修正、適正行動を持続する事がリバウンド防止になるとされています。行動療法のひとつである、グラフ化体重日記(図1)は毎日の起床直後の値と前日の値を比較し、体重波形全体をしっかりチェックできる表です。

30回咀嚼法(図2)も同様に有効です。一度口に運んだものを30回咀嚼して飲み込むもので、早食いの正だけでなく味覚の回復、満腹感覚の改善を介した食事量の減少、更には内臓脂肪の減少に有効と考えられています。

行動療法はいつでもどこでもできますから皆さん是非トライしてみてください。

肥満症診療ガイドライン2016編集日本肥満学会より引用

糖尿病教育入院について

糖尿病について深く理解して頂くための入院で、2週間という期間で医師、看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、理学療法士がチームを組み、患者様に適した食事療法、運動療法、薬物療法など実施するための入院です。特に、減量が必要な方には超低カロリーな

*フォーミュラ食を導入しています。



日本糖尿病学会専門医
内科医師 田口 雅史

*肥満症とは

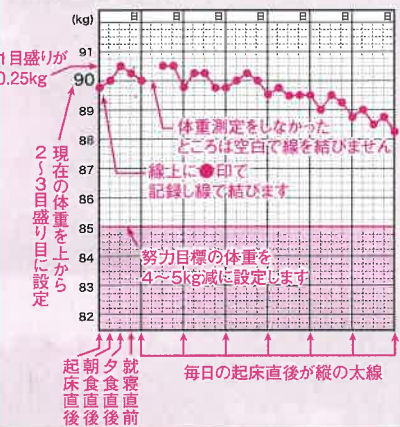
内臓脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数$BMI=体重(kg)/身長(m)^2$が25以上のものと定義されています。肥満に関連する健康被害は糖尿病を始めとしてがんに至るまで様々な病気が含まれます。



(図1)

グラフ化体重日記の記載例 (1週間に1枚記入)

起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝前の1日4回体重を測定します。セルフモニタリングに最も有効な測定方法と言われています。



(図2)

30回咀嚼法の記載例

1口30回と決めて、その成否を○×で記入。次第に○の比率が増え、1口あたりに含む食事が少なくなっていくのがわかります。

月日	食事時間 時分~時分	咀嚼結果	
8月9日	朝 8:05~8:15	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月10日	昼 12:05~12:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月10日	夕 17:40~17:55	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月11日	朝 8:10~8:25	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月11日	昼 12:05~12:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月11日	夕 17:35~17:50	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月12日	朝 8:05~8:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月12日	昼 12:05~12:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月12日	夕 17:35~17:50	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月13日	朝 8:05~8:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月13日	昼 12:10~12:25	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月13日	夕 17:35~17:50	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月14日	朝 8:15~8:30	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月14日	昼 12:20~12:40	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月14日	夕 17:40~17:55	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月15日	朝 8:05~8:30	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月15日	昼 12:05~12:20	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
8月15日	夕 17:35~18:00	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○

*フォーミュラ食とは

短期間で安全に減量するため糖質・脂質を極力抑え、必要十分量のたんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む必須栄養調合食品です。フォーミュラ食で体重を数%減量するだけで血糖コントロールは劇的に改善します。

お口の中のpHコントロールで賢いむし歯予防!

むし歯の原因と予防法

普段我々が食べたり飲んだりしている食品の中には、酸性のものがたくさんあります。酸性の食品を食べると、お口の中の酸性度(pH5.5以下)が強くなり、その結果、歯の表面(エナメル質)が溶けだし「むし歯」となります。

むし歯を予防するためには、お口の中を中性(pH7.0)に戻すことです。そこで重要な働きをしているのが「唾液」です。唾液はお口の中を中性にし、むし歯を防ぐ役割もっています。唾液の量が少なくなり、お口の中が乾燥してしまうと、むし歯になりやすいので注意が必要です。また、食後すぐのブラッシング(歯磨き)も、酸の元を取り除くことができるので効果があります。ただし、強く磨きすぎると、酸により柔らかくなった歯を逆に傷つけてしまうので注意しましょう。

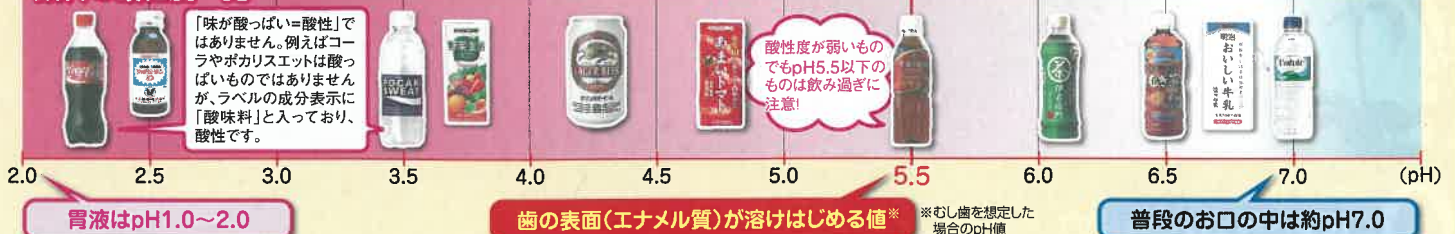
むし歯の予防には、「お口の中を中性に保つこと」と「定期的な歯科健診」が重要です。自覚症状がなくても、半年に1度は歯科受診をお勧めいたします。



身近な飲み物のpHをチェックしてみましょう!

pHは酸・アルカリの度合いを数字で表したものです。pH7.0を中性、7.0未満を酸性、7.0以上をアルカリ性としています。数値が小さくなるほど酸性度が強いということです。

飲料の酸性度一覧



*むし歯を想定した場合のpH値

下松中央医療介護支援センターOPEN3周年を 記念して「第3回ふれあい祭」を開催!

2017年11月26日、下松中央医療介護支援センターはオープンから3周年を迎え、「第3回ふれあい祭り」を開催しました。イベント満載の企画内容で利用者や地域の皆様に大盛況をいただきました。



社会福祉法人 緑山会 下松中央医療介護支援センター

〒744-0005 山口県下松市古川町3丁目1-2 TEL0833-48-8545

1F: デイサービスセンター / 訪問看護 / 訪問介護 / 居宅介護支援事業所
2F: 地域密着型 特別養護老人ホーム 4F: 有料老人ホーム



< 消化器内科 >

平成29年4月より消化器内科を開設しました

消化器内科での診察は食道から大腸までの消化管や肛門、さらに肝臓、胆嚢、膵臓などの消化器領域全域にわたり、CT、超音波による画像診断や内視鏡での診断、治療を行なっています。特に内視鏡については消化器専門医と経験豊富な看護師による苦痛の少ない的確な診断と安全な治療を心がけています。また、当院での対応が難しい治療については徳山中央病院との連携により迅速に対応させていただいています。

胸やけや便秘、腹痛等消化器に関する気になる症状があればお気軽にご相談ください。



内科医師 / 新藤 正喜

診療科紹介

下松中央病院健診センター

企業・団体等の定期健診をはじめ、平日および宿泊人間ドックによる病状の早期発見から早期治療を目指し、生活習慣病と健康管理までをトータルにサポートしています。婦人科健診には女性スタッフが対応させていただきますので安心してご利用いただけます。



ご予約 <直通ダイヤル> ☎0833-48-9925
お問い合わせは <受付時間> 8:30~17:15

地域連携室が皆様のお悩みをサポート

入退院から介護のことまで、専門スタッフがご相談から手続きまでをわかりやすくスムーズにお手伝いします。

緑山会グループでは、周南・下松地域を拠点とする3病院内に「地域連携室」を設けています。当グループ施設間の連携はもちろん、いざという時は近郊の病院、診療所、介護保険施設、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、通所サービス事業所とも適切な連携をとり、患者様やその家族のご要望に、迅速にお応えできるよう質の高い医療・介護サービスを提供しています。

下松中央病院 周南高原病院 鹿野博愛病院



下松地域

周南北部(須々万)地域 / 周南北部(鹿野)地域

地域包括ケアシステム

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けることができるよう、「医療」「介護」「予防」「生活支援」を一体的に提供し支えていく仕組みを「地域包括ケアシステム」と言います。緑山会は地域包括ケアシステムをサポートしています。

まずはお気軽に地域連携室までお問い合わせ下さい。

地域連携室(下松中央病院)
☎0833-41-3030

地域連携室(周南高原病院)
☎0120-160-515

地域連携室(鹿野博愛病院)
☎0834-68-2233

★ デイサービスセンター 空ひろば

専門スタッフの配置により、リハビリテーション部門が益々充実!

下松中央医療介護支援センター1F「デイサービスセンター星ひろば」では、専任スタッフによる機能訓練を実施しています。

認定作業療法士
中村敏浩



DAY SERVICE CENTER
HOSHIIROBA



平成30年度 緑山会講演会のお知らせ

三好春樹先生 講演会
人間学を根拠とした **認知症介護**

受講費無料

日時 平成30年2月26日(月) 19:00~20:30

会場 スターピア下松 <展示ホール> ザ・モール周南 東隣り

主催 医療法人・社会福祉法人 緑山会

主要都市での講演開催、全国各地で大盛況!



大変貴重なお話が聞けるチャンスです。
是非この機会に受講しましょう。

<三好春樹先生プロフィール>
昭和25年、広島県生まれ。昭和49年から特養の生活指導員として勤務後、「生活リハビリ研究所」設立。「関係障害論」「実用介護辞典」他、著書多数あり。

<申し込み・お問い合わせは>
医療法人・社会福祉法人 緑山会 (担当:須山まで)
TEL0834-88-2208

外来担当表

2017年10月1日現在

診療科	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	梅野 (第1・3・5週目) 岡大医師 (呼吸器内科)	梅野	梅野	梅野	梅野
	午後	新藤 (第2・4週目)	田口	新藤	田口	新藤
外科	全日	宮下	宮下	宮下	宮下	宮下
整形外科*1	全日	松本	齋藤	松本	松本	松本
婦人科	午前	後	後	平林(徳中医師) ※市の健診のみ	後	後
	午後	後	後	後	後	後
歯科*2	全日	白根・農蘇	白根・農蘇	白根・農蘇	白根・農蘇	白根・農蘇

<診療科目>
内科、循環器内科、呼吸器内科、
整形外科、外科、婦人科、
リハビリテーション科、歯科

<外来時間>

区分	受付時間	診療時間
医科	午前 8:45~11:30	9:00~
	午後 13:15~17:30	16:00~
歯科	午前 8:45~11:30	9:00~
	午後 13:15~17:00	13:30~

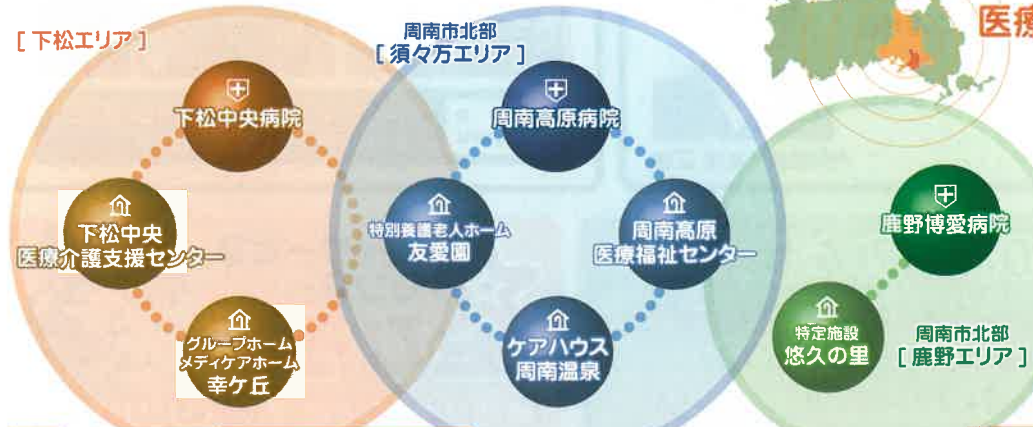
<休診日> 土曜、日曜、祝祭日、正月
(12月31日~翌年1月3日)
※お盆休みはございません。

<病床数>
3F 地域包括ケア病床28床
4F 医療療養型病床35床
新館3F 医療療養型病床36床

<介護保険事業>
居宅介護支援事業所

*1 整形外科の診察は手術の場合、水・木曜日の午後から急遽休診になる可能性があります。その際、午前11時までの受付となる場合があります。
*2 歯科では予約の方が優先となります。ご了承ください。

【緑山会グループメッセージ】
医療と介護でベストサポート



医療法人・社会福祉法人 緑山会
ネットワークについて
緑山会グループは周南市・下松市を中心に医療や介護、福祉事業を展開しています。グループ施設が連携し、利用者の皆様の様々な状況に合わせ、最適な医療と介護をご提供致します。



医療法人 緑山会 下松中央病院
社会福祉法人 緑山会 下松中央医療介護支援センター

社会福祉法人 緑山会
グループホーム・メディケアホーム 幸ヶ丘