



いよべ たかひろ
伊與部 貴大

2021年10月より、勤務することになりました伊與部(いよべ)です。整形外科は扱う領域が多岐にわたりますので、どこか痛い箇所がありましたら、気軽に受診してください。

専門・得意分野 整形外科一般、外傷
所属学会 日本整形外科学会

整形外科



すぎた げんき
杉田 元気

お困りのことがございましたら、ご相談ください。

資格など
日本産科婦人科学会専門医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医

専門・得意分野 産婦人科一般・不妊症・腹腔鏡手術
所属学会 日本産科婦人科学会

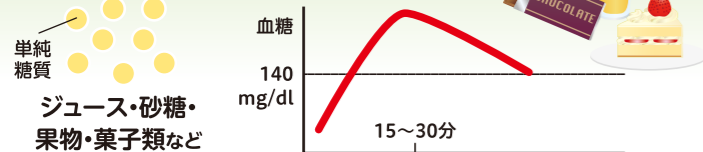
産婦人科

栄養室通信

糖にも違いがある?! 単純糖質の摂りすぎに注意!!

ご飯や果物、お菓子やジュースなどに含まれる糖質の摂りすぎは、血糖値を上昇させてしまいます。その糖質は“単純糖質”と“複合糖質”の、大きく2つに分けることができます。

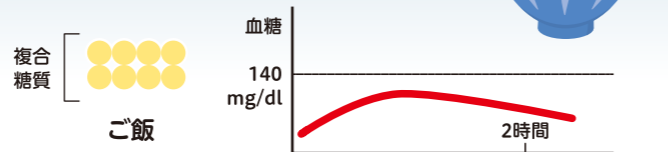
単純糖質



おやつを食べすぎは血糖値を上げてしまうんだね。血糖値が急上昇すると、インスリンをたくさん使うんだ。

急激に吸収された糖は脂肪にもなりやすいんだって!

複合糖質



ご飯を減らして代わりにおやつを食べていたけど、よくないんだね...

3食しっかりご飯を食べたほうがいいんだね。

菓子類に含まれる糖質量を知ろう!

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| ショートケーキ 1個 糖質 30g エネルギー 344kcal | ラクトアイス 1個 糖質 32g エネルギー 381kcal | プリン 1個 糖質 23g エネルギー 189kcal |
| カステラ 1切れ 糖質 19g エネルギー 160kcal | まんじゅう 1個 糖質 18g エネルギー 131kcal | どら焼き 1個 糖質 36g エネルギー 320kcal |

イベントの多い冬は、菓子類を食べる機会が増えてしまいます。菓子類に含まれる糖質の量を確認し、摂りすぎに注意しましょう。

砂糖の目安量を知ろう!

| 年齢 | 砂糖の目安量(1日分) ^{※1} |
|---|---------------------------|
| 1~2歳 | 4g |
| 3~5歳 | 10g |
| 6~8歳 | 15g |
| 9歳~成人 | 20g |
| HbA1c ^{※2} が6.0%以上の人 BMI ^{※3} が30以上の人 60歳以上の人 | 10g以下 |

※1 調味料として使う砂糖やみりんも含まれます ※2 血糖値をはかる数値 ※3 肥満度を表す指標

編集後記

今年は柿をたくさんいただきました。甘い柿は美味しくて幸せな気分になり、つい食べ過ぎてしまいます。柿のなる年は寒暖の差が激しく、雪が降るといわれているようです。

「今季一番の寒さ」の言葉が聞こえるようになりました。雪すかしはダイエット目的で楽しめる程度でお願いしたいですね。(K・H)

加賀市医療センター
広報委員会

〒922-8522 石川県加賀市作見町リ36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

令和3年12月10日発行



いいね!

加賀市医療センター広報誌

おもいやり

vol.22
令和3年

グリーンライトアップ

臓器移植普及推進月間
~移植医療の
希望の光を届けよう~
10月11日(月)~10月15日(金)

10月は「臓器移植普及推進月間」です。臓器移植医療への理解が広がることを願い、臓器移植法施行日である10月16日を中心に、全国各地の施設が、移植医療のシンボルカラーであるグリーンにライトアップされます。当院も上記の期間中にグリーンライトアップされました。



11月14日は「世界糖尿病デー」です。この日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。2021年はインスリン発見100周年の記念すべき年です。糖尿病の予防や治療継続の重要性を市民に周知する重要な機会として、世界各地の施設が、テーマカラーであるブルーにライトアップされます。当院も右記の期間中にブルーライトアップされました。

ブルーライトアップ

世界糖尿病デー
11月8日(月)~11月14日(日)

目次

contents

- P2-3 糖尿病の自宅でできる運動療法
- 糖尿病教室のお知らせ
- 災害対応訓練
- P4 新任医師のご紹介
- 栄養室通信

基本理念

「おもいやり」

私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります



基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をこわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

糖尿病の自宅でできる運動療法



運動を行う際の注意

- 薬物療法中は食前の運動は控えましょう
- 痛みがある時は速やかに中止し、理学療法士、医師などに相談しましょう
- 症状があるときは早めに医療機関に相談しましょう

有酸素運動

1日あたり合計で20~30分程度を目安に行いましょう。

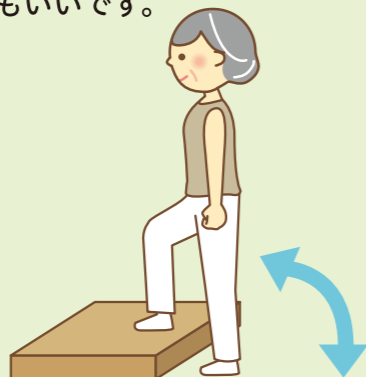
- 自宅周辺でのウォーキング
- 自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時には、好きな音楽を聴くのもいいです。



踏み台昇降運動

高さ10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもいいです。



ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互に振る運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。

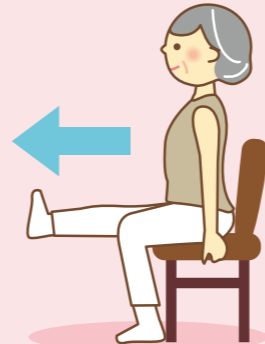


筋カトレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。10回1セットから始め、可能であれば3~4セットを目安に行いましょう。

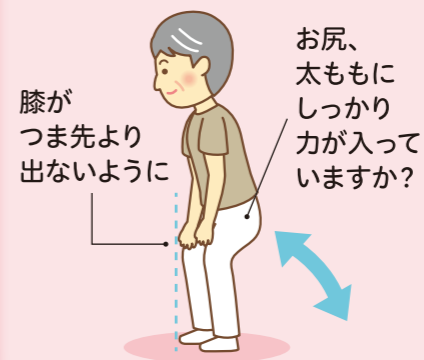
ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば、重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くといいです。



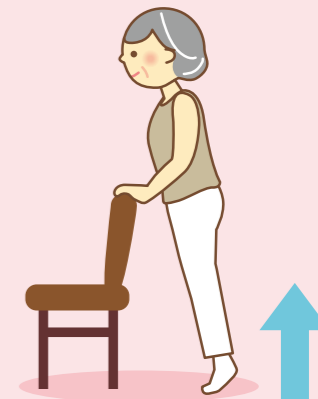
スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。※後ろに倒れそうときは、前にかまえるものを準備しましょう。



かかとあげ運動

なるべく膝をのびたまま、かかとを上げて背伸びをします。※後ろや前に倒れそうときは、前につかまるものを準備しましょう。



糖尿病教室のお知らせ

加賀市では3人に2人が糖尿病もしくは糖尿病予備群といわれています。(※加賀市国保特定健診結果より)糖尿病の正しい知識を身につけ、血糖コントロールが良好になるように、当院では糖尿病教室を行っております。

- 日時** 毎月第3火曜日 13:30~14:30
- 場所** 加賀市医療センター 201会議室
- 対象者** 当院通院中の方、糖尿病地域連携パス利用の方
※参加申し込みは主治医または看護師へお願いします。



※写真はイメージです

- ・糖尿病は、なぜ治療しなければならないの？
- ・糖尿病の治療って、どんなことをすればいいの？
- など、みなさんの疑問を解決します！ぜひご参加ください！



10月23日(土)

災害対応訓練



10月23日(土)、南加賀地域で大規模な地震が発生したことを想定した災害対応訓練を実施しました。この訓練は当センターが開院した平成28年から毎年実施しており、今年で6回目になります。今回は公立松任石川中央病院DMATチーム、被災患者役として加賀看護学校の生徒にも参加していただきました。「災害に強い病院」をテーマとし、これからも地域の安心・安全に貢献していけるようにと思っております。