



栗山会飯田病院広報誌

2023  
VOL. 78

# いづくしみ

P2 特集 糖尿病とはどんな病気？

P4 特集 糖尿病療養検討委員会の活動

P5 植込み型心臓電気デバイス  
プログラマのご紹介

P6 リハビリ通信

P7 病院からのお知らせ

P8 医師紹介

P9 ちょっとトレーニング

P10 職場紹介

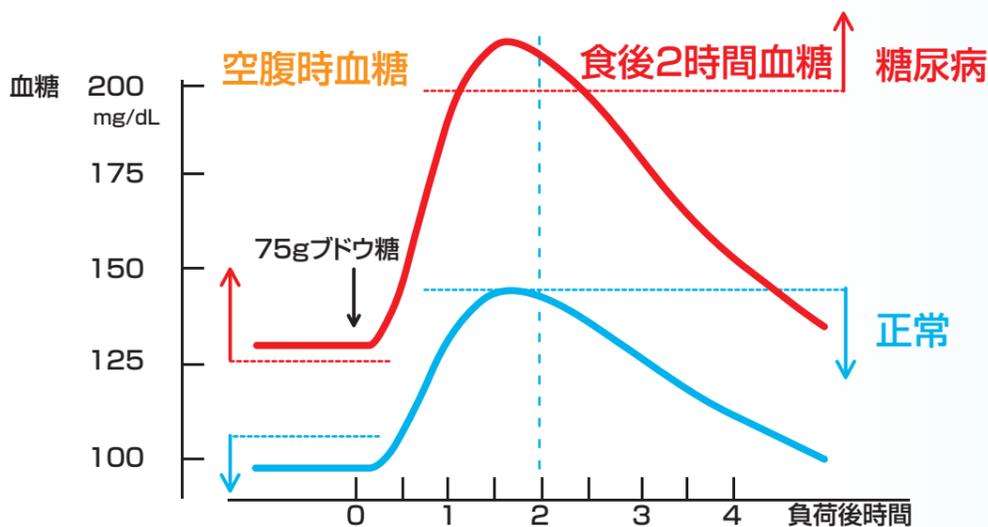
P11 栄養科 行事食の紹介

ご自由にお持ち  
下さい

TAKE  
FREE

# 糖尿病とはどんな病気？

内科 佐々木成人



血糖値	空腹時		負荷後2時間	判定区分
mg/dL	126mg以上	または	200mg以上	糖尿病型
				境界型
	110mg未満	および	140mg未満	正常型

図1

我々は食事をする時、食物中の炭水化物はブドウ糖などの単糖類まで分解され小腸から吸収されます。正常人では血液中のブドウ糖濃度(血糖値)は食後30〜90分でピークに達し(図1青線)、その後徐々に食前のレベルまで下がります。これは血糖値を下げるホルモン「インスリン」が膵臓のβ細胞から分泌され、余分なブドウ糖を積極的に筋肉や肝臓に取り込む(グリコーゲンとして貯蔵する)ため血糖値が下がります。一方血糖値が下がると血糖値を上げるホルモン「グルカゴン」が膵臓から分泌され、肝臓、筋肉などに貯蔵されたグリコーゲンがブドウ糖に分解されて血中に出て血糖値が上昇します。この様にして血糖値は80〜140mg/dLの範囲に保たれます。しかし糖尿病ではインスリンの分泌が減少・枯渇、またはその効果が弱くなり、高血糖の状態が長く持続してしまいます。

糖尿病の確定診断には糖負荷テスト

トが用いられます。75gブドウ糖液(食事に相当)を飲み、飲む前、その後30分毎に2時間まで採血して調べます(図1)。空腹時血糖値が126mg/dL以上または2時間後の血糖値が200mg/dL以上あれば糖尿病型(赤線)と診断されます。空腹時血糖110mg/dL未満、かつ2時間値が140mg/dL未満の場合は正常型(青線)、これらの中間の値の場合は境界型糖尿病と診断されます。糖尿病には膵臓のβ細胞が抗体により破壊されインスリンが分泌されなくなる1型糖尿病とインスリンの分泌量の減少、またはその効果が減弱する2型糖尿病があります。1型糖尿病は主に乳幼児から20歳までに発症し、糖尿病患者さんの5%程度を占めます。一方、2型糖尿病は15〜20歳以後に発症し、年齢とともに発症頻度が増加します。文明病とも言われ、運動不足や過食・飽食による肥満や遺伝因子が主な原因です。日本の糖尿病患者は約316万人、

境界型糖尿病を含めると約1000万人になります。60歳以上では2、3人に1人(30〜50%)に見られるほどになっています。

糖尿病の典型的症状は高血糖のため尿が大量に出て(多尿)脱水状態となり、口渇、多飲が起こります。更に大量の糖が尿中に排泄され続けると体重減少が起こります。治療をしないで放置すると重篤な糖代謝の異常が起こり、意識がなくなり死亡することもあります。

糖尿病が怖いのは、合併症です。糖尿病の発症初期(特に2型糖尿病)では殆ど自覚症状はありませんが、高血糖の状態が持続すると、全身の動脈硬化が進行し、動脈の狭窄・閉塞が起こります。細い血管に主に起こる末梢神経障害(手足のしびれ、痛み)、網膜症(網膜内の微小出血、最終的には失明)、腎症(腎機能が徐々に低下し、最終的には透析が必要になる)の「3大合併症」が起こります。そのほか太い血管に主に起

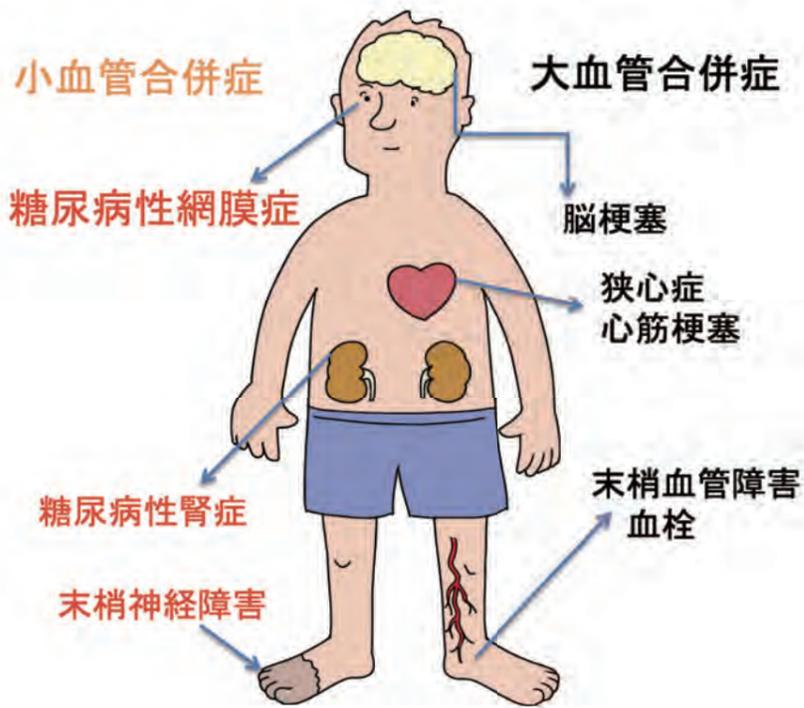
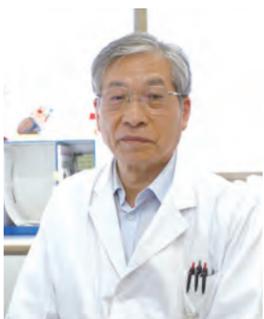


図2

こる脳梗塞、心筋梗塞、末梢血管の血栓症があります(図2)。糖尿病ではこれら合併症の起こる確率が正常人の3〜5倍になります。糖尿病の治療の基本は、食事と運動です。食べ過ぎたら運動をして過剰のエネルギーを消費し、BMI(体重(kg)を(身長(m)×身長(m))で

割った値)が18〜24の範囲に、かつ空腹時血糖値を100mg/dL程度、HbA1c(1〜2ヶ月の血糖の平均値)6%前半に保つことです。このレベルを維持できなければ、糖尿病薬を服用します。更に進行してインスリン分泌が不十分または枯渇した場合はインスリン注射を

行います。ここ10年で新しい糖尿病薬やインスリン製剤が次々に開発され、多くの方でHbA1cが6〜7%前半にコントロールされ、合併症も予防できています。しかし一部の高齢者や認知症の方では血糖のコントロールが困難な場合があります。このような場合では年齢を10で割った値(85才なら8.5%)以下にHbA1cを保つことを目標にします。



内科副部長  
佐々木 成人  
(ささき しげと)

# 植込み型 心臓電気デバイス プログラマのご紹介

シリーズ9



今回は植込み型心臓電気デバイスに使用する「プログラマ」という医療機器をご紹介します。

植込み型心臓電気デバイスには、危険な遅い脈の代わりに心臓を拍動させる「ペースメーカー」、危険な早すぎる脈を止める「植込み型除細動器(ICD)」、心不全の補助として心臓の収縮を助ける「心臓再同期療法(CRT-P/D)」があります。これらの機器は心臓の筋肉に人工的に電気的な刺激を与えるもので、基本的には、左右いずれかの鎖骨下部分の皮膚の下にポケットを作り、そこに電気パルスを生じさせる本体部分を埋め込みます。その上で、本体と繋がっている導線(リード)を心房や心室に挿入し、規則的な電気刺激を心臓に送り届けるようにします。

この植込み型心臓電気デバイスを移植された患者さんは、半年に1回程度ペースメーカー外来での定期的な検査が必要になります。この外来で使用するのがプログラマです。

プログラマは、体の外側から電波を通してペースメーカー本体装置と通信するための専用の装置で、記録機能やモニター機能も兼ねているコンピュータ化された機器です。外来に受診されたときに、不整脈が発生した時の心電図記録、電池寿命、リード線に断線がないか、電気パルスの出方・強さ・伝わり方、適切なプログラムで動いているかを確認し、この情報を得て医師が今後の治療方針を決定するためのものです。

また、最近では失神発作の原因が心臓の病気なのか、その他の病気なのかを調べるための「植込み型心電図記録計(ICM)」というデバイスにもプログラマが活躍しています。



世界糖尿病デーに合わせて行ったブルーライトアップ

泌尿器科外来前のギャラリーにて糖尿病に関するパネルを展示



当院では10年前に、糖尿病の1予防として糖尿病患者さんに対して何かサポートができないかという想いで糖尿病療養検討委員会を立ち上げました。

主な活動として、さつき会(糖尿病患者会)のイベント企画や、糖尿病教室を毎月開催していました。現在はコロナ禍のため泌尿器科外来前のギャラリーで糖尿病に関するパネル展示を行っています。

11月には、11月14日の世界糖尿病デーにちなみ病院を青く染めるブルーライトアップを行い、糖尿病撲滅のための啓蒙活動、医師による講演や啓発グッズの配布を行っています。毎年2月10日にはフットケアの日として足についての展示を行っています。

現在日本人の6人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍であるといわれています。

糖尿病は尿の量が多くなったり、のどが渇いたりするなどの症状がある病気ですが、自覚症状がある人は少ないです。そのため知らず知らずのうちに病気が進行し、失明したり命に関わる症状を引き起こすような合併症になることから、別名サイレントキラーと呼ばれています。これらの合併症を未然に防ぐためには、体重や血圧、血糖値のコントロールが重要です。しかし患者さんによっては血糖値のコントロールが上手くいかなくて悩んだり、そもそも合併症の危険性を把握していなかったりする人などがいます。そのような患者さんのサポートをするために、糖尿病療養検討委員会ではこれからも糖尿病に関しての必要な知識や情報などを提供し、より多くの方に糖尿病を知ってもらい糖尿病予防のための活動を行っていきます。



**お盆期間における  
外来休診のお知らせ**

今年は、  
8月11日（金・祝）  
8月13日（日）が、  
お盆期間における外来休診日  
となります。  
8月14日（月）より通常診療  
を行います。

## 病院からのお知らせ



### 薬局棟が完成しました

6月5日（月）、飯田病院玄関口に建設してありました「薬局棟」が完成し、クオール薬局さんが店舗を移転オープンしました。約半年の工期を無事に乗り越えこの時を迎えましたのも、多くの皆様のご理解とご協力の賜物と感謝いたします。

患者さんにとってお薬を受け取る際の利便性が高まると期待します。



### 飯田病院学会、 創立記念祭を 開催しました

7月1日（土）、第19回飯田病院学会ならびに創立120周年記念祭を4年ぶりに職員150名あまりが参加し開催しました（参加できなかった職員には、後日職員限定で動画配信しました）。様々な制限があるなか、コロナ禍前とは異なる形式で短時間での開催となりましたが、学会では興味深い演題発表、創立記念祭では病院の歴史を知るミニ講演や医師や職員有志によるライブ演奏などもあり、有意義な会となりました。

### 読者アンケート

広報誌「いづくしみ」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

読者の皆さまからのご意見・ご感想を今後の企画・編集の参考にさせていただきます。読者アンケートにご協力ください。

アンケートはQRコードよりご回答ください。

（回答期限

2023年9月30日）

アンケートは  
こちらから  
ご協力ください！



リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け

## リハビリ通信 Vol.6

from アップルハイツ飯田

### 運動を続けるには、時間を固定するとよい!?



運動は体に大切だと分かっているのですが、なかなか続きません。運動を継続するためのコツってありますか？

1日の中で、同じ時間になったら運動するように決めてみてはどうでしょう。下の図で詳しく説明します。



健康増進・介護予防の分野で活躍されている、筑波大学教授の資料を参考にして解説します。運動の計画を立てる時は、1日の中での時間（または場面）を固定して計画した方が、習慣化しやすくなります。



毎日、空いた時間に運動しよう。



毎日、16時になったら運動しよう。



毎日、昼食後に1時間休憩をしたら運動しよう。



時間（または場面）を固定して計画した方が運動は習慣化しやすい。

固定する時間（または場面）は、自分の生活に合わせたタイミングでOKです。運動がなかなか続かない場合は、参考にしてみてください。

ちなみに筆者は、以下のような目標を立てて運動を継続しています。

「仕事が終わって家の駐車場に着いたら、10分ランニングをしてから家に入る」

皆様も自分の生活に合った目標を立てて、運動を楽しく継続していただければ幸いです。

執筆：関島章太郎（理学療法士）

介護老人保健施設

**アップルハイツ飯田**

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

アップルハイツ飯田 リハビリテーション科  
企画制作動画 『介護お役立ち情報』



内科の渡部と申します。  
平成5年10月1日付けで飯田病院へ赴任しましたので、本年10月で満30年になります。あまり実感はありませんが、長い年月になりました。



腎臓内科部長  
渡部 秀雄 (わたべ ひでお)  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本循環器学会 循環器専門医

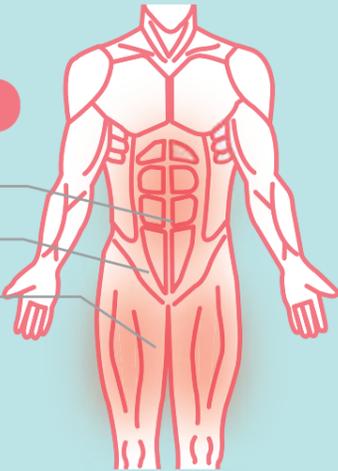
# 気軽に脚を パカパカ開くだけ! 脚とお腹の引き締め 「レッグオープン」



- 効果**
- 脚痩せ
  - 体幹強化
  - 股関節の柔軟性

**鍛えられる筋肉**

- 腹筋
- 腸腰筋
- 内転筋



**やり方**

上から見た図



① ひざを軽くたて、仰向けになります。腕は斜め下に伸ばします。

② 脚をまっすぐ上に上げます。

③ 上げた状態からゆっくりと脚を開いて閉じてを繰り返します(足をパカパカ)。

**②、③を繰り返す。  
これを10回×3セット**

**ポイント**

- ・急激に脚を開くと股関節に負担がかかるので3秒程かけてゆっくり開閉します
- ・脚はまっすぐに伸ばすのがベストですが多少ひざが曲がってもOK
- ・意識できる方は腹筋にも力を入れると効果UP

**フィットネスクラブ丘の上**

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

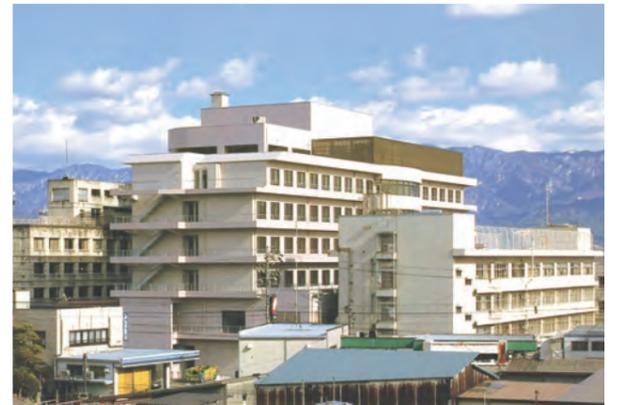
☎0265-49-3080 担当: 筒井・中野

このトレーニング  
動画はこちら!



赴任してからの約30年間で、もっとも大きな出来事は、飯田病院の新築・改築です。私が赴任した当時の飯田病院は、昭和30年代から40年代に建設された建物で、古さが目立っていました。故・原正中二元会長先生、千葉恭前会長先生、原重樹現会長先生、矢澤昭彦前事務局長さんから先輩方が、病院の新築・改築は急務として、建設を促進されました。平成8年、設計施工計画を策定、平成10年に着工、平成12年春に新南棟が完成、平成13年秋に中央棟および北棟が完成し、新築部分の全面完成をみました。着工時は、比較的広い中庭があつて(毎年秋に精神科入院患者さんの運動会を開催していた)、ここに現在の南棟を建設、その後は旧棟を壊しながら、現在の中央棟、北棟を建設しましたが、一部の部門を閉鎖・休止するようなことをせずに、新築・改築を進めることができました。今でも、設計・施行計画に関わった方々に敬意を持っています。短期間ですが、新南病棟と旧棟を併存して使用した時期がありました(写真は平成12年春のもの)。

新築・改築で、病院利用の皆様がまず利用されるエントランスホールは、明るく開放感のあるものになり、後半で、自己紹介、最近思っていることなど、書かせていただきます。飯田市内の上飯田・東野の生まれです。父の転勤で、小学校4、5年の1年4ヶ月間を名古屋で生活しましたが、当地で高校卒業まで過ごしました。飯田市は、昭和12年に、当時の飯田町(現在の橋北、橋南)と上飯田村(現在の東野、丸山、羽場)が合併して市制が発足したと聞いてました。また、一般科精神科ともに、入院病室の居住環境は、格段に改善されました。手術室、透析室、リハビリテーション部門も、大きく拡張されました。この時の新築・改築が、現在までの診療内容の拡充・充実の基礎になっている、と思っています。



平成12年春 飯田病院外観

後半で、自己紹介、最近思っていることなど、書かせていただきます。飯田市内の上飯田・東野の生まれです。父の転勤で、小学校4、5年の1年4ヶ月間を名古屋で生活しましたが、当地で高校卒業まで過ごしました。飯田市は、昭和12年に、当時の飯田町(現在の橋北、橋南)と上飯田村(現在の東野、丸山、羽場)が合併して市制が発足したと聞いてました。また、一般科精神科ともに、入院病室の居住環境は、格段に改善されました。手術室、透析室、リハビリテーション部門も、大きく拡張されました。この時の新築・改築が、現在までの診療内容の拡充・充実の基礎になっている、と思っています。

今、飯田下伊那に住む市民・町民にとって最大の関心事は、リニア中央新幹線の開通、リニア駅開業だと思います。飯田から東京、名古屋への所要時間を聞くと驚くような短時間で、私も利用できる日を楽しみにしています。当初、東京―飯田―名古屋間の開通が令和9年・2027年と報道され、その年は自分にとって70歳で古稀を迎える年かと思っていました。実際の開通は、2、4年先になりそうな様子です。交通の利便性により観光開発などで飯田下伊那地区の経済的發展も期待されています。当地区がどのように変貌していくか想像もつきませんが、都会への交通がどんなに便利になっても、この地区の豊かな自然が永久に残っていくことを切に願っています。



No.  
37

外来会計



外来会計は会計窓口での医療費精算業務と、事務所内にて外来受診された方の医療費を計算しています。16名のスタッフで阿智診療所の会計業務と並行し業務を行っています。

受診後にお支払い頂く医療費は厚生労働省から発行された医科点数表に基づいて計算していますが、算定方法が非常に細かい上に、当院のように診療科が多い病院は幅広い知識が必要となります。外来・入院係と連絡を取り合い、間違いのない請求を心掛け、スタッフ個々の医療知識向上に努めています。

患者さんの診察が終わり、外来基本カードを窓口へ提出され、お支払いが完了するまで、いかに待ち時間を少なくお帰りいただけるか、患者さんの声に耳を傾け会計スタッフで話し合い模索しています。また医療費のお支払いは現金払いのほかクレジットカード払い

や振込み、場合によっては口座自動引落しなど多岐に渡り対応させていただきます。土・日・曜祝日も可能な限り対応しています。

その他業務として予防接種や福祉医療費を請求する業務に加え、交通事故による受診時の保険会社への対応、仕事上の怪我による労働災害を労働基準監督署へ請求、他院入院中や老健施設入所中の受診時の請求など様々な会計を行っています。新型コロナウイルス流行時は感染拡大防止対策を取り入れた窓口対応や、マイナンバーカードによる保険証確認の際にはスムーズな受診に繋がるように受付と連携を取っています。最新の医療情報に目を向け、患者さんに寄り添った暖かい職場を目指し日々業務に取り組んでいます。

医療費でご不明な点や、お支払いの事でお困りの際は外来会計係へお気軽にご相談ください。

栄養科  
行事食の紹介



七タソーメン

あさりとワカメの  
酢味噌和え



梅しそごはん

イカとアスパラの  
磯辺揚げ



天の川ゼリー

7月7日に七夕の行事食として提供したものを紹介します。

(なお、当地方では七夕まつりは8月に行われます)

梅しそごはんは、梅干しから種をのぞき刻んでおきます。炊きあがりの白米に刻んだ梅と白炒りゴマを一緒に混ぜ、大葉は千切りにして天盛りにします。

七タソーメンは主食ではなく、冷やし鉢の1品として提供しました。厚焼き玉子は星型で抜き、オクラも切り口を星形にしました。赤いエビを載せて彩りよく仕上げました。天の川ゼリーは、下層をプリンで固め、上層をゼリーに食紅で色付けして固めました。上に牛乳寒天で作った星とアラザンを散らして天の川を表現しています。



# 飯田病院 外来診療表

2023年8月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		福岡 秀樹 (第1・3週) 高木 隆助 (第2・4週) 竹内 和航 (第1・3週) 横田 大介 (第2・4週)	午後受付は 13時～16時
	②	前澤 浩	福岡 秀樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	後藤 由也		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介		
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤	竹内 和航	山路 研二	柴田 有亮 (信州大学)	山路 研二	伊藤 健一		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦		市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後		渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹 伊藤 健一	佐々木 成人	唐澤 光治 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 後藤 由也	信州大学より 交替制	午後受付は 13時～16時
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一 (第1・3週)	深澤 瑞也	梅田 俊一			神家満 学	午後休診 第2・4・5月曜、木・金曜休診 火・土曜:電話連絡必要
	②						梅本 幸裕 (隔週)	
外科	①		田中 穂積			田中 穂積		午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		
	③		後藤 博志	柴田 祐充子	後藤 博志	後藤 博志		
フットケア 外来	午後		竹内 和航	竹内 和航				完全予約制
整形外科	①	鈴木 健太郎	中村 幸男	鈴木 健太郎	中村 幸男	鈴木 健太郎	田中 厚志 (信州大学)	午後休診 土:不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		
	③	小林 貴幸		小林 貴幸		小林 貴幸		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎 小林 貴幸	中村 幸男	鈴木 健太郎 小林 貴幸	中村 幸男	鈴木 健太郎 小林 貴幸		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①		名古屋市立大学	松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子	名古屋市立大学		土曜休診
	②	小幡 興一	小幡 興一	南風原 泰	杉浦 琢	南風原 泰		
	③	山田 浩貴 (信州大学)	木下 守 (15時まで)	倉石 雄太 (信州大学)	松本 武典	原田 喜比古		
	④	清水 隆明	清水 隆明	神庭 重信	神庭 重信	古田 康		
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	交替制	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜 完全予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	完全予約制
補聴器外来	午後	堀口 茂俊	堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		高木 隆助 (午後のみ)	大原 慎司 (午後のみ)	前澤 浩 (午後のみ)			完全予約制
	精神科	交替制	交替制			交替制		
リハビリテーション外来		本田 哲三 (午後のみ)					本田 哲三 (午前のみ)	完全予約制(土曜:慢性疼痛外来)

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科、人工関節外来、再生医療外来、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。



〒395-8505  
長野県飯田市大通1丁目15番地  
TEL 0265-22-5150  
FAX 0265-22-3988

医療連携室  
(月～土 8:30～17:00)  
TEL 0265-56-0031  
FAX 0265-56-0032

