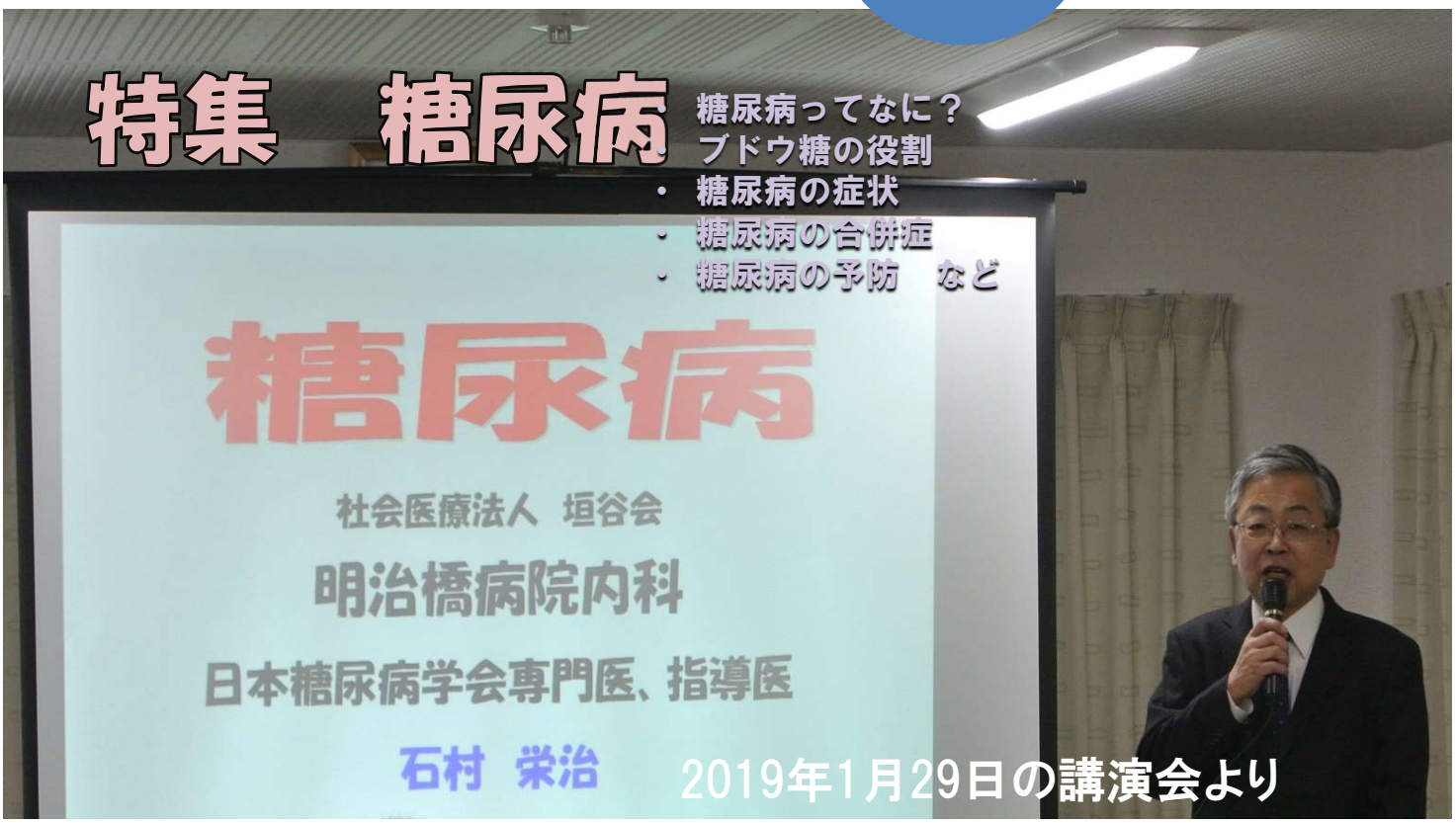
MEIJIBASHI HOSPITAL
社会医療法人　垣谷会　明治橋病院　広報誌

めいじばしだより

Vol.12
2021年
5月発行



特集　糖尿病

- 糖尿病ってなに？
- ブドウ糖の役割
- 糖尿病の症状
- 糖尿病の合併症
- 糖尿病の予防　など

2019年1月29日の講演会より

トピックス

- 特集　糖尿病
- 明治橋病院 歴史
- 新任医師のご紹介
- 外来担当医表

わたしって糖尿病かも？

「なんだか疲れやすい」

「喉（のど）が渇く」

「尿回数が多い」

こんな症状から糖尿病が発見されることがあります。

●糖尿病ってどんな病気？

血液中のブドウ糖の値（血糖値）が、高い状態が続く病気です。
血糖値の高い状態が続くと、血管の壁が傷ついて色々な病気の原因となります。

●ブドウ糖ってどんな役割をするの？

ブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリン（ホルモン）の助けを借りて、全身の細胞（特に脳細胞）に取り込まれ、エネルギーとして使われる重要な物質です。通常は血糖値がだいたい一定になるように調整されています。血糖値が下がり過ぎる（低血糖）と、エネルギー不足（脳細胞はエネルギー源としてブドウ糖しか使えない）になり、意識障害やけいれんなどが起こります。

●糖尿病になるとどんな症状が出るの？

初期や軽度の糖尿病では自覚症状がみられず発見が遅れることもあります。代表的な自覚症状としては、**尿の量が多くなる、のどが渇く、体重が減る、疲れやすい**などの症状があります。血液検査や尿検査で簡単に診断できますので、症状の有無にかかわらず定期的な健診による検査をお勧めします。

●糖尿病を放置するとどうなるの？

血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を引き起こします。特に注意したいのが3つあります。

・腎症　　むくみ

腎臓の機能が低下し、老廃物や水分がたまり、尿毒症や腎不全など生命にかかわる症状を引き起こします。進行した腎不全の治療としては、人工透析が必要となります。

・網膜症　　目が見えにくい

視力の低下や、最悪の場合は失明の危険性があります。

・神経障害　　しびれ

手足のしびれや痛みにはじまり、さまざまな自律神経障害の症状（立ちくらみ、便通異常、排尿障害など）が出現します。足のケガが原因で潰瘍や壊疽（細菌が繁殖して組織が腐ってくる病態）になる可能性もあります。

その他糖尿病の患者さまは、脳卒中や心筋梗塞、末梢動脈性疾患などに罹りやすくなります。

●糖尿病にならないためには？

生活習慣を見直すこと、特に★適切な食事と★適度の運動が最も重要です。
また、定期的に検診を受けて、血糖値の異常を早期に発見することで、重症化すること防ぐことができます。

●具体的にどんな運動をすればいいの？

適度の運動について簡単に解説します。

・有酸素運動（ウオーキング・ジョギング・水泳・自転車などの全身運動）
心拍数を目安に行って下さい。　50歳未満 100～120拍/分
50歳以降 100拍/分を超えない程度
できれば毎日、少なくとも週3～5日 各20～60分間

・筋力トレーニング（腹筋・腕立て伏せ・スクワット・ダンベルなどの抵抗不可運動）
1種目につき10～15回　1～3セット 週2～3回程度

注意点
・空腹時は避けましょう。できれば食後1～2時間後の行うと食後の高血糖状態が改善されます
・準備運動をしましょう
・運動を増やす場合は徐々に増やしましょう 無理は禁物です
・体調の悪い時は無理せず 暑さ・寒さなどの気象状況にも注意しましょう

運動は続けることが大切です。 続けるための工夫としては、できるだけ具体的な目標を決める（毎日スーパーマーケットまで早足で買い物に行くなど）、一緒に行う仲間を作るなどがあります。
考えていても何も変わりませんよ！実践あるのみです。

専門の資格を持ったスタッフが担当いたします。
お気軽に外来スタッフにご相談ください。

みんなで力をあわせて良質で安全な医療を

明治橋病院
40年のあゆみ……

当院が松原の地に誕生してから、今年で４１年目を迎えます。
地域のみなさまに支えられ、ここまで医療を継続できました。
この機会に４０年の歴史を簡単に振り返ってみたいと思います。

●1980年　4月　垣谷病院として開設（病床数126床）

開設当初の垣谷病院（1980年4月）
昭和55年、まだ緑が多く残っている
地にて開設。

●1981年　8月　B館増設（283床に増床）
人工透析センター開設

●1983年　1月　明治橋病院に改名

●1984年　2月　救急告示医療機関

●1985年　3月　C館増設（病床数381床）

●1990年　8月　医療法人垣谷会として法人組織

●1996年　8月　企業集団検診を開始

●1996年　11月　エンゼル訪問看護ステーション開設

地域の利用者様の心身機能の回復・
生活状況の向上をサポートする目的
で1996年開設されました。

●2000年　4月　居宅介護支援事業所 開設

介護保険制度が創設され、地域の方々の生活を
支援するために居宅介護事業所が 開設されました。

●2000年　8月 F館増設
介護療養型医療施設開設（240床 移行）

●2000年　8月 リハビリテーションセンター

社会復帰の早期実現に向けて、施術室400㎡を超える広さと機器を備えF館1階にリハビリテーションセンターとしてリニューアルしました。

●2000年 10月 通所リハビリテーション開設

在宅での生活が支障なく営めるよう、利用者の心身の機能の維持回復を支援することを目的とし、利用者様の意思 ・人格を尊重したサービス提供に努めています。

●2003年 12月 グループホーム田井城の里 開設

認知症になっても住み慣れた地域で、一人ひとりの人権を守りながら生活ができることを目的に グループホーム田井城の里が開設されました。地域における認知症ケアの相談窓口としての機能や、市の認知症施策における役割も積極的に担っています。

●2003年 12月 デイサービスセンターひまわり 開設

ご自宅での生活リズムを崩さないように、在宅生活の延長といった支援を心がけています。入浴やお食事、レクレーション、昔馴染まれた手作業や趣味の活動なども取り入れながら、デイサービスの1日を利用者様と一緒に作り上げています。また在宅での生活がいつまでも続けられるように個々に合った機能訓練を実施しています。

●2013年　1月 社会医療法人に変更

●2020年　4月 明治橋病院 介護医療院 開設

介護保険法等を根拠に、長期的な医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者を対象とする。医療機関と生活施設として2020年4月より介護療養型医療施設240床のうち180床を介護医療院に転換し、明治橋病院介護医療院を開設しました。

●2021年　4月現在

病床数 396床【一般病床120床・療養病床（介護60床・医療36床）・介護医療院180床】

職員数 454名

診療科 内科、外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔・ペインクリニック科、皮膚科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、呼吸器内科、腎臓内科（人工透析）、消化器外科、内視鏡外科、肛門外科、形成外科

MEIJIBASHI HOSPITAL

新任医師の紹介

整形外科医師　**山下　裕己（やました　ゆうき）**

経歴：鳥取大学医学部卒、関西医科大学初期研修、
関西医科大学整形外科入局
趣味：サッカー、テニス、スノーボード、ライブ鑑賞
あいさつ：整形外科3年目の山下と申します。
大学時代は鳥取で生活し、サッカー部に所属していました。卒業後は、地元 の大阪に戻り関西医科大学整形外科に入局しました。
体を動かすことが好きで、スポーツ全般が好きです。
わからないことも多く、ご迷惑をお掛けすることも多いと思いますが、よろしくお願いいたします。

整形外科医師　**鈴木　國大（すずき　くにひろ）**

経歴：関西医科大学卒、関西医科大学初期研修、
関西医科大学整形外科入局
趣味：スポーツ全般
あいさつ：整形外科の鈴木　國大です。
ひとりひとりに親身に診療に当たるよう日々心掛けています。

●外来診療担当医表（令和3年4月1日～）

		月	火	水	木	金	土
内科	一診	石村	垣谷	越智	垣谷	石村	古西
	二診	越智	石川	桑村	大塚	小川	金道
	三診	木村	村上	安田	木村	安田	上田
外科		小山	永井	河本	小山	大澤	永井
整形外科	一診	河村	藤原	河村	藤原	河村	藤原
	二診	山下	鈴木	鈴木	山下	山下	
脳神経外科		竹嶋		前川	西口	竹嶋	西口
泌尿器科		牧野	任	河合	牧野	井口	任
ﾍﾟｲﾝｸﾘﾆｯｸ			有宗			有宗	
皮膚科		松尾			岡橋		
形成外科						伊谷	

※ 夜診は、諸事情により廃止させていただきました。尚、急を要する診療は、24時間受け付けております。
●受付時間（平日・土曜日）　午前診察　8:00～12:00　●診察時間（平日・土曜日）　午前診察　9:00～12:00
※夜診はありません。電話にてお問い合わせください。

MEIJIBASHI HOSPITAL

社会医療法人垣谷会
明治橋病院

〒580-0045　松原市三宅西1-358-3
電話　072-334-8558　　FAX　072-334-8537
http://www.meijibashi.or.jp/