

こ・ろ・ん



インフルエンザを事前に予防しましょう



今年もインフルエンザの予防の季節がやってきました。まだ冬じゃないからと油断せずに、早めに予防接種を受けてインフルエンザと戦う抗体をつけましょう！

札幌市在住の 65 歳以上の方は例年通り 10 月 1 日から 12 月 31 日まで札幌市の助成制度もあります。

また、お勤め先の企業が「さぽーとさっぽろ」に加入されているご本人は、助成券を窓口を持ってきていただくと、1,000 円分支払額が安くなります。助成券を申請して、予防接種を受ける際忘れずにお持ち下さい。尚、65 歳以上の方で「さぽーとさっぽろ」に加入されている方については、札幌市の助成制度が優先されますので、ご注意下さい。

料金・助成に関する詳細は受付窓口にてお聞き下さい。お電話での問い合わせも受け付けております。Tel 011-872-5811

※非課税世帯について

- ①生活保護受給者
 - ②介護保険介護区分 1~3 の方
 - ③後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の適用区分が I・II の方
- 上記の方が対象となります。
また、被災者の方にも助成があります。

☆平成 25 年度インフルエンザ料金表☆

一 般	16~64歳	一般	¥2,625
	60~64歳 (障害 1 級)	非課税世帯	¥0
			課税世帯
65 歳 以上	札幌市外在住		¥2,625
		一般	¥1,000
	札幌市在住	非課税世帯	¥0

《 目 次 》

1. インフルエンザを事前に予防しましょう
2. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑦
3. 部署紹介「療養病棟」
4. 栄養一ロメモ「鮭ときのこのクリームパスタ」
5. ヘリコバクター・ピロリ菌 Q&A

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



もしかして！？あなたも『糖尿病予備軍』ではありませんか？？



今回は、血糖について説明いたします。人は食事をすると血液中の糖の濃度が高くなります。この糖は主に筋肉や脳のエネルギーとして使われ、余った分が脂肪細胞と肝臓に蓄えられます。この蓄えがあるおかげで食べなくても何日かは生きていくことができるのです。飢えていても蓄えられた糖を取り出して血糖値を維持するホルモンが、人にはたくさん用意されています。つまり人は飢えには強くできています。

一方、飽食の時代、そして車社会で歩かなくなった生活では血液中に糖が溢れやすくなります。この溢れるばかりの糖を下げるのが、皆さんよくご存じの膵臓から分泌されるインシュリンというホルモンです。このたった1種類のホルモンが血糖を上げないように頑張っているわけです。

たいして動かないのに、どんどんとカロリーの高いものを摂り続ける人の膵臓は必死でインシュリンを出し続けるわけです。そうして糖を筋肉に取り込み、脂肪細胞と肝細胞内に貯めこみ血糖を上げないようにしています。しかし、この働きにも限度があり、だんだんとインシュリンの働きが悪くなってきて、うまく筋肉に糖を取り込めなくなってきます。そうすると血液中にはインシュリンがたくさん出ているのに血糖はキチンと下がらない状態となってしまいます。この状態を『糖尿病予備軍』または『境界型糖尿病』と呼びます。

『糖尿病予備軍』と言っても安心できるわけではありません。心筋梗塞や脳卒中の危険性はすでに糖尿病の場合とあまり変わらないとも言われております。また大切なことは、この時点で、悪い生活習慣を反省し、運動をし食事制限やダイエットをすることで、体がもとの正常な状態に戻ると言うことです。しかし、自分が『糖尿病予備軍』であることに気付かずに、そのまま運動不足、食べ過ぎを続けると、膵臓が「もうやめた、疲れた」とインシュリンを出さなくなります。この状態が糖尿病です。そして残念なことに、糖尿病になってから運動やダイエットを始めても正常には戻るのは困難なのです。

ですから、健康診断などで「血糖が高いですね」とか、「ヘモグロビンA1cが少し高いですよ」と言われたら、自分がどの状態なのかをはっきりと知ることが是非とも必要です。

このための検査は、75gの糖の入ったジュースを飲んで、飲む前の(空腹時の)血糖値と、飲んでから2時間後の血糖値を測るだけの簡単なものです。空腹時の血糖値が110mg/dl以下なら正常、110~126mg/dlならば予備軍、126mg/dl以上は糖尿病です。また、糖を飲んでから2時間後の血糖値が140mg/dl以下なら正常、140~200mg/dlは予備軍、200mg/dl以上は糖尿病です。糖尿病予備軍はもちろん軽い糖尿病でも症状はありません。心配な方はこの検査を是非受けるようお勧めいたします。



部署紹介

初めまして 療養病棟 です



どんな人が入院しているの？

当院の3階にある療養病棟には、長期に渡る療養の必要な患者さまが入院されています。年齢は80~90代の患者さまが多く、主に脳虚血疾患慢性期の患者さま、摂食障害のため胃ろう造設後の患者さまなど自宅へ帰る事が困難な患者さまが多く入院されております。

病状が悪化した際は、一般病棟へ転棟し必要な治療を行い、症状が落ち着き次第療養病棟へ戻るといようにしております。

入院生活を安全・安楽に送れるようリハビリテーションなども患者さまの状態に応じて連携を取りながら行っております。



療養病棟



病棟スタッフ

患者さま、ご家族さまが安心して長期の入院生活を送る事が出来るよう、誠心誠意を持って関わらせていただいております。スタッフ一丸となりより良い看護を提供出来るよう努力しておりますので宜しくお願い致します。

栄養一口メモ

〜鮭ときのこのクリームパスタ〜



隠し味に味噌

分量(4人分)

パスタ	320g
生鮭	2切れ
玉ねぎ	1玉
エリンギ・しめじ	1パック
ほうれん草	1/2束
塩・コショウ	少々
バター	15g
牛乳	500cc
シチュールウ	50g
味噌	小さじ1

作り方

- 1、鮭は塩・コショウをして焼き、身を軽くほぐしておく。
- 2、ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、4cm幅くらいに切る。
- 3、きのこは石づきを取り食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄く切る。
- 4、パスタはたっぷりのお湯に塩を入れ、表示時間より少し短めにゆでる。
- 5、フライパンにバターを入れて溶けてきたら、玉ねぎときのこを炒める。
- 6、5の中にほうれん草と鮭を入れさっと炒める。
- 7、牛乳を入れ軽く煮てから火を止め、シチュールウ・味噌を入れ再度温め、ゆであがったパスタをいれてからめれば完成★

管理栄養士 佐藤より

「味覚の秋」と言われるように秋には旬の食材がたくさんあります！今回使用した鮭にはEPA（動脈硬化を予防）やDHA（脳の活性化に役立つ）が含まれています。また、鮭の身の赤い色はアスタキサンチンという色素によるもので抗酸化作用があります。

シチュールウを使うことで簡単にできますし、隠し味に味噌を入れることでまるやかになり、いつもとは少し違う味を楽しむことができるので是非お試しください♪

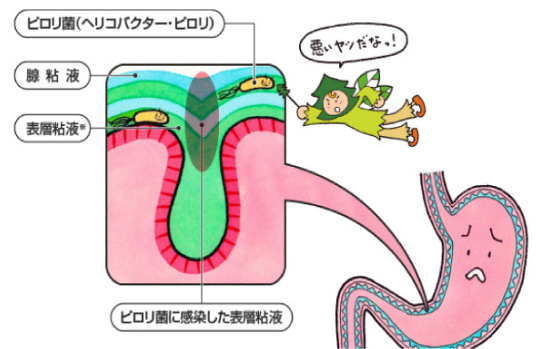


ヘリコバクター・ピロリ菌 Q&A

Q：ヘリコバクター・ピロリ菌とは？

A：ピロリ菌は、胃の粘膜に棲みついている「らせん形」をした悪い菌で、主に胃や十二指腸などの病気の原因となります。ピロリ菌が一度感染すると多くの場合、除菌療法を受けない限り胃の中に棲みつづけます。

さらにピロリ菌の感染が続くと、慢性胃炎（ヘリコバクターピロリ感染胃炎）を発症する事があり、この慢性胃炎が、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃がん、さらには全身的な病気を引き起こす恐れがある事が明らかになりました。



Q：ヘリコバクター・ピロリ菌の検査・診断方法は？

A：内視鏡検査または胃X線透視検査（バリウム等）で胃潰瘍又は十二指腸潰瘍と診断されるか、内視鏡検査で胃炎と診断されてから、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べます。ピロリ菌の検査には、内視鏡を使う方法（内視鏡により採取した胃の組織を用いる）と内視鏡を使わない方法（血液・尿・便・呼気を用いる）があります。ピロリ菌の感染が気になる方は、医師又は看護師へお気軽にご相談ください。

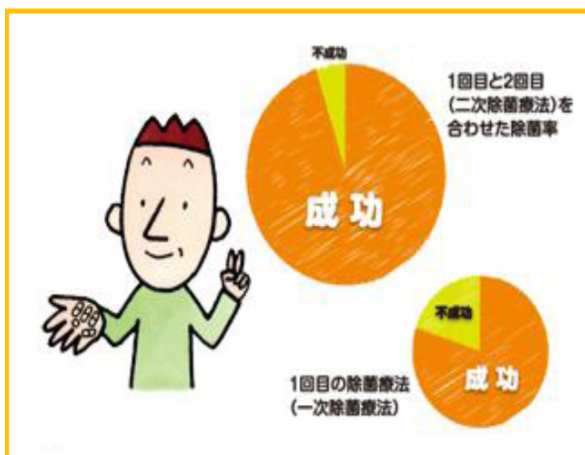


Q：ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌方法は？

A：ピロリ菌の除菌療法は、2種類の「抗菌薬」と「胃酸の分泌を抑える薬」合計3剤を服用します。1日2回、7日間服用する治療法です。正しくお薬を服用すれば除菌療法は約80%の確率で成功します。除菌療法のあと、もとの病気の治療を行います。（除菌療法の前にもとの病気の治療を行う場合もあります。）

すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから、ピロリ菌を除菌できたかどうかの検査を行います。この検査でピロリ菌が残っていなければ、除菌成功です。

1回目の除菌療法で除菌できなかった場合は、2回目の除菌療法を行います。2種類の「抗菌薬」のうち1つを初回とは別の薬に変えて再び除菌を行います。2回目の除菌療法では、約95%を超える確率で成功します。



関 連 病 院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科
循環器科・泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析（外来のみ）

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号

マックスビル3階（JR稻積公園駅向い）

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

<http://tomijin.com/>

