

の腎臓は毛細血管がたさかしく、ろ過機能が低下し、たんぱく質や糖分が尿に排出される。糖尿病は、血糖値が高くなることで、血管が硬化し、腎臓の血管も狭くなる。糖尿病性腎症は、血糖値が高い状態が続くと、腎臓の血管がダメージを受け、機能が低下する。早期発見と治療が重要である。

先月号からの続き

血糖が高いとどうなるの？

知っておこう 明るい未来のために

代謝内科 渡邊 康子

かすみがうら

第206号

<毎月1日発行>

発行所

霞ヶ浦医療センター

かすみがうら編集局

〒300-8585

土浦市下高津2-7-14

Tel: 029-822-5050

Fax: 029-824-0494

E-Mail & WebSite

201-kasumi.main@mail.hosp.go.jp

https://kasumigaura.hosp.go.jp/

糖尿病は、血糖値が高くなることで、血管が硬化し、腎臓の血管も狭くなる。糖尿病性腎症は、血糖値が高い状態が続くと、腎臓の血管がダメージを受け、機能が低下する。早期発見と治療が重要である。

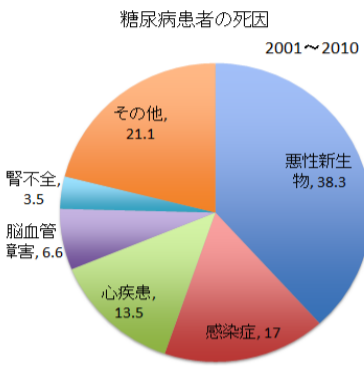
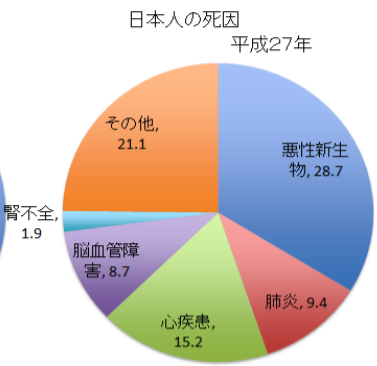


図3



年末年始の診療体制のご案内

糖尿病は、血糖値が高くなることで、血管が硬化し、腎臓の血管も狭くなる。糖尿病性腎症は、血糖値が高い状態が続くと、腎臓の血管がダメージを受け、機能が低下する。早期発見と治療が重要である。

売店の営業時間の変更について

今年度の年末年始の診療体制につきましては、次の通りとなります。

- 令和元年 1月27日(金) 通常通り診療していただきます。
- 令和元年 1月28日(土) から 令和二年 1月29日(日) まで 急患体制となります。

正面玄関の傘立てについて

このつらつらとした冬の朝、かさばけ「せなげ」をかざって、正面玄関の傘立てをご利用ください。

10月17日 昼食の特別メニューは「懐かしのナポリタン」



栄養管理室長 齊藤 由理

公開市民講座のご案内

12月1日(木) 午後3時より
「肺がんの最新治療」
抗がん剤治療
呼吸器内科 菊池 教大
研修センター講堂

日本舞踊 来ました

今月は ジャグリングと 合唱です

先月の患者さんイベントは、徳踊会の皆さんによる日本舞踊公演でした。病棟四階のエレベーターホールで、患者さんも来て頂き、好評でした。カセットテープの音に合わせて、着物姿の皆さんが踊りを披露してくださいます。その先、大きな動きの中に手のひらをとるお姿に、たたくためのリズムを合わせ、この踊りだけでも、大変なご苦労と修練の賜物です。ぜひ、心して見させて頂きます。有難うございます。



さて、今月の患者さんイベントは、ジャグリングと合唱です。ジャグリングは、タカ&アヤのライブ演奏による、クリスマスソングの披露です。ジャグリングは、タカ&アヤのライブ演奏による、クリスマスソングの披露です。

いつまでも歩いて過ごそう

転倒予防と 転ばない体づくり

理学療法士長 門奈 芳生

二〇一六年の日本人の平均寿命は、男性八〇・九歳、女性八二・七歳です。最近よく耳にする健康寿命とは、元気で生きることができ、暮らせる期間をいいます。男性は七二・七歳、女性は七二・七歳です。この差をいかに縮小するか、健康寿命を延ばすか、環境や状況を改善し、健康寿命を延ばすことが重要です。

高齢者の転倒は、骨折や脳出血、認知症の原因になります。転倒は、高齢者の生活の質を大きく低下させ、最悪の場合は命を奪います。転倒を予防するためには、筋力強化、バランスの改善、適切な鞋子の着用などが重要です。

六五歳以上要介護者の介護が必要になった主な原因

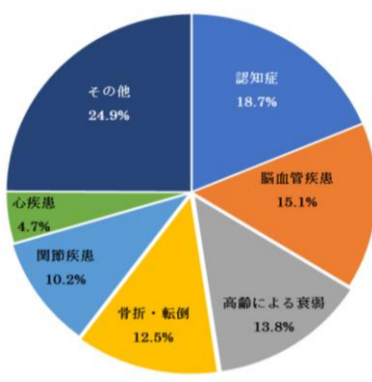


図2

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成二八年)

転倒・転落による怪我や骨折は、高齢者の生活の質を大きく低下させ、最悪の場合は命を奪います。転倒を予防するためには、筋力強化、バランスの改善、適切な鞋子の着用などが重要です。

転倒は、高齢者の生活の質を大きく低下させ、最悪の場合は命を奪います。転倒を予防するためには、筋力強化、バランスの改善、適切な鞋子の着用などが重要です。

歩行の不安定さは、筋力低下やバランスの悪化によるものです。適切な鞋子の着用と、足元の掃除が転倒予防につながります。

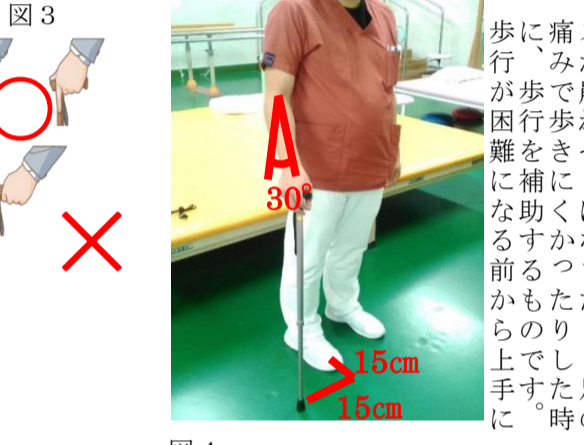


図3

図4



図5

「ロコチェック」

〜思い当たる症状はありますか?〜

チェック項目	該当する
1 片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2 家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3 階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

図6

「フレイルセルフチェック」

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!

チェック項目	該当する
6か月間で体重が2〜3kg減った	<input type="checkbox"/>
以前より疲れやすくなった	<input type="checkbox"/>
外出が減った・人と話さなくなった	<input type="checkbox"/>
ペットボトルのふたが開けにくくなった	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号の時に渡るの難しかった	<input type="checkbox"/>

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

二七日 病院食から料理のコツを学ぼう! 管理栄養士

二〇日 原因・症状とは併せて内科医師

一日 糖尿病とくすり 薬剤師

六日 間食とお酒 栄養管理士

筋力低下、バランスの悪化、適切な鞋子の着用が転倒予防につながります。

歩行の不安定さは、筋力低下やバランスの悪化によるものです。適切な鞋子の着用と、足元の掃除が転倒予防につながります。

一二月集団 指導のご案内

☆減塩教室

日時 第三木曜日 午後二時

場所 第四会議室

☆糖尿病教室

日時 第一〜四金曜日 午後三時

場所 第四会議室

「工夫して 美味しく食べよう」 減塩食 簡単に二グラム程度 管理栄養士