



発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

この四月からの

お医者さんについて

隠岐病院長 笠木重人

*** 四月からも良い先生が揃います。**

隠岐病院は、島根大学・鳥取大学・島根県(県立中央病院・湖陵病院)から医師の派遣を受けています。一〜二年交替とならざるを得ない結果、毎年春にお医者さんが半分ほど入れ代わります。平成十九年度もこれまでと同様に医師が確保出来ました。県や大学の関係者が隠岐の医療の重要性をしっかりと理解され、ご尽力いただいた賜物です。

四月から、これまでに負けない良い先生が全ての科に揃いますので、どうかご安心下さい。

*** とくに外科系の体制が近年に
なく充実。**

個々の先生は四月以降の本紙で詳しくご紹介しますが、虫垂炎の手術が出来ないなどと懸案であった外科には、澤敏治先生という意欲的な素晴らしい先生を福井からお迎えすることが出来ました。既に実績のある整形外科の西口先生、若く伸び盛りの眼科三宅先生・泌尿器科竹田先生は十九年度も残ります。新たにお迎えする産婦人科加藤先生・整形外科門脇先生もやる気にあふれていますので、外科系の診療科はこれまでになく充実します。ご期待下さい。

*** 県内の医師不足は深刻。**

「先生が揃いましたなど、当り前のことを言うな」と叱られそうですが、いま全国各地で、医師不足により診療を取り止める病院が続出しています。島根では、山間部の病院を中心に内科・小児科・産婦人科・整形外科などの廃止や規模縮小が続いています。このような中、隠岐は大学や県から、優先的に派遣してもらっています。

*** 「隠岐は恵まれている」との
声もあり。**

大学や県など関係者の方々に粘り強くお願いに回り、離島の特殊性を理解してもらい格別なご配慮をいただいで、毎年医師を確保して来ました。大学の各医局や県立中央病院、湖陵病院は、まさに我が身を削って派遣して下さいます。県内の他地域の方から「隠岐は恵まれている」と言われるほどです。石見部や山間地は、病院の縮小や診療科の削減で大変なことが起きています。

*** 医師確保には、皆さんの熱意
が必須です。**

医療は定住の必須条件です。しかし深刻な医師不足の中では、島の皆さんの強い熱意が無ければ、医師確保が難しくなり、医療は確保出来なくなります。隠岐病院は皆さんのお金で運営される皆さん自身の病院です。どうか皆さんの熱意で隠岐病院を守り育て、医師が集まるようにして下さい。

*** 「この島に住む、安心の医療」**

隠岐病院の職員はこのことを病院の理念と定め、一生懸命働いています。皆さんの熱意に負けないように、これからも頑張りますので、どうぞよろしく願います。



これからも
頑張ります。

分娩などの

産婦人科診療について



* 説明会を開催しました。

去る二月十八日と十九日の二回、妊産婦さん・ご家族、そして広く住民の皆さまに説明会を開催し、四月からの産婦人科診療について以下の内容を説明しました。十八日はTV局や新聞社も多数取材に来ていましたのでご承知のことと思います。ここに取りまとめ、お知らせします。

* 外来・入院・救急は従来どおりです。

四月から、産婦人科医師は一人の体制で診療してもらいます。産婦人科外来や入院（お産を除く）の診療はこれまでと同様に毎日おこないます。産婦人

科の救急診療も今までと同じようにおこないます。どうかご安心下さい。

* お産の受け入れ制限

しかし、お産については残念ですが受け入れを制限せざるを得ないことになり、ご不便をおかけすることになりました。現在わが国では、お産に対して今まで以上の安全性を期待される時代となっています。隠岐のような離島においては、従来のような一人の産婦人科医師がどんなお産にも対応するということが難しい状況になっています。その為、原則として一人の産婦人科医師しか確保できなければ、隠岐病院ではリスクの低いお産のみしか扱わないこととなりました。

多くの妊婦さんに島外に行っていたただくことになり、さまざまな影響が生じます。ことの重大性に、悔しく無念の思いです。

* 初産婦さん、前回帝王切開の方など。

医学的な基準にもとづいて、安全なお産のために多くの妊婦さんに島の医療施設をご紹介します。例えば、初めてのお産をされる方、前回帝王切開だった方などが対象となります。予定日の一ヶ月も前から隠岐を離れご家庭を離れてお産することで、妊婦さんもお家族も大変な思いをされるとよく承知しております。出来るだけの支援をさせていただきますので、一緒に頑張ってください。

* 経済的支援。

昨年四月からの経験も踏まえ、隠岐の島町や県が滞在費や交通費の支援など配慮してくれらるることになりました。さまざまなお相談は隠岐病院が窓口にな

ってお受けします。どうかご利用ください。

* 産ぶ声を絶やすな。助産師さんの意欲・熱意。

医学的に低リスクと判断された妊婦さんについては、助産師さんたちが、なんとか隠岐で産ませてあげたい、島から産ぶ声を絶やしたくないとの、強い思いがあります。その熱意を受けて隠岐病院内に助産科を設けることにしました。助産師さんたちが主体となって、一名いる産婦人科医師の協力のもと、今まで以上に妊産婦の皆さんをあたたく見守る診療体制をつくりたいです。ご期待ください。

隠岐病院長 笠木重人



まめなかの講座 第二弾! 「糖尿病について」

内科 門脇智子先生

糖尿病は、日本人の成人のおよそ六人に一人が糖尿病かその「予備軍」と推計されている国民病です。今回は、その糖尿病について、一月二十七日、ふれあいセンターにおいて、内科の門脇先生に講演いただきました。



▲質疑に答える門脇先生

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病イコール、尿に糖がでる病気と思われがちですが、大事なものは血糖値が高くなるということです。尿に糖がでるのは血糖が高いからです。糖尿病の人でも尿に糖がでないこともあり、逆に尿に糖がで

ても糖尿病ではない場合もあります。

なぜ血糖は高くなるの?

体の中で血糖を下げる唯一のホルモンをインスリンといいますが、血糖をからだの細胞に送り込んで、活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えて、エネルギーとしてたくわえておくようにする働きがあります。そのインスリンの分泌が少なかったり、効きが悪いと血糖は上昇します。

糖尿病には主に二種類あります

・ 1型糖尿病

すい臓のインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンをつくれぬ。若者に多い糖尿病。

・ 2型糖尿病

インスリンの量が少ないのと、インスリンが効きにくいのが混ざって発症するタイプ。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の95%以上がこのタイプ。(中年以後はほとんどこっち)

糖尿病の検査

糖尿病の検査には、次のようなものがあります。

血糖値

① ふだんの血糖値を測る：随時血糖

② 朝、何も食べていないときの血糖値を測る：空腹時血糖

③ ブドウ糖を飲んだ後の血糖値を測る：75グラムブドウ糖負荷試験(病院で行います)

ヘモグロビンA1c

過去一〜二ヶ月の血糖の平均値を表します。

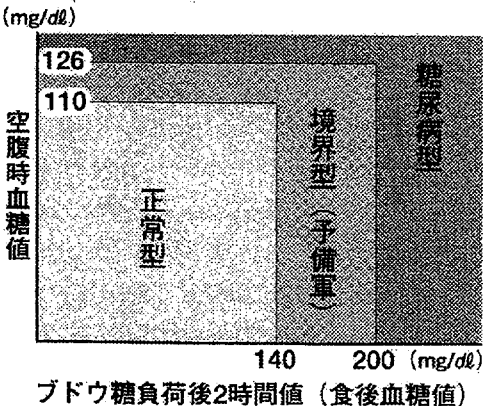
血糖値の①、②、③のどれかに異常値がでたら、別の日にもう一度検査します。そしてまた異常値が出たら、糖尿病と診断します。(同じ日でも)

- ・ ヘモグロビンA1cが6.5%以上
 - ・ 網膜症がある
 - ・ 糖尿病の症状がある
- のどれか一つでもあてはまれば糖尿病と診断します。

糖尿病の診断は「空腹時血糖」や「ブドウ糖負荷後二時間値」などで診断します。

空腹時血糖は110mg/dl未満なら「正常型」、126mg/dl以上なら「糖尿病型」とされます。一方、ブドウ糖負荷後二時間値だと、140mg/dl未満なら正常型、200mg/dl以上は糖尿病型です。正常型と糖尿病型の間は、「境界型」と呼ばれこれがいわゆる「糖尿病予備軍」です。

●血糖値の目安



糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病は、ほとんど症状がありません。のどが渇く、頻尿、やせる、だるいなどの症状はかなり血糖が高く(400〜600mg/dl)なつてからです。検査や人間ドックで指摘されても痛くもかゆくもないため、放つてる人が多いのが現状です。しかし、糖尿病は、数年から数十年かけて知らない間に重篤な合併症がすすんでしまう「静かな殺し屋」なのです。

血糖が高いまま放つておくと全身の血管が障害され合併症を引き起こします。

細い血管が障害されて起きる合併症に

- ① 神経障害：しびれ・自律神経失調
- ② 網膜症：視力障害：失明
- ③ 腎症：腎機能障害：透析があり、**糖尿病の三大合併症**と呼ばれています。

太い血管に起きる合併症は「動脈硬化」で、進行すると「脳梗塞、心筋梗塞」などの病気を引き起こします。近年は、この太い血管に起きる合併症も大きな問題になっています。

どうしたら糖尿病を防げるか

① 肥満を防ごう
太っていると糖尿病になりやすいことがわかっていきます。肥満を防ぐことが最大のポイントです。

肥満は糖尿病だけじゃなく、いろいろな生活習慣病の原因になります。まず、自分の標準体重、肥満度を知りましょう。



■ 標準体重 = (身長m)² × 22
この値の10%増までが安全圏といえます。

■ 体格指数BMI = 体重(kg) / (身長m)²
肥満の判定に用いられます。
BMI = 20~24: 目標指数
BMI = 20以下: やせる必要なし
BMI = 25以上: 肥満

② 適度な運動をしましょう

運動は、インスリンの効きやすいからだにしたり、血のめぐりを良くしたり、血糖を消費したり、またストレス発散にもつながります。

- 有酸素運動がよい (ウォーキングや水中運動など話しができるくらいの運動)
- できれば一日20〜30分
- 週に三回以上
- なるべく徒歩・階段を利用
- 一日一万歩を目標に



③ 食生活の見直し

- ・ 野菜はたっぷりとりよう
- ・ 一人分ずつ、取り分けて食べよう
- ・ 薄味にしよう
- ・ 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
- ・ 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ・ 多いときは残そう：腹八分目
- ・ ながら食いはやめよう
- ・ お茶碗は小ぶりのものを
- ・ お酒は適度に

④ 検診を受けましょう

糖尿病の検査は、職場や地域で行っている健康診断に含まれています。健康診断は毎年受けましょう。

健康診断で「境界型」「糖尿病予備軍」といわれた場合は、半年おきくらいに検査を受けましょう。このタイプの人は、一年以内に5〜10%が本当の糖尿病になるといわれます。「境界型」「糖尿病予備軍」の段階で手を打つかどうかで、その後の人生に大きな差が生じます。

糖尿病のまとめ

① 静かな殺し屋
糖尿病は、ほとんど症状がありません。でも知らない間に怖い合併症は進んでいます。軽症・予備軍でも動脈硬化は早くから起こります(心筋梗塞・脳梗塞の危険性が高まります)
早い時期からの合併症の予防が大切です。

② まずは肥満予防と運動と食事
自分で予防・治療する病気で
自分の体の様子を検診などで毎年チェックしましょう。