

ろうさい かわら版

2023.5

vol. **65**
春号



特集① ◆ 転ぶな！
～転ばないための、
運動とマッサージ～ P2・3

中央リハビリテーション部 理学療法士 **中條 楓佳**

**特集② ◆ 血糖値の急上昇に
ブレーキをかける方法** P4・5

栄養管理室 管理栄養士 **須藤 絢子**

- ◆ 睡眠時無呼吸外来のご案内について …… P6
- ◆ 新任医師からのあいさつ …… P7
- ◆ 外来診療科担当医師一覧 …… P8

転ばな!

転ばな運動と

「私はまだ大丈夫!」、「転ばないように気を付けているから。」と、思っている方は多いと思います。

しかし、日常生活の中で躓いたり、滑って転びそうになったことはありませんか?年齢を重ねるにつれて、転倒、転落による骨折などのケガをしやすくなると言われています。

転倒する主な要因としては、①加齢、②病気や薬剤、③運動不足などがあげられます。加齢に伴い、膝折れ、躓き、視界不良などによる、転倒、転落のリスクが非常に高くなります。自分自身では大丈夫だと思っても、年齢を重ねるごとに日々、身体は衰えており、骨折のリスクも増えていきます。

そこで今回は、今これを読んでいるそのあなたが転ばないために、“簡単かつ、簡潔にでき、すぐ終わる!”運動を伝授します。



◆座ってできる運動

① 膝伸ばし (20~30回)



①肩幅に足を広げ座る。



②片方の膝を伸ばす。
(左右交互に繰り返す)



Point!
※背中を丸くしないように!
※足首を反らすように!

② かかと上げ (20~30回)



①肩幅に足を広げ座る。



②かかとを上げる。



Point!
※上げるときは、
母指球に乗せるようにする!!

のための マッサージ



中央リハビリテーション部
理学療法士

ちゅうじょう ふうか

中條 楓佳



◆立ってできる運動

③ スクワット (10〜20回)



①足を肩幅に
広げて立つ。
つま先と膝は
前を向く。

②おしりを後ろに
引くように下げる。
※膝はつま先より
前に出さない。
※腰は丸くならない
ように。

④ かかと上げ (10〜20回)



①足を肩幅に広げて立つ。
つま先と膝は前を向く。



②かかとを上げる。
※上げたときに
母指球に乗せる。
※小指側に乗せない。

おまけ…マッサージ



①使い終わったサランラップの
芯を用意します！

結構痛いです…。
眉間にしわが寄らない、
痛気持ち良い
範囲でやりましょう。

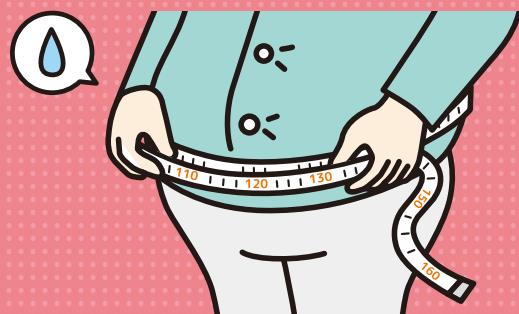
②ふくらはぎの後ろを
上下にコロコロする。

血糖値の急上昇に ブレーキをかける方法



少しずつ気温が高くなり、道路の雪や氷が解けて外で歩きやすくなる季節がやって来ますね。健康やダイエットのためにウォーキングやランニングなど始める方もいらっしゃると思います。なかなか運動ができない方もいますよね。

今回は太りにくい食べ方についてご紹介します。ぜひ、今年の春から普段の食生活を見直してみませんか。



1

まずは1日3食！ 特に『朝食』が重要



空腹状態が長くなると身体は栄養不足と感じ、栄養として吸収しやすい糖質を身体に取り込む力が強くなります。そのため、欠食後の食事(特に糖質のみ)の際には、血糖値が急上昇してしまいます。食事を抜くことは、ドカ食いや間食が増え、太る原因につながります。特に朝食の欠食は、前日の夕食から昼食までと空腹の時間が長くなるため、朝食を摂取することは食後高血糖を防ぐ事につながります。また、朝食をとると体温が上昇しエネルギー消費が高まります。

2

よく噛んで ゆっくりたべる



食事は15～20分かけて食べることで食べたものはゆっくり吸収され、血糖値の上昇を緩やかにします。また、満腹中枢が働き食べ過ぎを防止できます。



栄養管理室 管理栄養士

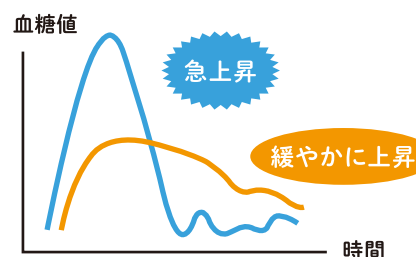
すどう あやこ

須藤 絢子

太りにくい食べ方とは…

食後の高血糖を防ぐ!?

体重が増える原因として、実は血糖値の急激な変動が関係しています。糖尿病ではない方でも空腹時にお菓子やごはん、パンなど糖分を多く含む食品を摂取することで血糖値は急上昇します。糖分が急激に吸収され血糖値が上がると、すい臓よりインスリンというホルモンが大量に分泌されます。インスリンは血糖値を下げる際に血中の糖分を中性脂肪に変えて、からだに貯め込むように働きます。そのため食後高血糖となる食べ方は太る原因につながります。



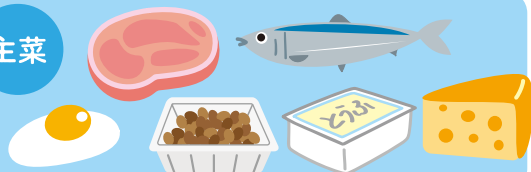
3

主食・主菜・副菜 バランスよく食べる

主食



主菜



副菜



できるだけおかずも一緒に食べる定食型の食事にしましょう。単品料理にする場合は、1品の中にたんぱく質や野菜が入るようにすると良いでしょう。

4

主食を最後に食べる 『カーボラスト』



野菜や
たんぱく質を
多く含む副食



炭水化物
糖質

ベジファーストを聞いたことがある方は多いと思います。近年話題となっている『カーボラスト』とは、ごはんなどの主食を最後に食べることが重要ということです。先に食べるのは主菜のたんぱく質や野菜のおかずにして、そのあとにご飯を食べるようにしましょう。ただし、おかずを全て食べきってからご飯だけを最後に食べるということではないので主食は途中で食べ始めても大丈夫です。

具体的に食事の見直しをしたい方は、栄養指導を受けることも可能です。主治医にご相談ください。



たかが**いびき**、されど**いびき**

もしかしたら？と 思ったら早めに受診を

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome=SAS:サス)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。

空気の通り道である気道が閉塞してしまうことにより「無呼吸」状態になり、「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方を睡眠時無呼吸症候群と診断します。

日本には300～900万人のサス潜在患者数があると推測され、釧路管内でも少なくとも5,000人以上がいるとされています。本人はもちろん、家族も気付くことができないため、治療を受けずに済ましているのが現状です。

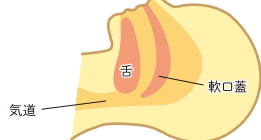
無呼吸がつづくことで、体に負荷がかかり生活習慣病(高血圧、心疾患等)になることや昼間の眠気による事故(交通事故、労災事故)とも関係しています。睡眠時無呼吸症候群(SAS)をしっかり治療することで無呼吸がなくなり、生活習慣病や眠気の症状もコントロールできます。

こんな人は要注意！

睡眠時無呼吸症候群では、様々な自覚症状が現れることがあります。以下の症状が思い当たる場合は、一度受診をお勧めします。

- ◎睡眠中に、いびきや呼吸が止まっていると指摘された
- ◎肥満傾向がある
- ◎お酒が好きで、寝る前のお酒が習慣化している
- ◎タバコがやめられない
- ◎鼻づまりによる口呼吸で寝ることが多い
- ◎高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をもっている
- ◎日中に眠くなることが多い
- ◎起床時に頭が重いと感じる人が多い

【正常な気道】



【閉鎖した気道】



睡眠時無呼吸症候群(SAS)の 検査内容について

◎携帯用睡眠時無呼吸検査装置

自宅に機械を持ち帰っての検査です。鼻下に装着したチューブから得られる圧力変化を機械にて測定します。

◎終夜睡眠ポリグラフ検査

夕方入院、翌日朝退院の1泊2日入院検査です。いろいろな電極やセンサーを身体につけて眠り、睡眠時の脳波や呼吸の状態を調べるポリソムノグラフィー(PSG)検査です。



診療案内

診察日 毎週金曜日 **診察時間** 午後1時30分から午後3時00分まで

診療予約 完全予約制となっています。医事課外来係(内線2119)にてご予約ください。



新任医師からのあいさつ

ろうさい病院の新しい顔です！



消化器内科 副部長

桜井 健介 (サクライ ケンスケ)

炎症性腸疾患を中心に、内科・消化器疾患全般の診療でお役に立てばと思います。宜しくお願いします。



消化器内科 副部長

西村 友佑 (ニシムラ ユウスケ)

小学生の頃に釧路に住んでいたことがあります。このたび、また釧路にご縁をいただき、地域の皆様のお役に立てよう頑張ります。



内科 医師

杉村 駿介 (スギムラ シュンスケ)

道東の医療に尽力したいと思います。よろしくお願いいたします。



内科 医師

渡辺 亮介 (ワタナベ リョウスケ)

以前は製薬企業で新薬の研究開発に携わっておりました。少しでも皆様のお役に立てよう尽力いたします。



内科 医師

井上 ゆきな (イノウエ ユキナ)

出逢えて良かったと思っていただける診療を目指します。



内科 医師

藤畑 堅大 (フジハタ ケンタ)

よろしくお願いいたします。ラーメンが大好きです。



内科 医師

高橋 惇 (タカハシ シュン)

若輩者ですが、精一杯頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



神経内科 医師

穴田 麻真子 (アナタ マミコ)

患者さんの気持ちに寄り添う診療を目指し、皆様のお役に立てよう頑張ります。



神経内科 医師

布村 凜 (ヌノムラ スミレ)

皆様との対話を大事に診療にあたらせていただきます。よろしくお願いいたします。



外科 部長

小林 展大 (コバヤシ ノブヒロ)

精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



外科 医師

板倉 恒輝 (イタクラ コウキ)

少しでも皆様のお役に立てよう精一杯頑張ります。



外科 医師

佐野 峻司 (サノ シュンジ)

道東の医療に貢献できる様、尽力して参ります。宜しくお願い致します。



整形外科 部長

松居 祐樹 (マツイ ユウキ)

肩関節・肘関節などの上肢疾患、スポーツ障害を専門にしております。少しでも気になることがあればご相談ください。



整形外科 医師

中下 並人 (ナカシマ ナミト)

地域の医療に貢献できるよう努力いたします。



整形外科 医師

柳澤 那由他 (ヤナギサワ ナユヒト)

よろしくお願いいたします。



脳神経外科 部長

伊藤 康裕 (イトウ ヤスヒロ)

動脈瘤、血管狭窄など何でも相談して下さい。



脳神経外科 医師

吉永 泰介 (ヨシナガ タイスケ)

右も左もわからない状態ですが、全力で頑張ります。



泌尿器科 医師

閑 仁志朗 (カント シロウ)

釧路の医療に貢献できるよう頑張ります。



泌尿器科 医師

鯨岡 悠 (クジラオカ ユウ)

精一杯頑張ります。



耳鼻咽喉科 副部長

荒木 大輔 (アラキ ダイスケ)

皆様に親しみやすい医療を提供することを目指しております。お気軽にご相談下さい。



麻酔科 副部長

本江 勲充 (モトエ ヒロミツ)

コミュニケーションを大事にしています。気軽に声をかけていただければと思います。



麻酔科 副部長

出村 理海 (デムラ マサミ)

地域の医療に貢献できるよう努めていきます。



臨床研修医

岸浪 建 (キシナミ タケル)

学生時代、まずは傾聴し相手を理解することを努力してまいりました。患者様やスタッフの方々と良好な関係を築くことで微力ながらお役に立ち、同時に多くの事を吸収できるよう研鑽を積んでまいります。



臨床研修医

今 杜王 (コン モリオウ)

謙虚な姿勢を忘れず、日々精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

医師の人事異動のお知らせ(退職)

【内科】
・長島 一哲
・井上 雅貴
・白鳥 翔也
・張 辛寒
・相庭 昌之
・鈴木 陶磨
・船橋 咲乃

【神経内科】
・瀬尾 祥
・藤井 信太郎

【外科】
・岡田 尚樹
・高橋 遼
・植林 毅行

【整形外科】
・倉茂 秀星
・土橋 晋也
・中鉢 和把

【脳神経外科】
・新保 大輔
・田尻 崇人

【泌尿器科】
・大石 悠一郎
・石原 政弥

【耳鼻咽喉科】
・小口 亜莉沙

【病理診断科】
・岡田 宏美

【臨床研修医】
・堀井 亮甫

[退職22名]

科別診療体制	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備 考
内 科 午前	1 診 高橋 偉	(研修医)	高橋 偉	藤畑 堅大	(研修医)	血液専門外来：月曜日～金曜日
	2 診 小田 寿	宮城島 拓人	宮城島 拓人	小田 寿	小田 寿	腫瘍内科専門外来（完全予約制）：月曜日（午後）
	3 診 桜井 健介	佐野 逸紀	佐野 逸紀	小田 寿	佐野 逸紀	糖尿病・膠原病外来（完全予約制：13時から診察開始）
	4 診 西村 友佑	澤田 憲太郎	澤田 憲太郎	澤田 憲太郎	桜井 健介	・第1・3水曜日：古川（出張医）
	5 診 渡辺 亮介	山田 隼	西村 友佑	桜井 健介	山田 隼	・第4水曜日：西尾（出張医）
	6 診 杉村 駿介	藤畑 堅大	渡辺 亮介	山田 隼	井上 ゆきな	※受診は「紹介状」が必要となります。
	7 診 重松 明男	井上 ゆきな	杉村 駿介	重松 明男	重松 明男	※急を要しない方は、事前予約にご協力願います。
	8 診 津坂 和文	津坂 和文 (新患)	津坂 和文	布村 董 (新患)	布村 董	新患（受付時間：8:15～11:00）：津坂（火曜日）・穴田（火曜日）・布村（木曜日）
神 経 内 科	2 診 布村 董	穴田 麻真子	穴田 麻真子	穴田 麻真子	穴田 麻真子	再来（予約制）：津坂（月曜日・水曜日）・布村（火曜日・金曜日（午前））
	3 診 津坂 和文	穴田 麻真子 (新患)	津坂 和文	穴田 麻真子	穴田 麻真子	再来（予約制）：穴田（水曜日・木曜日・金曜日）
	午後 2 診 布村 董	穴田 麻真子	穴田 麻真子	穴田 麻真子	穴田 麻真子	・月3回（火曜日）伊藤芳子（出張医）
循環器内科	午前 2 診 鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)	●外来診療のみ
	午後 1 診 鮫島 八寿子 (新患のみ)	鮫島 八寿子 (新患のみ)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	外来新患：火曜日・木曜日（午後のみ：13:00～15:00） （出張医：鮫島 八寿子） ※予約外は適時対応いたしますので、お問合せください。
	2 診 鮫島 八寿子 (新患のみ)	鮫島 八寿子 (新患のみ)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)	
緩和ケア内科 午前	小田 浩之	小田 浩之	小田 浩之	小田 浩之	小田 浩之	予約制：月曜日～金曜日 9:30～12:00
外 科 午前	1 診 小笠原 和宏	交代制	石黒 友唯	小笠原 和宏	中川 隆公	手術日：月曜日～金曜日
	2 診 小林 展大	交代制	沢田 亮史	中川 隆公	板倉 恒輝	
	3 診 交代制	交代制	佐野 峻司	交代制	交代制	
整 形 外 科 午前	午後 (腫瘍病棟診) (特殊外来)	(乳房検診) ※予約制				手術日：月曜日～金曜日／検査日：火曜日・木曜日 13:00～
	1 診 加藤 琢磨 (予約外)	放生 憲博	放生 憲博	放生 憲博	加藤 琢磨	※専門医がご対応するため、事前予約をお願いします。 ※放生副院長初診は事前予約が必要となります。
	2 診 松居 祐樹	加藤 琢磨	松居 祐樹 (予約外)	松居 祐樹	中下 並人 (偶数週)	
	3 診 中下 並人 (奇数週)	中下 並人 (予約外)	校條 祐輔	校條 祐輔	校條 祐輔 (予約外)	
	4 診 柳澤 那由他 (偶数週)	柳澤 那由他		中下 並人	柳澤 那由他 (奇数週)	
	5 診 柳澤 那由他 (予約外)			柳澤 那由他 (予約外)		
形 成 外 科 午前	1 診 伊藤 康裕	(交代制)	(交代制)	伊藤 康裕	伊藤 康裕	●外来診療のみ 全身麻酔を伴う手術は不可
脳神経外科 午前	2 診 井須 豊彦	(予約)	井須 豊彦	(予約)	井須 豊彦	手術日：火曜日・木曜日
	3 診 磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	火曜日・木曜日3診：手術のため、診察を早く終了する場合があります。
						交代制＝本多 泰士・吉永 泰介 紹介患者、救急患者に適時対応いたしますので、お問い合わせください。
皮 膚 科			出張医 (予約)			出張医（第3水曜日）診察時間14:30～
泌 尿 器 科 午前	1 診 佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	月曜日～金曜日：新患・再来 予約制 3診は10:30から診察開始 他科入院新患：緊急以外は火曜日・金曜日にお願います。 血液透析：月曜日～土曜日 / 手術日：月曜日・水曜日・木曜日 ※救急の場合は、適時対応いたしますので、お問い合わせください。
	2 診 鮫岡 悠	鮫岡 悠	鮫岡 悠	鮫岡 悠	鮫岡 悠	
	3 診 関 仁志朗	関 仁志朗	関 仁志朗	関 仁志朗	関 仁志朗	
婦 人 科	午後 (手術)	(手術)	(手術)	(手術)	(手術)	予約制：月3～4回 詳しくは医事課外来係（内線2107）へ確認ください。
	1 診 出張医 (予約)		出張医 (予約)		出張医 (予約)	予約制：出張医対応 入院中外来受付は月・水・金11時まで。
	2 診 3人で 交代制	3人で 交代制	3人で 交代制	3人で 交代制	交代制	3人＝石井 秀幸・荒木 大輔・北南 和彦 水曜日：完全予約制 / 手術日：火曜日・水曜日・金曜日 睡眠時無呼吸(SAS)外来（予約制）：金曜日（午後）
耳鼻咽喉科	午後 1 診 (検査)	(手術)	(手術)	交代制	(要予約)	
リハビリテーション科	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	
歯 科 口 腔 外	午前 4 台 交代制 (手術)	交代制 (手術)	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 松本 侑樹	交代制 (手術)	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 松本 侑樹	予約制 交代制＝藤盛・角・渡邊・松本のうち2名が外来担当
	午後 4 台 交代制 (手術)	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 松本 侑樹	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 松本 侑樹	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 松本 侑樹	交代制 (手術)	手術日：月曜日・火曜日・木曜日（午前） 月曜日・金曜日（午後） ・手術日でも外来診療を行っておりますが、手術の内容によって休診の場合があります。
	放射線科 午前 1 診 (予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	予約制：1診 放射線治療外来 米坂 祥朗 当日受付は必ず医師間で連絡が必要です。
麻 酔 科 午前	1 診 (予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	予約制（紹介患者のみ） 診療時間：8:15～8:45
消化器センター 午前	小笠原 和宏	宮城島 拓人	宮城島 拓人	小笠原 和宏	小田 寿	原則 紹介状持参のこと
精 神 科	午前 1 診 村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	予約制：月曜日～金曜日 8:30～11:00（新患は紹介状が必要です） 13:30～15:00（新患は紹介状が必要です）
	午後 1 診 村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	村田 佳彦	
女 性 外 来			辻 和 代			予約制：水曜日 11:00～12:00 ※月1回 木曜日13:00～15:00（出張医：吉田）
禁 煙 外 来				小笠原 和宏		予約制：木曜日 15:00～16:00

※臨時の休診が生じる場合がございますので、詳しくは病院ホームページ又はお問い合わせください



独立行政法人
労働者健康安全機構



釧路ろうさい病院

〒085-8533 釧路市中園町13番23号

TEL/0154-22-7191(代表) FAX/0154-25-7308

<https://www.kushiroh.johas.go.jp>

くしろろうさいびょういん

検索

