

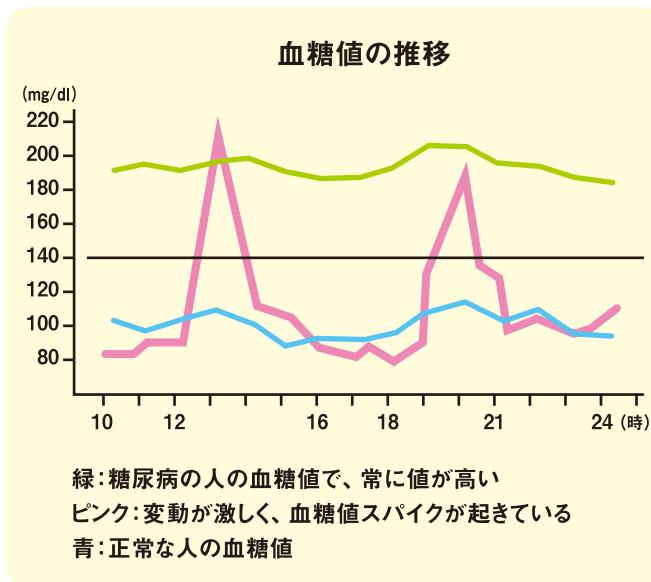


糖尿病について知ろう

～定期的な血糖測定のススメ～

健診での判断基準とは？

特定健診などの健康診断では、空腹時の血糖を測定します。空腹時血糖が 100mg/dL 以下の場合は正常値、 $110\text{-}126\text{mg/dL}$ は境界型(C判定=要再検査)、これを超える場合は糖尿病を疑い(E判定=要精査)2次検査します。しかし、空腹時血糖だけで糖尿病か否かを判断するのは難しいのです。



糖尿病の初期から合併症への一歩は始まっている！

糖尿病の合併症には、細小血管障害(網膜症、腎症、神経障害)と大血管障害(脳・心疾患・足壊疽)があります。細小血管障害の予防には、平均血糖をよくして血液をサラサラにすることが必要です(HbA1c*正常値は6.5%以下)。大血管障害は血糖変動と関連することが知られており、食後高血糖のある人は対策が必要です(随時血糖正常値は 140mg/dL 以下)。

空腹時血糖が正常や境界型でも、知らないうちに動脈硬化は進行します。健康だと思っていたのに突然の心筋梗塞、脳卒中、ということも珍しくありません。食後血糖が上がる初期にこそ食事や運動による対策に取りかかることが大切です。糖尿病が気になる方はHbA1cや随時血糖の測定をおすすめします。CGM(24時間血糖モニタリング)も扱っていますのでご相談ください。

内科(循環器・糖尿病) 医師 名畠あおい

*HbA1c=ヘモグロビンエーワンシー。赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合した糖化たんぱく質の割合を示す検査値



てるてるの人生散歩

ノーベル平和賞受賞について

2024年のノーベル平和賞が、我が国の日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)に与えられました。我が国が世界で唯一の原子爆弾被災国であることから、日本被団協では核の廃絶を世界に求めて活動されております。第二次世界大戦が終わって79年が経ちましたが、その間に核爆弾を保有する国は増加してきています。今もロシアーウクライナやイスラエルーガザ

西田輝夫(水生会副理事長・柴田病院病院長)

における紛争で、「核の使用」が一つの脅威となっています。広島や長崎の悲惨さを直接語る方々が高齢で減ってきてることからも、今年の平和賞が日本被団協に与えられたことは、とても意味があると思います。核の使用がどれほど人類に対する恐怖であるかということを、今一度私たちも考えてみる良い機会ではないかと考えます。

SHS鍼灸院ってどんなとこ?

～完全予約制・完全個室で対応!～

水生会グループ企業の1つ、「SHS鍼灸院」は、「自分が行きたい通いたい治療院」をテーマにした、完全予約制・完全個室の小さな鍼灸院です。施術技術はもちろんのこと、プライベートな環境での患者さまとの会話も大切にしています。

知りたい! 鍼治療

Q 痛みってどうなの?

「鍼って痛くないの?」と聞かれたり、「怖い」と思われたりする方が多いです。しかし、実際には「痛みを感じなかった」という人がほとんどです。



Q どうして痛くないの?

鍼治療に使う鍼の太さは0.10～0.30mm程度です。髪の毛と同じぐらい細く、先端は注射針などと違って少し丸みを帯びた形状になってしまっており、皮膚に刺さるときの抵抗が少なく、痛みを感じないことが多いです。当院では特に痛みが出にくい鍼を使用しています。

Q 鍼って安全なの?

鍼は基本的に1回限りの使い捨てタイプとなっております。衛生面が不安な方においても安心して施術を受けていただけます。

Q どんな効果が期待できるの?

鍼でからだの中の筋肉や組織に“小さな傷”をつけることで、から

地域の皆さんに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します。今月は特別編として、水生会グループ企業の1つ、「SHS鍼灸院」をご紹介します!

だ・脳は「傷を治さなきゃ!」と反応します。つまり、鍼でからだを刺激することで、

・体内の鎮痛物質分泌を促進(鎮痛作用)

・患部周辺の血液量を増やし、細胞に栄養や酸素を多く運ぶようになる(血行促進)

の効果が期待されます。

また、免疫系の細胞に働きかけて活性化を促したり、ストレスによる免疫低下を予防したりする効果があるともいわれています。

あなたに寄り添う治療院として、心よりお待ちしております!

SHS鍼灸院

お問い合わせは
083-927-8323まで



Group

【介護老人保健施設】

- 介護老人保健施設アーユス
TEL:083-927-8323

【有料老人ホーム】

- Re Lifeしづく
TEL:083-902-8400

- Re Life湯田温泉
TEL:083-941-5783

【居宅介護支援】

- 居宅介護支援事業所アーユス
TEL:083-941-2001

【通所系サービス】

- 通所リハビリテーションアーユス
TEL:083-941-0241

- デイサービスセンターしづく
TEL:083-902-8400

- デイサービスHotSpring
TEL:083-941-5782

【訪問系サービス】

- ヘルパーステーションアーユス
TEL:083-941-5783

【関連企業】

- SHS鍼灸院
TEL:083-927-8323
- ISKトレーニングスタジオ
<https://www.shs-coltd.jp/isk>

Suiseikai Group info

SHS鍼灸院

～完全予約制・完全個室の鍼灸院～

SHS鍼灸院の何よりの特徴は、完全予約制で、しかも完全個室のプライベートな空間で施術を行うことです。カーテン越しに隣の会話が聞こえることはなく、周りを気にせず静かな時間をお過ごしいただけます。また、最も重視しているのは、患者さまとの会話です。ただ単に技術を提供するのではなく、身体のお悩みや症



状にしっかりと耳を傾け、とにかく丁寧にカウンセリングすることで、お一人おひとりに最適な施術をご提供いたします。

私たちが目指すのは、身体だけでなく心も軽くなるような心地よさを感じていただく施術です。「あなたによりそう治療院」として、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

新しいホームページを公開しました!

～「介護老人保健施設アーユス」と「住宅型有料老人ホームRe Life」～



「介護老人保健施設アーユス」と「住宅型有料老人ホームRe Life」の新しいホームページを公開しました! どのような施設なのかわかりやすいホームページを目指し、みんなで意見を出し合ってデザインやコンテンツ、ページ構成などを考えました。スマートフォンやタブレットでの表示にも対応していますので、デバイスを問わずにいつでも閲覧できます。ぜひ一度ご覧ください!

これからも有益な情報やコンテンツの拡充に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

介護老人保健施設アーユス



住宅型有料老人ホームRe Life



知っちょる? 水生会

「介護老人保健施設アーユス」の取り組み

アーユスの通所リハビリテーションは「デイケア」です。デイサービスは、利用者が自宅で自立した日常生活を送れるよう、主に食事や入浴などを支援しますが、「デイケ

ア」は、身体機能や認知機能の改善など、リハビリや医療的ケアに力を入れています。医師による専門的な指示の元、有資格者がケアおよびリハビリを行います。



管理栄養士のなるほど豆知識

75歳から栄養管理のギアチェンジを!

健康長寿の秘訣は「しっかり食べること」

若い頃、健康のために体重を減らそうと意識したことはありませんか? 栄養管理では、一般的に65歳くらいまでは生活習慣病予防を目的に、メタボや過栄養の対策として「控える食事」が主流となります。一方で75歳以上の後期高齢者では、**介護予防を目的に、フレイルや低栄養の対策として「しっかり食べる」ことが健康長寿の秘訣**になります。この食事に対する意識を変えることが「栄養管理のギアチェンジ」です。



高齢者は、しっかり食べることを意識して体力低下を防ぎ、身体活動が維持できるようにしていきましょう。



フレイルとは?

英語で「虚弱」を意味するflailtyを語源とし、健康な状態と要介護の状態の中間段階を意味する言葉。わかりやすく言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

みんなの広場

万が一のトラブルに備えを

柴田病院で防火訓練を実施!

先月号の有料老人ホーム「Re Life湯田温泉」に続き、柴田病院でも防火訓練を行いました。今回は火事の発生・初期消火から避難誘導までの流れを確認し、病院スタッフの多くが参加しました。病棟にはさまざまな症状の患者さまが入院されています。火事だけではなく、地震や水害のときにもスムーズな避難誘導ができるよう、今後も訓練を重ねていきます。

(職員F)





医療法人社団 水生会

2024

柴+病院 11月の担当医と診療日のお知らせ



		月	火	水	木	金	土	
一般診療	午前	柚木 敬仁	塚本 勝彦	柚木 敬仁	塚本 勝彦	塚本 勝彦	塚本 勝彦	
			柚木 敬仁			柚木 敬仁		
眼科 (予約制)	午後		塚本 勝彦			柚木 敬仁		
			柚木 敬仁 ※内視鏡検査のみ					
外科	午前	大藤 圭子	(黄斑疾患) 湧田 真紀子	大藤 圭子	(緑内障) 内 翔平	大藤 圭子		
			大藤 圭子					
訪問診療	午前	爲佐 路子		西田 裕紀	渡邊 裕策	(整形リハビリ) 笹木 廉	外科担当医 11月16日:休診	
						中島 正夫		
訪問診療		爲佐 路子		爲佐 路子		爲佐 路子		

科目	医師名	診療日	
脳神経内科	佐藤 亮太	月曜	山口大学医学部附属病院 臨床神経学 助教
循環器・糖尿病	名畠 あおい	月曜午前・水曜午前	
循環器内科	佐野 元昭	水曜午後	山口大学医学部附属病院 器官病態内科 教授
消化器内科	坂本 啓	火曜	山口大学医学部 微生物学 教授
呼吸器内科	水津 純輝	火曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科
	松永 和人	奇数週の金曜午前	山口大学医学部附属病院 病院長／呼吸器・感染症内科 教授
	平野 繩彥	偶数週の金曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科 准教授(診療副科長)
内視鏡検査	西村 達朗	水曜	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教
	浜辺 功一	木曜午前	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教

診療時間 【午前】9:00～13:00 (受付8:30～12:30)

【午後】14:00～18:00 (受付14:00～17:30)

【木曜日・土曜日】9:00～13:00(受付8:30～12:30)

【休診日】木曜日と土曜日の午後・祝祭日・日曜日・

お盆(8/15)・年末年始(12/30～1/3)

急な診療日変更が
ございます。
最新情報はホームページを
ご覧ください。

毎月の担当医と診療日は
HPからもご覧いただけます。
外来予定表ダウンロード
をご覧ください。

医療法人社団 水生会
柴+病院

〒753-0221 山口県山口市大内矢田北五丁目11-21

TEL 083-927-2800 FAX 083-927-5630

https://www.suiseikai.org

水生会 

Access Map

