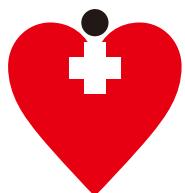


ご自由にお持ちください

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／山田大介

三豊総合病院だより



こ
こ
ろ
K o k o r o

vol.106
2022.1



受診時のQ&A

～外来受診、検査でご来院の方へ～

- ・健診棟整備事業が開始されました
- ・危険な食後の高血糖～食後高血糖を防ごう～

[季節の旬レシピ] ごぼうと牛肉のしぐれ煮

今号の表紙

職員が飾りつけを行った
中庭のイルミネーション
1月末まで点灯しています

特集

受診時の Q&A

～外来受診、検査で来院される方へ～

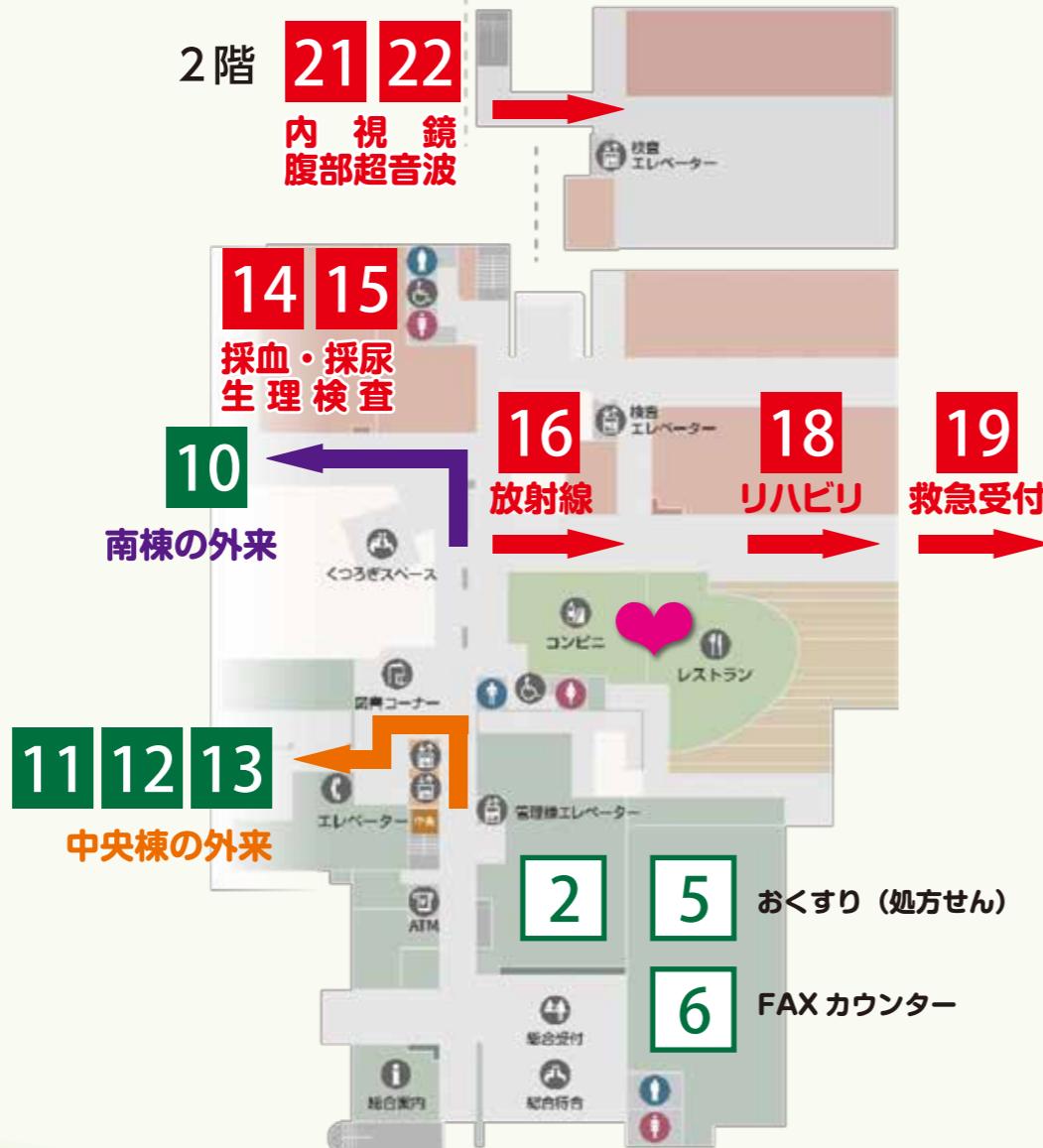
- 外来受診や検査で来られた方から多く寄せられる質問をまとめ、院内設備のご利用や受診の要領についてご紹介いたします。



南棟の外来



中央棟の外来



最初に向かう窓口は？

2番の窓口にてお尋ねください。
初診の方、紹介状をお持ちの方、再診で3ヶ月以上保険証をご提示されていない方、住所氏名や保険に変更があった方はお申し出下さい。

再来受付機が利用できるのは？

3ヶ月以内に窓口で保険証をご提示されている予約再診の方は、再来受付機でスムーズに受付を済ませることができます。

院内のレイアウトは？

建物奥に向かって、診察が左(東)、検査等が右(西)に分かれています。その中で診察は中央棟、南棟に分かれています。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として入館する方には、マスクを着用し、玄関で手指消毒、検温チェックをお願いしています。

オープン時間は？

7時解錠、7時30分受付開始とっています。
18時に正面玄関は施錠され、出口は夜間救急側のみとなります。

駐車料金は？

1時間無料、2時間目以降100円/時間です。
総合案内にてスタンプを受けていただくと、駐車時間によらず100円となります。
障害者手帳を提示された方は割引がございます。

診察後の支払方法は？

現金またはICチップ付きクレジットカード（下記の5社）でお支払いできます。



待合時間のすごし方は？

院内のアメニティ施設をご案内いたします。



無料 Wi-Fi

院内で利用できる無料Wi-Fiを提供しています。
掲示板、受付窓口等に設定用情報が掲示しております。



授乳室



南棟ホール前に個室の授乳室を設けています。



南棟ホール

中庭を望む明るい空間でゆったりと過ごしていただけます。

診察待合中の方に、受付番号表示板が設置されています。



コンビニ



レストラン

焼きたてパンやお弁当、日用品や書籍もございます。
医療用消耗品も取り扱っています。

天井の高い開放的なレストランです。診察待合中の方に、受付番号表示板が設置されています。



銀行 ATM

百十四銀行、JA バンク、観音寺信用金庫、香川銀行の引き出しに対応しています。（8時45分利用開始、預け入れは2行のみ）

危険な食後の高血糖

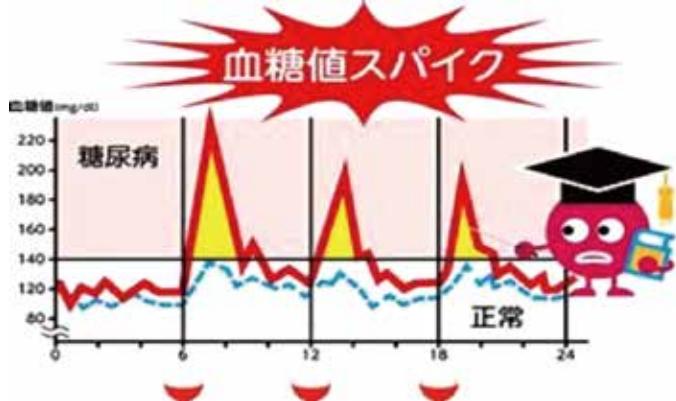
～食後高血糖を防ごう～

糖尿病とは、高血糖により血管が傷つくことで、全身にさまざまな合併症が起こる病気です。血管へのストレスが動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中など別の病気のリスクも高くなります。

1、「隠れ糖尿病」について知っていますか？

隠れ糖尿病とは、空腹時の血糖が正常でも食後に血糖値が上昇する状態です。

自覚症状がないことが多いですが、この状態が続くと糖尿病に進行してしまう危険性が指摘され始めました。健康診断では、糖尿病の基本的検査として、前夜から10時間以上絶食した後の「空腹時血糖」を測定します。空腹時血糖が高い=血糖値が常時高いことを示しており、要治療状態であることが判りますが、この検査では食後の高血糖は見抜くことが出来ないため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれています。



2、食後高血糖かどうかを知るにはどうすればよいでしょうか？

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値を見てみましょう。HbA1cは検査前1～2ヶ月間の平均血糖値を示していて、4.6～6.2%が基準値です。5.8%を超えると要注意、6.5%を超えると糖尿病の可能性が高いとされます。健診などで検査している時は数値の確認をしてみてください。

3、食後高血糖を防ぐにはどうすればよいでしょうか？

①食規則正しく食べる

1食抜いたり、夜遅く食べたりするのもやめましょう。欠食すると次の食事で血糖値が上がりやすくなります。食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意。

②「ベジタブルファースト」がおすすめ

血糖値を上げやすいものとして、炭水化物（ご飯やパンなど）が知られています。反対に血糖値が上がりにくいのは野菜、きのこ、海藻などです。メニューに野菜などを多くとり入れ、さらに、こうした食べ物からゆっくり食べはじめることで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



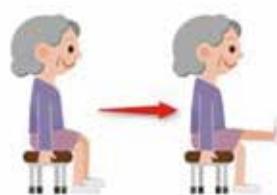
③運動を行えば血糖値が下がるのは確実です！

適度の運動は、血糖値そのものを下げる効果があります。

食後高血糖の予防では運動をするタイミングも大切です。

血糖値が上がりやすいのは食後30分～1時間くらいなので、そのタイミングで運動をはじめるのが効果的です。一度運動を行うと、血糖値を下げる運動の効果は「3日ほど続く」と言われています。

毎日できない方は「2日に1回」、最低でも「3日に1回」くらいのペースで行っても効果はあります。食休み（食後の休憩）のあと、軽い運動からはじめましょう。散歩やウォーキングに出かける、あるいは家の中で体操や家事をするなど、15分程度でもいいので食後の運動を習慣づけましょう。



リハビリテーション科 今月の作品

網かご

骨折で入院されている患者さまに、手の筋力や座位耐久性の向上を目的に作品を作っていました。

少し不揃いにはなりましたが、味のある作品となりました。「初めての取り組みだったので、完成した時は『やったー!!』と感無量の思いでいっぱいになりました」と笑顔で感想を言われていました。



手軽においしく栄養管理部がお届け! 季節の旬レシピ

ごぼうと牛肉のしぐれ煮

| 材料(2人分)

ごぼう 100g
牛赤身薄切り肉 100g 生姜 (せん切り) 20g
青ねぎ (小口切り) ... 5g 酒 大さじ3
砂糖・しょうゆ 各大さじ1
だし カップ1/2



| つくり方

- 1 ごぼうはたわしでこすり洗いし、斜め薄切りにする。水に3分間ほどさらして水気をきる。
牛肉は一口大に切る。
- 2 鍋にAを煮立て、牛肉をほぐし入れて色が変わるまでさっと煮て、牛肉を取り出す。
だしを加えて煮立てあくを除き、ごぼうを加えてふたをして、好みの硬さになるまで5～10分間ほど煮る。
- 3 煮汁が鍋底に少し残っているところで牛肉を戻し、さっと煮て牛肉を温める。
牛肉を加える前に煮汁が多く残っていたら、強火で煮汁を煮詰めてから牛肉を加える。
出来上がったら、ねぎを散らす。

調理時間
約 15分

エネルギー
約 172 kcal

塩分
約 1.4 g

*エネルギー、塩分は1人分です



ごぼうは不足しがちな食物繊維が豊富です。
冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにも!

三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容 健康管理センター 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

1月

19日(水) 13時30分～14時	みとよサプリ	会議室
「寒さと心臓病 ～寒さから心臓を守って冬を乗りきろう。～」		
25日(火) 13時30分～14時	みとよサプリ	会議室
	「一工夫で節塩を／だ液のお話」	
27日(木) 14時～15時	肝臓病教室	会議室

参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください
※ 都合により変更する場合があります

2月

2日(水) 10時～11時	男性の栄養教室	会議室
「脳卒中を起こさないようにするために」		
17日(木) 15時30分～16時30分	腎臓病教室	会議室
18日(金) 15時～16時	糖尿病教室	会議室

健診棟整備事業が開始されました



築25年以上が経過し、老朽化した国民健康保険 保健福祉総合施設「すこやか」の建て替えを行います。鉄骨鉄筋コンクリート造・地上4階建てとなる健診棟には、健診部門をはじめ、放射線部門、内視鏡センター、腎センターを集約し、それぞれの機能充実を図ります。令和5年4月リニューアルオープンの予定です。



令和3年12月中旬より、新棟建設に向けて既存棟の建物解体が開始されました。工事車両の通行や騒音等で、ご迷惑をおかけして申し訳ございません。敷地外周に仮囲いを設置し、安全に配慮して解体工事が行われておりますので、皆様ご協力をお願い致します。

また、院内に新棟整備事業専用の掲示板を設置し、当院ホームページの専用サイトとあわせて工事の様子などを伝えています。



バックナンバーのご紹介

ウェブで「こころ」のバックナンバーをご覧いただけます。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。



こころ紹介サイト
QRコード