



# 寺尾病院だより

Vol.25  
2021.1 発行





## 新年のご挨拶

医療法人寺尾病院  
理事長 寺尾 敏子



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

さて、昨年は1月1日から熊本市北区飛田で新たに有料老人ホームを運営しております。こちらは医療・介護が必要な高齢者が暮らしやすいように配慮された「住まい」となっております。ご相談ありましたら当法人スタッフまでお申し付けください。また、昨年は中国武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、瞬く間に全世界へと拡散し、いわゆるパンデミック(世界的大流行)の状況を引き起こしています。日本は緊急事態宣言を全国に適応し、感染拡大をコントロールしようとしたのですが、今日まで終息していない現状です。しかしながら政府の対応を振り返ると、当初から中国側への配慮、東京オリンピック延期調整など重要な感染拡大防止や医療破綻回避の対策が十分ではなかったと考えます。Gotoキャンペーンも経済の落ち込み予測への懸念などが先行したための政策ですが、結果的に新型感染症の流行に対する危機感が薄れていたと言わざるを得ず、現状の対策が後手後手になった印象です。

今回のCOVID-19のポイントはいくつかありますが、まずは活動・移動可能な軽症/無症状感染者が存在することです。7~8割の人は感染しても風邪などの症状で済んでしまうため、知らないうちに次々と感染を拡大する可能性があり、結果として感染者が増えていきます。

Let's try!!

## てらりハ通信

### 糖尿病って何？

血糖値が高い状態が続く病気

インスリン(血糖を調整するホルモン)が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増えてしまう病気です。糖尿病にかかっている方は予備軍と合わせて約2000万人もいると言われています。

**1型** 主に自己免疫によって起きる糖尿病。比較的若い世代に多い。



**2型** インスリンは出ているが、量が減ったり効きが悪くなる。

原因	遺伝的素因	過食
	運動不足	肥満
	ストレス	加齢



### vol.7 知っているようで、本当は知らない？ 糖尿病

#### 高血糖による症状例

気になる方はお早めに専門医へ

- のどの渇き
- 尿の量・回数が増える
- 体重減少
- 体がだるい



#### 合併症が疑われる症状

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 視力低下   | <input checked="" type="checkbox"/> 立ち眩み |
| <input checked="" type="checkbox"/> 手足のしびれ | <input checked="" type="checkbox"/> 発汗異常 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 足がつる   | <input checked="" type="checkbox"/> 歯周病  |

糖尿病は長期にわたり放置することでこのような状況が起こる可能性が高くなっていきます。気になる際は早めに専門医へご相談ください。



2割の方が肺炎になり、1割の方が重症で人工呼吸器が必要な状況となり、集中治療を要する方が増加し、医療現場として対応困難となります。いわゆる医療崩壊です。通常の診療にも影響が出ています。これまでの医療で助かっていた命を助けられなくなってしまう。対策としては、世界中で叫ばれている『Stay home! 家にいましょう』、『人から離れましょう』(社会的距離2m前後を保つ)の実践です。もう一つの大きな問題は院内感染、施設内感染です。高齢者や合併症を有する方の死亡率は高く、特に病院や福祉施設では細心の注意が必要になります。当法人においても対策を強化しております。全職員、来院いただいた患者様へもマスク着用を義務づけています。また、患者様を院内感染から守るという前提で、特別な事情以外は面会禁止とさせていただいております。院内感染はなんとしてでも避けなければならないと考えます。皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

COVID-19に対しての、特効薬やワクチンはまだありません。現状できることは、新たな感染者を出さないために全ての人の行動変容、制限だけです。立ち話やお茶のみも避けて下さい。今後、対策が機能しなければ、この熊本においても医療崩壊や院内・施設内感染が増加し多数の死者を招きます。対応が不十分な場合はやはり、重症者の病床が不足し、一般病院でも感染者の入院要請が出

て結果的に悪いシナリオへ向かう懸念があります。最悪を想定しつつ、そうならないようにしっかりと準備することが必要です。災害時に叫ばれる言葉として、『自分の命、大切な人の命を守る行動』と言われますが、現在はまさしく『家にいましょう、人から離れましょう。』の実践が全員の命を守る行動です。私たちは、過去様々な困難を乗り越えてきました。ひとり一人が新型コロナウイルスを「良く知り」「自分の行動を変えていく」、そうすればこの難局は必ず好転していくと考えます。

今年の干支は丑年です。牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。また、仏教が生まれたインドでは牛は神様として大切にされています。牛には神に近い尊いイメージがあるようです。“神に近い”とされる牛が干支ということならば、コロナウイルス感染症も終息し縁起の良い年になるのではないかと願っております。

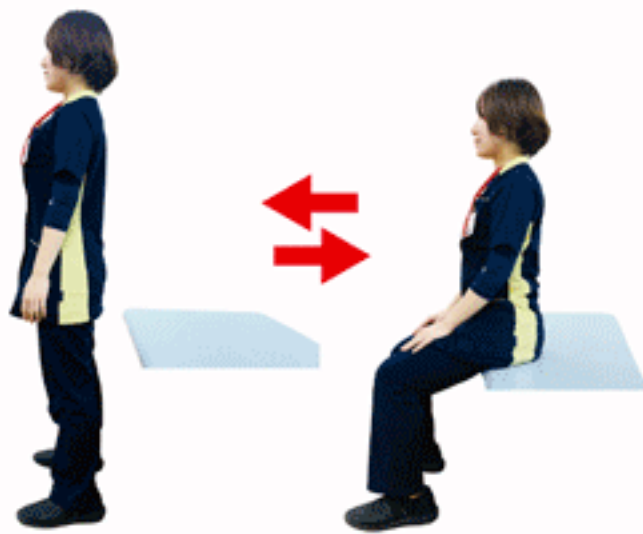
地域の皆様の努力と共に、医療法人 寺尾会も闘って参ります。力を合わせて、現在の状況を共に乗り越えて行きましょう。

## 運動方法の紹介

自宅でできるお手軽トレーニング

### 起立訓練

椅子に腰かけて立ち座りの運動を行います。  
目標:5回~10回を2セット



### 膝伸ばし

椅子などに座って膝を伸ばします。  
伸ばしたらゆっくりと元の位置に下ろします。  
目標:5秒キープを10セット



テレビCM中など空き時間を活用して実践しましょう!!


### かかと上げ

立った姿勢で手すりを握り、つま先立ちを繰り返します。  
※立つ姿勢が難しい方は座って行いましょう。  
目標:10回を2セット



## 糖尿病を学ぶための 教育入院ができます

気になったら外来受診のご予約を

 ☎096-272-0601

お気軽にお問い合わせください



担当医 吉村文長



## おしえて栄養科!

懐かしの郷土料理でからだも心もポカポカ

#郷土料理 #ボリューム満点 #栄養たっぷり

# そば団子汁



### 材料(4人前)

**A**

- そば粉 …… 40g
- 小麦粉 …… 60g
- 茹でたじゃがいも …… 40g
- 塩 …… 少々
- 水 …… 240ml

合わせ味噌 …… 60g

**B**

- 豚小間肉 …… 60g
- 白菜 …… 120g
- 里芋 …… 80g
- 大根 …… 80g
- にんじん …… 40g
- きざみ揚げ …… 20g
- しいたけ …… 20g
- 長ネギ …… 8g
- だし汁 …… 800ml

### 作り方

1. ボールに**A**の材料を入れこね、そば団子を作る。沸騰したお湯で団子が浮いてくるまで湯がく。
2. 鍋に**B**の材料を入れて具材に火が通るまで煮る。具材に火が通ったら火を止め、合わせ味噌を溶く。
3. 2に1を加え、お椀にそそぐ。

寺尾病院では、熊本の郷土料理である団子汁を入院患者さまの献立に取り入れています。今回はそば団子汁を提供しました。茹でたじゃがいもを混ぜると団子が柔らかくなりますよ。

## 寺尾レポート

	R2.10	R2.11	R2.12
1日平均外来数	138	141	131
新規入院	65	64	82
退院	56	76	72
通所リハ利用者数	1099	965	1053

(単位:人)

### ○回復期リハビリテーション病棟

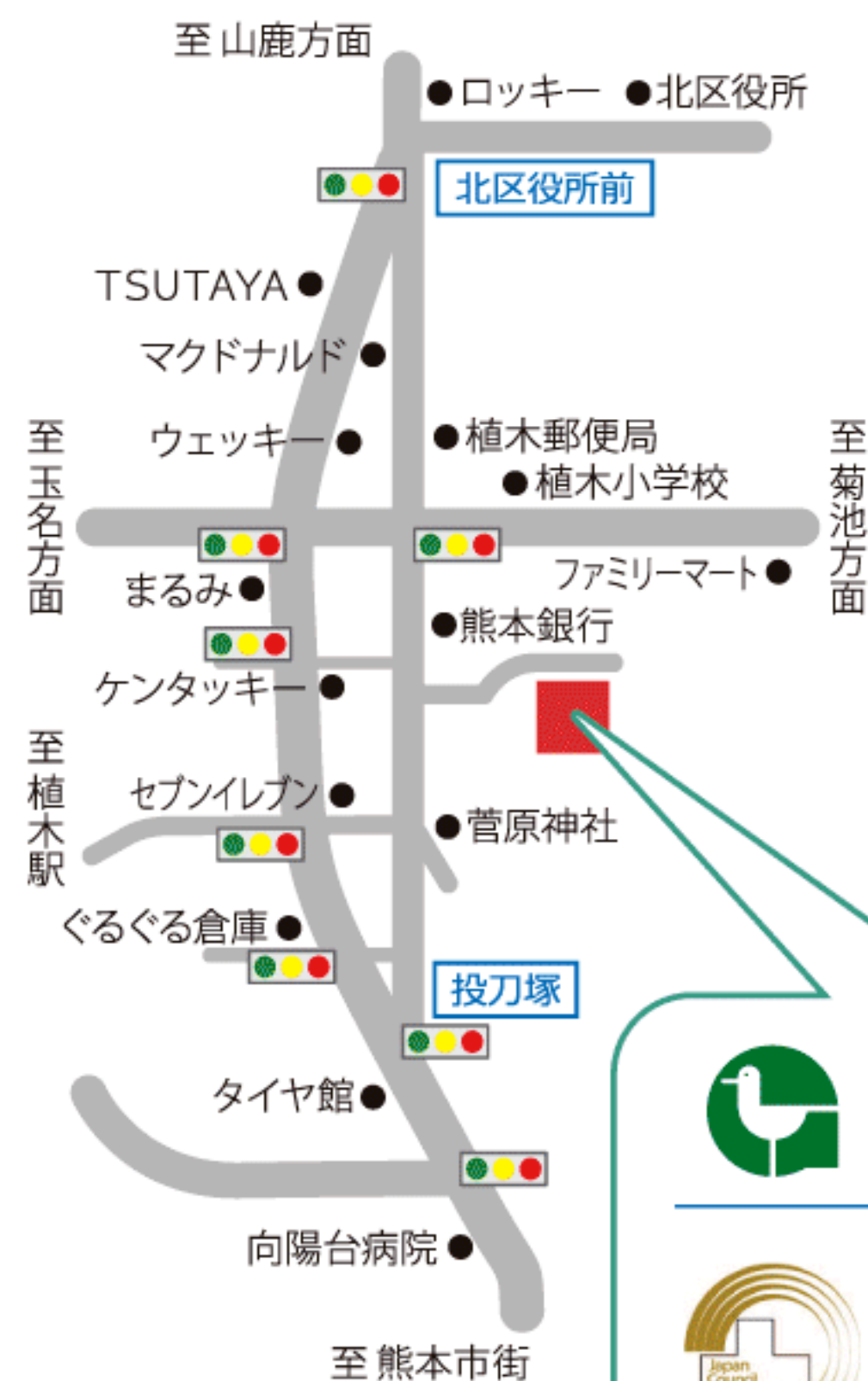
在宅復帰率:93.1% 平均単位数:5.2単位  
 入院時の重症割合:38.7% 平均在院日数:55.2日  
 重症改善割合:62.8%  
 実績指数:45.00

### ○地域包括ケア病棟

在宅復帰率:85.8%  
 平均在院日数:23.3日



## 交通アクセス



- ▶九州産交バス/熊本～山鹿線  
植木1丁目バス停より…徒歩約1分
- ▶JR九州/JR鹿児島本線  
植木駅下車……タクシーで約8分
- ▶自家用車/九州自動車道  
植木インターより…車で約10分  
水道町交差点より…車で約30分



医療法人 寺尾会 寺尾病院



〒861-5504 熊本市北区小糸山町759  
 TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759  
 URL <http://www.terao.or.jp/>