

相模台 さんぽみち

あいのだけ のうとりだけ
南アルプス間ノ岳から農鳥岳を望む



医療法人興生会
相模台病院



- 相模台健診クリニック
- 介護老人保健施設 老健さがみ
- 相模台病院 訪問看護ステーション
- 相模台病院 居宅介護支援事業所
- 座間市相模が丘地域包括支援センター(委託)
- 座間市ひばりが丘地域包括支援センター(委託)

ご挨拶



泌尿器科部長
救急診療部長
石川 弥 医師

毎年記録的な猛暑で「熱中症」が話題になっておりますが、異常なまでの暑さに私たちの体は対応できなくなっているのかもしれませんが。「熱中症」は「脱水」が重症化した状態ですが、最近の酷暑により、全年齢層に共通して「脱水」になるリスクがあると言えます。脱水になると、血液が濃縮し「血栓症」のリスクが高まります。また尿も濃くなり、尿路結石ができやすくなります。夏になり人々の活動性が高まると、一気に尿管へ下降して「痙痛発作(尿管が痙攣して起きる激痛)」を起こすのです。昔は中高年男性に多い病気でしたが、最近では20～30代の若年層にも多くなってきた印象があります。外食中心の食生活(高塩分、ハイカロリー)、運動不足、肥満、不規則な生活(昼夜逆転)などが原因と考えられます。

今夏も例年の如く猛暑が予想されております。「脱水」予防のために、延いては血栓症や尿路結石の予防のために十分な水分摂取を心がけましょう。

また、今夏は南米ブラジルでのオリンピック開催年でもあります。呉々も夜更かしにはご注意ください。皆様のご健康をお祈りしております。

興生会の理念

私たちは、地域皆様の健康増進のため、安全で安心できる医療・介護を提供します。

基本方針

1. 説明と同意に基づき、良質な医療・介護を提供します。
2. チーム医療(医療・介護)を確立し、全人的医療を提供します。
3. 近隣の医療機関と連携し、地域皆様の心身の健康を守ります。
4. 豊かな人間性と強い使命感を持った医療人を育てます。

糖尿病にならないために



糖尿病内科・内分泌内科
橋爪 洋美 医師

糖尿病を、少し専門的な言い方で示すと、『インスリンの作用不足による、慢性の高血糖状態示す疾患』です。もう少しわかりやすく言うと、『糖尿病は、血糖値を下げるホルモンのインスリンがうまく働くことができないために、高血糖が続く病気』です。

世界中でここ最近、糖尿病患者が爆発的に増加しています。日本では、成人糖尿病有病率は11.2%で、これは、世界で第6位です。そして特に、60歳以上の高齢者の糖尿病が増えています。

高齢者の患者さんは、長い経過の糖尿病のことが多く、細い血管の障害(目や腎臓など)の合併症の他に、脳や心臓などの大血管障害の合併も多く見られます。また、最近、糖尿病は、癌や認知症の原因の一つと考えられています。

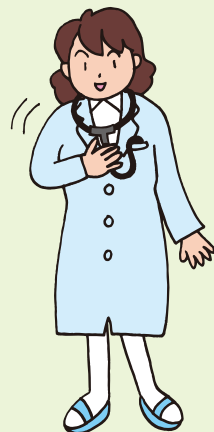
糖尿病の予防と早期発見には、健診などの定期的経過観察や、かかりつけ医での採血検査がかなり有効です。もし、血縁関係に糖尿病の人がいる場合は、糖尿病になりやすい遺伝子を持っているわけですから、必ず1年に1度は、検査を受けてください。

健康な人は、食後の血糖値が140mg/dlを超えることはほとんどありません。しかし、徐々に糖尿病に近づいてくると、まず、食後の血糖値が上がってきます。つまり、『糖

尿病になりかけ』の初期の状態は、食後のインスリン作用の障害により、食後の血糖値の上昇が現れてくるわけです。健康な人は、食後の血糖値は2~3時間以内に空腹時の値に戻りますが、糖尿病に近くなってくると、食後の高い血糖値が下がりにくく、元に戻りにくくなってきます。そして、この初期の段階では、空腹時血糖や、食前血糖値はほぼ正常値を示しています。

健診では、空腹時血糖で評価することが大半ですが、ここでの結果が正常値上限だったり(具体的に言うと、1~2ヶ月の血糖値の平均点であるHbA1cの上昇(5.6%以上)か、少し高め空腹時血糖(100mg/dl以上)、または、たまたま測った食後の血糖値が140mg/dl以上だとしたら、糖尿病に近づいているサインです。

症状がないので大丈夫だ、と放置せず、受診しましょう。この時は、食事をした後での来院で大丈夫です。そして、疑わしい時は、後日、精密検査のブドウ糖負荷試験を行うのがいいと思います。早い段階で芽をつんで糖尿病に移行しないようにしていきましょう。



ABC検診が始まります (胃がんリスク検診)

座間市では、平成28年度ABC検診(胃がんリスク検診)が始まります。

対象年齢は平成28年度4月1日現在

今年は40・45・50・55・60・65・70歳の方が対象です。(5年に1回受診できます。)



ABC検診(胃がんリスク検診)は、どのような検査をするのですか？

血液検査です。5ccの血液を採取し検査すると、ピロリ菌の有無、胃の萎縮の進み具合がわかります。またA~D群に結果判定され、今後胃がんにかかるリスク(危険度)がどの程度あるかが判ります。

相模台健診クリニックにて随時予約受付中です。TEL 046-256-9235 までお電話ください。

いつまでも自分の足で歩くために

今日から始める

健康体操

〈第1弾〉



★コレが出来ないと「ロコモティブシンドローム」かも…

✓お風呂の椅子から立ち上がるのがしんどくなってきた。

✓大腿で歩けなくなってきた。

スクワット



膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

膝が痛い方は…



椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※日本整形外科学会HPより引用

www.locomo-joa.jp

ロコモチャレンジ

検索

診療支援部 リハビリテーション科

●今年度 健康講座

相模が丘地域健康講座

参加費 無料

開催場所: 相模が丘コミュニティセンター

第1回 「老老介護の現状」

(介護する側・される側の心構え)

平成28年9月8日(木) 午後1時30分～

興生会 老健さがみ 施設長 齋藤豊和医師

◆福祉用具の展示もあります。

第2回 「地域包括支援センターを知っていますか？」

平成28年11月30日(水) 午後1時30分～

興生会 相模台病院 ケアマネージャー 後藤準一

第3回 「コグニサイズ(認知症予防運動)をやってみませんか？」

平成28年12月14日(水) 午後1時30分～

興生会 相模台病院 ケアマネージャー 後藤準一

申込み

相模が丘コミュニティセンター

電話 046-258-3000 または窓口 (月曜休館)

北地区文化センター

電話 042-747-3361 または窓口 (月曜・祝日休館)

各回とも事前申込み制です。お申込みは早めに。

(主催) 相模が丘コミュニティセンター安全安心部会・北地区文化センター

(後援) 相模が丘地区自治会連合会 (協力) 興生会 相模台病院

栗原地域健康講座

参加費 無料

申込 不要

開催場所: 栗原コミュニティセンター

第1回 「乳腺外来を受診して不安を解消しましょう」

平成28年9月15日(木) 午後1時30分～

興生会 相模台病院 外科部長 坂本いづみ医師

第2回 「糖尿病とくすり」

平成28年11月9日(水) 午後1時30分～

興生会 相模台病院 薬剤部長 相澤政明薬剤師

第3回 「ロコモ体操を行ないましょう」

平成28年12月7日(水) 午後1時30分～

興生会 相模台病院 リハビリテーション科 小野邊圭司理学療法士

※当日は、上履・運動着・バスタオルご持参でお越しください。

問合せ

栗原コミュニティセンター

電話 046-257-7210 (月曜休館)

〒252-0014 座間市栗原中央3-29-17

※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

(主催) 栗原コミュニティセンター管理運営委員会

(協力) 興生会 相模台病院



旬も満喫!
身近なもので健康レシピ

タンドリーチキン

- 材料(1人分)**
- 鶏もも肉 80g
 - 食塩 0.3g
 - こしょう 少々
 - ヨーグルト(無糖) 30g
 - ★カレー粉 2g
 - ケチャップ 10g
 - しょうゆ 2.5g
 - おろしにんにく 1g
 - 油 1.5g
 - レタス、トマトなど

- 作り方**
- ①ポリ袋に、食べやすい大きさに切った鶏肉と★印の調味料を入れ、よくもみこみ、冷蔵庫で30分から1時間くらい漬け込む。
 - ②フライパンに油をひいて両面を焼いて、中まで火を通す。
 - ③お好みの野菜と一緒に皿に盛り付けて完成です。

- 栄養豆知識**
カレー粉には多くのスパイスが含まれています。それらには、新陳代謝を良好にしたり食欲増進・疲労回復の効果があり、また食べ物を腐敗させにくい効果もあるため暑い夏の時期にピッタリの香辛料です。
- 栄養量(1人分)**
- エネルギー 217kcal
 - たんぱく質 14.8g
 - 脂質 13.8g
 - 塩分 1.1g



診療支援部 栄養科



■送迎バス時刻表■

小田急相模原コース(平日・土曜)

病院発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
南口発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

中央林間コース(平日・土曜)

病院発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
				15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
北口発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	40	40	45	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

市内循環コース(平日・土曜)

病院発	座間市役所	東建座間ハイツ	東原コメン	病院着
9:05	9:25	9:30	9:41	9:59
12:05	12:25	12:30	12:41	12:59
14:05	14:25	14:30	14:41	14:59
16:30▲	16:50▲	16:55▲	17:06▲	17:24▲

★土曜日のみ運行します。
▲土曜日は運休となります。
日曜・祝祭日、休診日は全て運休となります。

- お願い**
- 車イスでのご利用には対応しておりません。
 - 交通事情により時刻表通りに運行できない場合がございます。
 - 途中降車はできません。
 - 満席の場合はご乗車できませんのでご了承ください。
 - 相模台病院及び関連施設にお越しの方以外のご利用は出来ません。
 - 運転手が行き先をおたずねする場合がございます。

※座間市コミュニティバス(有料) サマフレンド号をご利用の患者様・ご家族様は、◆小松原・相模が丘循環コース ◆小田急相模原方面循環コース 各コース共、相模が丘または小田急住宅入口で下車されて、病院まで徒歩5~6分の距離となります。

市内循環コース バス停のご案内

① 座間市役所

バス停

ハーマニーホール座間
ふれあい広場
ロータリー
庁舎

② 東建座間ハイツ

バス停

わんぱくランド
東建座間ハイツ4号棟東館
東建座間ハイツ3号棟
スーパーマーケット

③ 東原コミュニティセンター前

バス停

UR都市機構 相模野さくら6号棟
東原コミュニティセンター
●ろうきん



医療法人興生会
Kosei Kai

発行:相模台病院 事務部広報担当
〒252-0001 座間市相模が丘6-24-28
<http://sagamidai.com/>

- 相模台病院
- 相模台健診クリニック
- 介護老人保健施設 老健さがみ
- 相模台病院訪問看護ステーション
- 相模台病院居宅介護支援事業所
- 座間市相模が丘地域包括支援センター
- 座間市ひばりが丘地域包括支援センター

- [TEL] 046-256-0011
- [TEL] 046-256-9235
- [TEL] 046-266-5010
- [TEL] 046-251-0363
- [TEL] 046-256-1550
- [TEL] 046-266-5222
- [TEL] 046-255-2555

- 外来診療医師担当表は、総合受付に設置のチラシ・病院ホームページにてご確認ください。
- 病院への問合せ等で電話番号のかけ間違いのないよう、よくご確認ください。