

共済病院だより

VOL.62

〒336-0931埼玉県さいたま市緑区原山3-15-31 TEL.048-882-2867
FAX.048-882-2887 <http://www.kyosai-hosp.or.jp/>



写真紹介

①糖尿病内科医師（左：九鬼医師・右：加園医師）

②4F病棟看護師

③糖尿病の運動療法

④病棟カンファレンス風景

共済病院

糖尿病 特集

目次

- トピックス①「増え続ける糖尿病 糖尿病チームの取り組み」
- トピックス②「病院から在宅へを支えるアンジュの取り組み」
- 季節のレシピ
- 共済病院からのお知らせ

増え続ける糖尿病

共済病院 糖尿病チームの取り組み

糖尿病とは

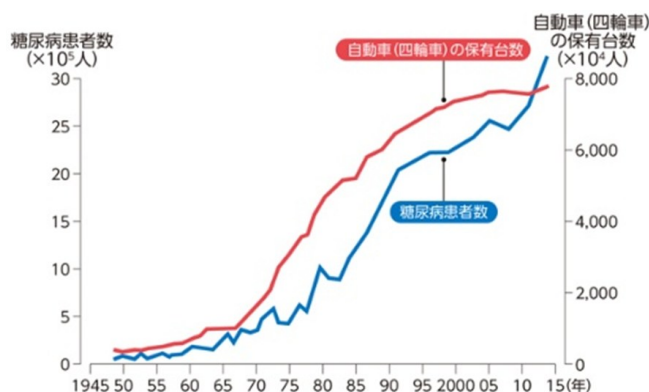
糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」が不足したり、うまく働かなくなったりすることで、血糖値が高い状態が続く病気です。

初期には自覚症状が少ないため、健康診断で初めて指摘されることも少なくありません。しかし、高血糖を放置すると、全身の血管が障害され、さまざまな合併症を引き起こします。

日本で増加する糖尿病

現在、日本の糖尿病罹病率は1,000万人を超えていると言われています。昭和の時代には約100万人程度とされており、この40年余りで大きく増加しました。

その背景には、戦後の高度経済成長による生活様式の変化があります。食生活は、かつての和食中心の質素な内容から、脂質や糖分を多く含む欧米型の高カロリー食へと変化しました。さらに、自動車の普及や生活の便利化により、日常生活の中で体を動かす機会も減少しています。



実際に、自動車保有台数の増加と糖尿病患者数の推移には高い相関がみられ、「食べ過ぎ」と「運動不足」が糖尿病増加の大きな要因であることが分かります。

また、日本人を含むモンゴロイド系人種は、欧米人に比べてインスリンを出す力が比較的弱いといわれています。体質的にも糖尿病になりやすい特徴があります。

糖尿病チーム医療の取り組み

糖尿病治療では、次の3つが重要な柱となります。

① 食事療法 ② 運動療法 ③ 薬物療法

共済病院では、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士など多職種が連携し、外来・入院を通じて患者さんを支えています。

糖尿病は長く付き合う病気だからこそ、患者さんと一緒に「無理なく続けられる治療」を大切にしています。また、手術予定患者さんの血糖管理にも積極的に関わり、術後合併症の予防と安全な手術環境作りに努めています。

食事療法と栄養管理

糖尿病の食事療法の目的は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことであり、糖尿病治療の最も重要な柱の一つです。食事療法の原則は、適正なエネルギー量をバランス良く規則正しく摂ることであり、特別な食事ではありません。

しかしながら、毎日継続するには根気と努力が必要です。また、同じ糖尿病を持つ方でも、コントロールの指標は異なります。共済病院では管理栄養士が、患者さんそれぞれの身体状況や生活背景と向き合い、お一人おひとりが毎日の食事を楽しみながら食事療法を続けられるよう、支援を行っています。

献立の一例



- ・ かわいいのおろし煮
- ・ 南瓜のそぼろあんかけ
- ・ 青菜のお浸し 果物

糖尿病に対する運動療法

糖尿病の治療では、食事療法と運動療法を組み合わせることが大切です。適度な運動は血糖値の改善やインスリンの働きを高め、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの予防にもつながります。

特に、**ウォーキングなどの有酸素運動**が効果的とされています。運動のポイントは以下を参考にしてください。

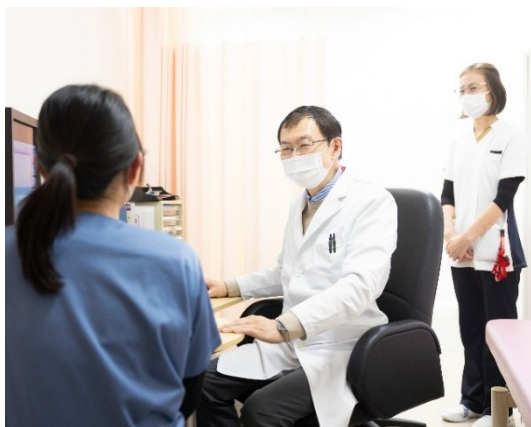
運動強度：「やや楽」と感じ、軽く汗が出る強さ

頻度：1日20-60分 週に3-5回

時間帯：食事摂取後30-60分後

また、軽い筋力トレーニングは筋肉量の維持に役立ちます。運動を始める際は、体力や体調に合わせて無理なく行い、こまめな水分補給を心がけましょう。体調不良時や低血糖が疑われる場合は、無理をせず主治医に相談してください。

糖尿病外来の支援



糖尿病外来では、診察前に採血を行い、その日の血糖状態やHbA1cの結果を確認しながら診療を進めています。

診察では、食事で困っていること、運動が続かない悩み、飲み忘れや注射への不安、低血糖への心配など、日常生活の中で感じている不安や疑問を丁寧に伺っています。

患者さん一人ひとりの生活背景は異なります。仕事、家族構成、生活リズムなどを踏まえながら、「できることから始める治療」を一緒に考えています。

医師、看護師、管理栄養士が連携し、生活習慣改善や合併症予防に向けて継続的にサポートしています。

糖尿病教育入院

糖尿病教育入院では、患者さんが安心して自己管理を行えるよう、病棟スタッフがさまざまな支援を行っています。

パンフレットを用いた説明に加え、インスリン注射の方法、血糖測定の手技、低血糖時の対応、食事や運動のポイントなどを、実際に体験しながら学んでいただきます。また、毎日の血糖変化を一緒に確認することで、「なぜ血糖値が上がるのか」「どうすれば改善できるのか」を理解しやすくなります。

入院中に得た知識や経験を、退院後の生活につなげていけるよう支援しています。



検査キット・パンフレット

糖尿病と向き合うために

糖尿病治療で大切なのは、「完璧」を目指すことではなく、「継続」することです。少しずつ生活習慣を見直し、無理なく続けることが将来の合併症予防につながります。

「最近、血糖値が気になる」、「健診で指摘された」、「家族に糖尿病の人がいる」、そのような時は一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

共済病院糖尿病チームは、患者さん一人ひとりに寄り添いながら、安心して治療を続けられるようサポートしていきます。

「“病院から在宅へ”を支えるアンジュの取り組み」

皆さまのお力添えにより、訪問看護ステーション アンジュは開設4年目を迎えることができました。専門職員によるリハビリも2年目に入り、昨年10月からは居宅介護支援事業所を併設し、心強いケアマネジャーが新たに加わりました。

訪問看護では、地域の医療機関や当院の在宅訪問診療と連携し、医療処置や清潔ケア、健康管理を行っています。また、「自宅で最期を迎えたい」というご希望にも寄り添い、安心して在宅療養・看取りができる環境づくりに努めています。

専門職員によるリハビリでは、日常生活動作の改善を図り、住み慣れたご自宅で安心して暮らし続けられるよう支援しています。ケアマネジャーは、ご本人やご家族、行政、福祉事業者など多職種と連携し、介護サービス利用のための調整を担当しています。

現在、私たちは「病院から在宅へ」という大きな転換期の中にいます。その中で何より大切なのは、人と人とのつながりです。地域の医療機関や当院から在宅退院される方や通院中の方について、主治医、病棟、リハビリ科、外来、患者支援室相談員など多職種と連携しながら、利用者様やご家族様に信頼していただける関係づくりを大切に、安心して暮らせるよう努めてまいります。



訪問看護とは…？

✿ 健康チェック



✿ 服薬管理



✿ 清潔支援



✿ 医療処置



✿ 創部・褥瘡処置 ✿ ターミナルケア



どんな人が受けられるの？

- 床ずれ・体に管が入っている・医療的な処置が必要な方。
- 退院と医師から言われたが、自宅で療養ができるのか心配な方。
- 介護保険で要介護・要支援の方。
- 通院が困難な方。
- ご自宅で最期まで過ごしたい方。
- 介護の方法がわからない方。



訪問看護師(常勤) 募集

一緒に働いてくれる仲間大募集です

日勤／8:45～17:30、土曜日／8:45～12:30
※オンコール有(オンコール手当・出勤手当あり)

訪問看護についてのお問合せはこちらです

共済病院訪問看護ステーション アンジュ(24時間対応)

訪問日：月曜日～金曜日 土日祝日・年末年始お休み

訪問時間：9時～17時まで

TEL 048-711-1039

FAX 048-711-1503

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) TEL 048-711-5625



～管理栄養士が勧めるお料理レシピ～栄養科

キンキンに冷やしておいしい！！

夏野菜の涼感おかず

毎年のことながらまた暑い夏がやってきます。昨今では「猛暑」から「酷暑」と表現されるようになり、まさに命に係わる暑さが続くこともしばしば。熱中症対策は万全にしたいところです。そんな夏場に向けて今回はひんやりと涼を呼ぶ夏野菜を使ったおかずをご紹介します。水分、塩分、カリウム、ビタミン等々夏バテ攻略に必須の栄養素がしっかり摂れる品々です。ラタトゥイユはそのままでも食べても冷製パスタのソースにしても美味です。ゼリー寄せや流し寒は食欲のない時でも喉ごし良く食べられます。出来上がりを想像しながらアート感覚で食材を並べていくのも遊び心があって楽しいものです。ちなみに写真の我が作品は星空のイメージでしたが.... 文・料理製作 和田 啓子

夏野菜のゼリー寄せ

材料(2人分) 1人分 エネルギー60kcal 食塩相当量0.9g

- ・おくら2本 ・ミニトマト3個 ・むきえび4尾
- ・クリームチーズ20g ・黒オリーブ、ライム薄切 適宜
- a: 粉ゼラチン2g 熱湯125cc 顆粒コンソメ2g 塩少々

作り方

- ① おくらは塩ゆでにして小口切り、ミニトマトは縦半分に切る。むきえびは茹でる。クリームチーズは2cm角に切る。
- ② aの材料でゼリー液を作る(熱湯に粉ゼラチンを溶かし、コンソメ、塩を加える)。*ポットの湯でOK
- ③ 好みのグラスに①の材料を入れる(グラスの外側に野菜の切り口が見えるように並べると仕上がりが見えます)。
- ④ ②のゼリー液を氷水で冷やし、少しとろみがついたら③のグラスに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったらライムの薄切り、オリーブをのせる。



冷製ラタトゥイユ

材料(4人分) 1人分 エネルギー149kcal 食塩相当量1.1g

- ・なす2本 ・ズッキーニ1本 ・玉葱1/2個 ・セロリ1本 ・完熟トマト大1個
- ・パプリカ赤黄各1/2個 ・ベーコン2枚 ・にんにく1片 ・オリーブ油大匙1
- ・固形コンソメ1個 ・白ワイン大さじ1 ・トマトピューレ大匙3
- ・オレガノ、バジル適宜・塩胡椒 少々 ・イタリアンパセリ ・ミニバケット薄切2枚

作り方

*パスタソースにする場合は少し塩をきかせると良いでしょう

- ① 材料の野菜は2cm角、にんにくはみじん切り、ベーコン1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ香りが出るまで炒めたら玉葱、ベーコン、トマト以外の野菜を入れて炒める。全体がしんなりしたら材料がかぶる位の水とトマトを加える。
- ③ あくをとり白ワイン、コンソメ、トマトピューレ、オレガノ、バジルを加えてやわらかくなるまで煮込み、塩胡椒で味を整える。
- ④ 荒熱がとれたら冷蔵庫でしっかり冷やしイタリアンパセリ、バケットを添えていただく。

穴子と素麺の流し寒

材料(2人分) 1人分 エネルギー70kcal 食塩相当量1.2g

- ・きざみ穴子20g ・素麺(3色)20g ・きゅうり1/4本
- ・長芋10g ・茹で枝豆10粒 ・大葉2枚 ・みょうが1個
- b: 粉寒天2g 水100cc 白だし大匙1~2

作り方

- ① 素麺は色別に茹でておく。長芋は1cmの角切り、みょうがは千切り、きゅうりは皮むき器で縦に薄くスライスする。
- ② bの材料で寒天液を作る(白だしと水を鍋に入れ、粉寒天を加えて火にかけて溶かす)。
- ③ 小さめのタッパー等の容器に素麺、穴子、長芋、きゅうり、枝豆を並べる。
- ④ 荒熱をとった寒天液を③に静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 皿に大葉を敷き④を容器から抜いて盛りみょうがを添える。

共済病院からの **おしらせ**

自治医科大学附属さいたま医療センターからの派遣看護師受け入れ

2階病棟では、令和8年4月より自治医科大学附属さいたま医療センター看護部からの派遣看護師2名の受け入れをしています

自治医科大学附属さいたま医療センターは、急性期病院として最先端の診療・研究を行っています。以前より協力病院として、医師の派遣を受け入れていましたが、今年度初めて看護師の受け入れが実現しました。

共済病院は、地域密着型の病院として、救急医療から高齢者医療、在宅医療を統合した「トータルな地域医療」の役割を果たしています。なかでも2階病棟は、地域包括ケア病床として、主に、急性期の治療を終えた患者さんに対しリハビリなどを重点的に行い、他職種と連携して退院支援や施設入所に向けた援助を行う病棟です。

普段は急性期看護を中心として活躍されているお二人ですが1年間地域包括ケア病床での通常業務をしながら、今までとは違いかたちで患者さんやご家族としっかり関わる時間を持ち、実際の支援を経験してもらうことが目的の一つです。

当院の訪問診療や訪問看護とも連携を図り、在宅で療養を続けていらっしゃる患者さんの訪問に同行することで、退院後の生活状況や在宅支援についても学ぶ機会となります。

また、当院のスタッフはお二人から、高度急性期の治療や看護を受けられた患者さんの受け入れに対し求められる技術や継続看護の準備などを学ばせていただき、さらに新しい視点で業務の見直しを行うなどの刺激となっています。

1年後、研修を終了し、自治医科大学附属さいたま医療センターでの勤務に戻った際に、これらの学びを急性期看護に取り入れ、退院支援に活かしていけるような研修となることを期待しています。



新たな仲間を迎えて ― 辞令交付式開催 ―



4月、当院において辞令交付式を開催し、新たに着任した職員へ辞令が交付されました。

式では、病院長から激励の言葉が贈られ、職員一人ひとりが新たな職務への決意を新たにしました。

地域医療を支える一員として、患者さんに安心と信頼を提供できるよう、職員一同力を合わせて取り組んでまいります。

さいたま市検診のご案内

「最近、健康診断受けていないかも・・・」そんな方はいませんか？

当健診センターでは、さいたま市検診を5月より実施しています。

年に一度ご自身の健康チェックをしてみませんか？

対象者の方には、さいたま市より受診券・ハガキが届きますので、午後13:30～15:30までに受診券・ハガキ持参のうえ健診センターまで直接お越し頂いてご予約をお願いします。

☑ 特定健康診査

☑ 各種がん検診

☑ 健康診査

など

※対象年齢・内容は受診券をご確認ください。

皆様の健康作りを、スタッフ一同サポート致します。お気軽にお申込みください。

永年勤続職員の紹介

勤続20年



これまでの20年を振り返ると、東日本大震災、新病院への移転、電子カルテの導入、そしてCOVID-19への対応など、数多くの経験をさせていただきました。その中でも特に大変だったのが、COVID-19への対応でした。

入院受け入れに向けた準備として、スタッフとともに訓練を重ね、現在では当然のように対応できるようになりましたが、当時は「自らが感染しないこと」「他者に感染させないこと」への強い緊張感の中での業務であり、大きな不安と隣り合わせの日々でした。そのような状況の中でも使命感を持ち、上司やスタッフ、コメディカルとともに力を合わせ、互いに支え合いながら乗り越えることができました。今日まで務めることができた深く感謝しております。

今後も協力し合い、より良い病院づくりに努めてまいります。

3F看護師長 畠山麻希

勤続10年



共済病院に勤務して10年が経ちました。これまで、楽しいこともあれば大変なこともありましたが、ここまですべて続けてこられたのは、日々支えてくださった病棟メンバーや上司の皆さまのおかげです。心より感謝申し上げます。

共済病院の魅力の一つは、上司に相談しやすく、安心して働ける環境が整っていることだと思っています。日々、その環境に支えられながら業務に取り組んでいることに、改めて感謝の気持ちを抱いております。

これからも周囲の方々への感謝を忘れず、互いに励まし合いながら、より良い医療の提供に努めてまいります。

4F看護師 荒木仁美

勤続10年



共済病院に勤めて、あっという間に10年が経ちました。入職した時は子育てが忙しく、仕事と育児の両立ができるのか心配でした。スタッフはとても優しい方ばかりで、仕事にも協力的であり、残業も少なく、楽しく仕事できました。現在は地域包括ケア病床で、多職種と協力しながら、自宅や施設への早期退院に向けて関わっています。

これからも体調に気をつけて仕事を続けていきたいと思います。そして、地域の方が安心して病院に来られるよう、寄り添った看護をしていきたいです。

2F看護師 オセメギあらか

編集後記

7月を迎え、暑さが本格的になる季節となりました。今月号では「糖尿病チームの取り組み」を特集しています。糖尿病は身近な病気でありながら、自覚症状が少なく、早めの気付きや日頃の生活習慣の見直しが大切です。本特集が、ご自身やご家族の健康について考えるきっかけとなれば幸いです。また、今月号では病院からのお知らせや取り組みについても掲載しています。

地域の皆様に安心して医療を受けていただけるよう、今後も情報発信に努めてまいります。暑い日が続きますので、体調に気をつけてお過ごしください。

共済病院 広報委員会 一同（大和、佐藤、沖、森、村岡、藤生、石渡）



医療法人博仁会 共済病院

☎ 048-882-2867

〒336-0931
埼玉県さいたま市緑区原山3-15-31

受付時間 8:45～11:30/13:00～17:00
予約変更 14:00～17:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日・年末年始

《理念と基本方針》

★地域を支える医療

地域において求められている病院の役割に基づき、地域の皆様、医療機関、介護施設、福祉施設、行政との連携を大切にして、皆様の健康を支えるために愛され、親しまれ、信頼される病院となることを目指します。

★安全で安心できる医療

健全な経営のもとに、患者様そしてご家族の皆様のご希望を尊重した上で、その病状に応じた適切な医療を提供します。

★患者様に寄り添った医療

患者様のプライバシー、真実を知る権利、自己決定権を尊重して、十分な検討を加えた上でよりよい医療を提供します。

★全職員の自己研鑽による質の高い医療

医療従事者としての自覚のもとに自ら心身の健康保持と増進に努め、また修練を重ねることでそれぞれの医療知識と技術の向上、そして創意工夫に努めます。

《診療科目》

内科：循環器内科・消化器内科・呼吸器内科・糖尿病内科・内視鏡内科

外科：消化器外科・乳腺外科・肛門外科・内視鏡外科

整形外科

婦人科

麻酔科

《附属施設》

健診センター

訪問診療

訪問看護ステーション



共済病院訪問看護ステーション アンジュ(24時間対応)

訪問日：月曜日～金曜日 土日祝日・年末年始お休み

訪問時間：9時～17時まで

TEL 048-711-1039

FAX 048-711-1503

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

TEL 048-711-5625



【交通】

■浦和駅東口 ①番バス停乗り場
原山三丁目共済病院前 下車徒歩1分

■東浦和駅 ④番乗り場
原山三丁目共済病院前下車徒歩1分

■病院無料駐車場31台

外来診察表

<https://www.kyosai-hosp.or.jp/sinryoubu>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

医療法人博仁会 共済病院
SDGs 宣言



多様な働き方実践企業

共済病院はプラチナプラス認定企業です



男性育休
推進宣言企業
埼玉県



埼玉県
健康経営