

かけはし

vol. 102

2021.12 WINTER



CONTENTS

2 看護のチカラ

4 新任医師のご紹介

3 くすりを正しく使おう! ~薬剤科からのお便り~

看護のチカラ

糖尿病看護認定看護

糖尿病看護認定看護師
貞安 妙美



感染症と糖尿病 重症化を防ぐための血糖コントロール～運動について～

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大により不安な日をお過ごしの方は多いと思います。とくに肥満、糖尿病などの基礎疾患を持つ方は重症化しやすいと言われています。重症化予防には普段から体重・血糖コントロールを良好に保つことが必要です。普段の生活の中に「運動」を組み込んでみましょう。

運動の種類

有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせることで単独の運動より血糖改善に効果的♪

①有酸素運動： 大きい筋肉を使って行う全身運動で、酸素を利用して、筋肉に取り込まれたブドウ糖や脂肪酸をエネルギー源として使う運動です。

〈例〉ジョギング・ウォーキング・水泳・サイクリングなど

②レジスタンス運動： 筋肉を強くして筋肉量を増やす運動です。

〈例〉スクワット・膝伸ばし・腿引き上げ・腹筋・腕立て伏せなど

①と②を組み合わせることによって、運動効果は高まります。



運動内容

座っている時間を少なくすることも効果的♪

身体活動量は生活活動と運動を合わせた活動を示します。生活活動は普段の生活での身体活動であり、活動量の中で生活活動が大半を占めています。掃除や洗濯などの家事の時間も生活活動に含まれます。座る時間を少なくする、階段を1階分だけつかう、駐車場は少し離れたところを利用するなど生活活動時間を増やすことも運動につながります。

運動時間

食後1～2時間で実施、1回の運動は20分以上が効果的♪

糖質・脂質を効率よく燃焼させるには、20分以上の継続が望ましく、1日の運動量としては日常生活全体で約1万歩（160～240Kcal）が適量、食後血糖上昇を抑えるには食後1～2時間が効果的です。ウォーキングなどの歩数だけでなく、日常生活動作を含めた活動量を意識してみましょう。

血糖コントロールの改善はコロナウイルスをはじめとした感染症への再作の一つでもあります。できることから始めてみましょう！

※合併症や既往歴などによっては運動禁忌の場合もありますので、運動の可否は主治医と相談しましょう。



くすりを正しく使おう!



お薬の中には、食品・サプリメントと飲み合わせの悪いものがあるのをご存知ですか？ 組み合わせによっては、効果が強く出すぎて副作用が出たり、逆に効果を弱めたりする場合があります。飲み合わせの悪い食品・サプリメントの情報はお薬の説明書に記載があるので確認しておきましょう。

今回は、薬の飲み合わせに注意が必要な組み合わせについて紹介します。

納豆、クロレラ、青汁
ビタミンKを多く含む食品



血液さらさらの薬
(ワルファリン)

ワルファリン（血液さらさらの薬）は、ビタミンKの働きを妨げることで血液を固まりにくくする薬です。納豆などビタミンKを多く含む食品・サプリメントを摂るとワルファリンの効果を弱めてしまいます。納豆の効果は数日間続くのでワルファリン服用中は間隔をあけても納豆を食べることができません。

グレープ
フルーツ
ジュース



- 一部の血圧を下げる薬
(カルシウム拮抗薬:アムロジピン、ニフェジピンなど)
- 一部の免疫抑制剤(ネオーラルなど)
- 一部のコレステロールを下げる薬(アトルバスタチン、シンバスタチンなど)

上記の薬はグレープフルーツジュースを飲むと効果が強く出て、副作用が現れやすくなる場合があります。高血圧などに使われる一部の薬は、酵素によって体の中で分解されます。グレープフルーツジュースにはこれらの薬を分解する酵素の働きを抑える作用があり、薬の効果が強く出ることがあります。グレープフルーツ以外の一部の柑橘類（はっさく、ダイダイ、夏みかんなど）でも同様の作用が起こるものもあるので注意が必要です。

牛 乳



一部の抗生剤(ミノマイシンなど)

一部の抗生剤は牛乳と一緒に摂取すると、牛乳中のカルシウムとくっついて薬の吸収が悪くなり効果が下がります。これらの薬を飲んでいる場合、牛乳を摂るのは2時間以上あける必要があります。

セントジョーンズワート/
セイヨウオトギリソウ
(ハーブ)



ワルファリン、気管支拡張剤、
抗てんかん薬、強心薬、
免疫抑制剤、抗不整脈薬など…

セントジョーンズワート/セイヨウオトギリソウは健康食品やサプリメントに一部使われています。これらは薬を分解する酵素を誘導するので、一部の薬の効果が弱めることが言われています。健康食品やサプリメントを摂取する場合は、医師や薬剤師に相談しましょう!

新任医師の ご紹介



産婦人科



張本 姿 (はりもとしな)

広島大学病院より参りました張本姿と申します。患者さんが相談しやすい医師を目指しており、尾三地域の医療に貢献できるように精一杯頑張ります。

整形外科



岡田 康平 (おかだ こうへい)

市立三次中央病院より参りました。丁寧で分かりやすい診療を心がけています。

皮膚科



村田 美月 (むらた みづき)

広島大学病院より参りました。皆様のお力になれるよう日々精進していく所存です。何卒よろしくお願いいたします。

産婦人科



上田 明子 (うえだ あきこ)

呉医療センターから参りました上田明子と申します。皆様に寄り添い、より良い医療を目指します。よろしくお願いいたします。

麻酔科



撰 圭司 (えらび よしかず)

安佐市民病院より参りました。尾道の医療に最大限貢献できるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

病院 理念

- 私たちは生命の尊さと人間愛を基調に、力を合わせて病める人々を守ります。
- 私たちは、地域の基幹病院としての自覚を持ち、常に新しくより高い知識の習得と技術の研鑽に励みます。

基本 方針

農業協同組合員によって創設されたJA尾道総合病院は、公的病院として保健・医療・福祉・介護活動を通じて、地域に貢献します。

ACCESS

- 車** 尾道バイパス・平原インターから約3分
- バス**
 - 尾道駅 (山陽本線) 尾道駅前 - JA尾道総合病院前下車 (おのみちバス: JA尾道総合病院線・尾道市立大学線・瀬戸田線の3路線)
 - 新尾道駅 (新幹線) 新尾道駅 - 尾道駅前下車 (乗り換え) (中国バス・おのみちバス) 尾道駅前 - JA尾道総合病院前

利用者専用シャトルバスのご案内

- 三原方面 JR三原駅西口発 (所要時間約30分・途中の停留所7か所)
発車時間 7:40 ▶ 9:05 ▶ 10:25 ▶ 11:35 ▶ 13:25 ▶ 14:28
- 松永方面 松永農協会館前発 (所要時間約30分・途中の停留所9か所)
発車時間 8:00 ▶ 9:00

※詳しくは総合案内にてお訪ねいただくか、病院ホームページをご覧ください。

駐車場のご案内

駐車料金 ▶ 30分無料、その後1時間ごとに100円
診察を受けられた方は無料となります。



病院敷地内は全面禁煙となっています。