

(4) 無料送迎バスのご案内

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行きの無料送迎車が運行されています。
お気軽にご利用ください。(月・水・金の隔日運行です)

戸塚駅コース(月・水・金)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
戸塚病院 発	8:00	8:45	9:35	10:20	11:05	11:45	13:30	14:20	15:10
戸塚駅西口 (三菱UFJ銀行前)	8:10	8:55	9:45	10:30	11:15	11:55	13:40	14:30	15:20
戸塚診療所	8:17	9:02	9:52	10:37	11:22	12:02	13:47	14:37	15:27
新宮之谷トンネル(シャーマン前)	8:20	9:05	9:55	10:40	11:25	12:05	13:50	14:40	15:30
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	8:27	9:12	10:02	10:47	11:32	12:12	13:57	14:47	15:37
戸塚病院 着	8:32	9:17	10:07	10:52	11:37	12:17	14:02	14:52	15:42

診療体制表 2024年3月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	古屋 (一般内科)	里道 (一般内科) (消化器)	(胃カメラ) 外山 (第1週)
	外山 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	里道 (胃カメラ)	塚原 (糖尿病予約) 第5週休診	川瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4週	鈴木 (一般内科) 第1・3・5週
訪問診療				○		里道 (第2・4週) (一般内科) (消化器)
午後 13:30~ 16:30 受付終了	水野 (一般内科) (リウマチ膠原病)	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器)	高山 (第2・4週) (糖尿病予約)
		山崎 (整形外科)	野末 (神経科予約)			
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			里道 (一般内科) (消化器)			
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			
訪問診療	○	○				

※発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でのご連絡をお願いします。
※休診期間中、急病の方は#7119 又は生協戸塚病院 (TEL: 045 (864) 1241) にご相談ください。
※神経内科外来は、3月22日をもちまして終了となります。ご注意ください。

(1)

2024, 2/25発行

戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第231号
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL 045-864-3511
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



医療講演会報告

2024年2月15日(木) 午後2時から1時間程度を予定し、
数年ぶりに医療講演会を行いましたので、ご報告いたします。

コロナ前は年2~3回程医療講演会を開催していましたが、この間行うことが出来ませんでした。またコロナ後初めてという事もあり、不安も抱えながら無事に当日を迎えることが出来ました事、感謝いたします。

講師は戸塚診療所所長 里道先生、演題『糖尿病について』に、39名の方が足を運んでくださいました。

「糖質を取らなければいい」 わかっている、知っている、何となく理解している、そこが難しい。食事運動も気を付けている!はず・・・ というような気持ちを持って参加された方もいたのではないのでしょうか。

講演は、はじめに糖尿病とはどういう状態をいうのか、体の中で何が起きているのかという話がありました。治療には長い期間が必要で、健康な方と変わらない生活を送るために工夫し続けることが大切だということ。また痛みがないため、自覚症状が無く、自分が糖尿病なのだと思覚するまでに時間がかかり分かりづらく、気づきづらいのだと知りました。

「食事をすれば血糖は上がる。上がるのが問題ではなく、上がり過ぎる事が問題」という話があり、治療の目標、血糖コントロールの目標、合併症など順序だてて話がありました。

普段外来で尿検査をしています、色々なことが分かることを知りました。糖だけでなく腎機能や肝機能、炎症反応までわかるので「いいや、やらなくても」と思っていたけれど、検査してみようと思ったのではないのでしょうか。



(講師 里道哲彦先生)

→次ページは続く

(2) つづき

血糖コントロールは、年齢 治療期間 家族背景などを加味して計画しているのだという事を知りました。医師が、どの範囲を目標にしているのかも治療をする上では知らないといけないのだと思いました。

糖質を制限する食事は、満腹感はどうなのだろうかと思いましたが、カロリーとは別なのだと再認識しました。

腹七分目を意識して、たんぱく質や脂質を取ることで満足感を得ることができるという点では、実践しやすいのではと思いました。糖質を抑えて野菜・肉・魚を取るようにしたいと思います。

合併症では、末梢血管と言われる細い血管の中で何が起きているのか、三大合併症について話がありました。血管障害による死亡率が占める割合は、決して少なくない事から誰もがなり得ることなのだと思います。

治療については、これだけやっていればいいという事は無く 「くすり」「食事」「運動」のそれぞれが必要だということが分かりました。

食事は、10分～15分かけてゆっくりと食べることが大切。時間をかけることで満腹中枢を刺激して食事量を減らすことに繋がる。楽しくという点では、1年後2年後でも続けられることをする。あんぱん1つの糖質を消費するのに必要な運動量の話がありました。運動だけでは無理があると思いました。やはり糖質を抑えてたんぱく質などを多くし、全体の食事の摂る量、食べる順番などに注意していきたいと思いました。

くすり・運動と併せて、腹7分目を意識して、食生活を見直していきたいと思いました。



健康診断を受けましょう！

今年度もあと少しです。

まだ健康診断を受けていない方は是非この機会にご利用ください。

予約は電話で可能です。日にちを決めかねるようでしたら、朝食を摂らずにお越しください。

ご連絡おまちしております。(戸塚診療所Tel045-864-3511)

(3) 診察所からお届けする 一分間体操コーナー 誤嚥予防編

誤嚥を防ぐのに効果的な「食事の工夫」と「飲み込む力を鍛えるトレーニング」を紹介します。

【誤嚥を防ぐ食事の工夫】

- 良い姿勢（両足を床につけ、背筋を伸ばす）で食べる。
- 元気なうちは固いものを食べる。（噛み応えのある食材を取り入れる。）
- ゆっくり、よく噛んで食べる。
- 「ながら食べ」をしない。
- 食後すぐに横にならない。
- 体温と温度差のある食べ物（温かいもの、冷たいもの）を摂る。
- 香辛料やハーブを上手に取り入れる。

※ 体温と食べ物の温度差が大きいほど、飲み込む反射が強くなりやすい。

※ 香辛料やハーブがのど粘膜にあるセンサーを刺激し、飲み込む反射を促す。

【飲み込む力を鍛えるトレーニング】



嚥下おでこ体操

- ①おへそを覗き込むようにして、あごを引く。額に手のひらを当てる。
- ②のどぼけ周辺に力を入れることを意識して、手と額で5秒間押し合う。

あご持ち上げ体操

- ①思い切りあごを引いて、あごの下に両手の親指を当てる。
- ②親指を上へ、あごを下へ、押し合うように力を入れ、5秒間保つ。のどぼけ周辺に力を入れるよう意識して行う。



※ 誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食後の正しい歯磨きで、口の中の細菌を減らすことも忘れないでください。

(里道)