

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成24年2月28日

「魚介類をよく食べることは 糖尿病発症リスク低下につながる

魚介類を週に200g以上食べる人は、そうではない人に比べて、糖尿病発症リスクが有意に低いことが示された。また、加糖清涼飲料水をあまり飲まない人は、よく飲む人に比べて糖尿病発症リスクが低い傾向にあった。

食事・栄養素摂取と6年間の糖尿病発症との関連をみたところ、魚介類をAHA(米国心臓協会)の目標値である「週に200g以上」摂っている人の場合、そうでない人に対する糖尿病発症ハザード比は、0.27(95%信頼区間:0.12-0.63)で、有意に低かった(P=0.002)。また、加糖清涼飲料水の摂取が週に1050mL以下の人の場合、1050mL超の人に対する糖尿病発症ハザード比は、0.69(95%信頼区間:0.46-1.06)で低い傾向にあった(P=0.090)。

さらに、AHAの目標値を達成している食事・栄養素摂取の項目数と糖尿病発症との関連を調べたところ、達成した項目数が増えるに従い、糖尿病発症リスクが低下することも分かった。

これらの結果から演者らは、「魚介類の高摂取と加糖清涼飲料水の低摂取は、6年間の糖尿病発症リスクの低下と関連がみられた」と結論した。今回の結果は、日々の食生活を見直すことの重要性を教えてくれるものだ。糖尿病予防という点でとても重要であり、一般市民への啓発に役立てていくべき成果と言える。

(出典：三和 護＝日経メディカル別冊編集部)

| 魚介類の摂取 | ≥200g/週 | <200g/週 |
|----------------|-----------|-----------|
| 該当者 | 4212 | 46 |
| 糖尿病発症者 | 197 | 6 |
| 粗発症率(/1000人・年) | 8.9 | 27.1 |
| ハザード比 | 0.27 | 1 |
| 95%信頼区間 | 0.12-0.63 | reference |

魚介類の摂取量と6年間の糖尿病発症の関連(上村氏らの発表から)

一生涯現役をめざして

私は、蓮田病院で『総合診療科』という部署を担当しております。耳なれない科目ですのでどのような仕事をしているのか、説明させていただきます。

最近では従来の内科、外科が細分化され、病院にかかるのもややこしく難しい時代になってきました。腫瘍科、腫瘍外科、心療内科、神経内科など、病院は耳慣れない科目で満ち溢れるようになりました。患者さんにとっては不便極まりないシステムがまかりとおっています。「私は、1週間前から胸が痛い…」と言って病院に行きますと、まず、呼吸器科に回され、そこでレントゲンをとりますが、「肺には異常なし」となれば、「循環器科へ行ってください」と振られてしまい、散々待たされた揚句、心電図、CTを撮ったところ、やはり異常はなく、医者も「循環器的には異常がありません」。「では、整形外科へ行ってください」といわれ、「でも肋骨に異常はありませんので、皮膚科へ行きますか」そのうち痛みもなくなって、病院各科回りをしているうちに治ってしまった、というあまり喜ばしくない話があちらこちらで聞かれるようになりました。これは困ったことです。専門性がすすむことはいいことですが、しかし、木を見て森を見ず、の例えは医療では許されません。患者さんの立場からすれば、理屈はいらん、どの科でもいいから、まずは、早く治してくれというのが本音でしょう。そこで、私どもの病院では、総合診療科を併設しました。できるだけ早的確に専門領域への橋渡しの役目となるように初診の皆様を適切な診療に誘導する役目を担っております。綺麗なマイルも、その間の「めじ」を埋めなければ使い物になりません。専門と専門をつなぐ接着剤として総合診療科は存在します。まだまだ、新しい試みですが、やがてこの試みが花を開き、地元の皆様方のお役にたてるように日々努力しております。もしも、調子が悪い、何科に行ったらいいかわからない、などのお悩みのある方がおられた場合には、ぜひ一度当科を受診していただきますようお願い申し上げます。

顕正会蓮田病院 病院長 石田 孝雄
埼東よみうり新聞に平成24年2月17日掲載

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成24年4月6日(金) 14:00~15:10

場所：蓮田病院C棟6階 談話室

内容：1. 乳がんの早期発見と最新治療

2. 「いろいろある乳がんの画像診断～マンモグラフィ(乳房X線)、CT(X線断層撮影)、エコー(超音波)、MRI(磁気共鳴装置)の長所と短所～」

外科医師(長谷川久美)

診療放射線技師(及川眞信)

参加無料 問い合わせ：蓮田病院 病診連携室 Tel 048-766-3660

病院 バス時刻表 (平日)



病院送迎バス

| 蓮田駅方面循環 | | | | 菖蒲町役場方面循環 | | | |
|---------|--------|-------|----|-----------|--------|-------|----|
| 蓮田病院発 | 蓮田駅西口発 | 蓮田病院着 | | 蓮田病院発 | 菖蒲町役場発 | 蓮田病院着 | |
| 8 | 10 | 33 | 50 | 8 | | | |
| 9 | | | | 9 | 07 | 28 | 45 |
| 10 | 10 | 28 | 45 | 10 | | | |
| 11 | | | | 11 | 07 | 28 | 45 |
| 12 | | | | 12 | | | |
| 13 | 10 | 28 | 45 | 13 | | | |
| 14 | | | | 14 | 07 | 28 | 45 |
| 15 | 10 | 28 | 45 | 15 | | | |
| 16 | 10 | 28 | 45 | 16 | | | |
| 17 | | | | 17 | | | |

白字はりそな銀行前
白字は役場前

朝日バス

| 蓮田駅東口ゆき | 蓮田駅西口ゆき | 根 金ゆき | 菖 蒲ゆき | 下大崎ゆき |
|----------|----------|-------------|-------|----------|
| 8 31 50 | 8 | 8 | 8 | 8 26 |
| 9 06 43 | 9 17 | 9 01 | 9 | 9 |
| 10 18 52 | 10 06 41 | 10 | 10 | 10 |
| 11 26 | 11 15 | 11 54 | 11 | 11 |
| 12 06 46 | 12 | 12 | 12 | 12 26 |
| 13 28 | 13 51 | 13 | 13 31 | 13 08 |
| 14 10 54 | 14 | 14 | 14 | 14 33 |
| 15 16 54 | 15 | 15 | 15 | 15 18 |
| 16 10 24 | 16 38 | 16 38 | 16 | 16 |
| 17 37 | 17 | 17 | 17 | 17 07 36 |
| 18 07 37 | 18 | 18 41 | 18 | 18 08 25 |
| 19 06 | 19 | 19 09 25 53 | 19 | 19 |
| 20 40 58 | 20 | 20 07 35 | 20 49 | 20 21 |
| 21 45 | 21 38 | 21 23 53 | 21 | 21 |

8月13日～16日及び12月30日～1月3日の間は、土・日・祝の時刻で運行されます。
平成24年2月27日現在

《医療相談室の御紹介》



たとえばこんなとき・・・

- ・医療費の支払いが不安なとき
- ・退院後の生活、社会復帰に不安があるとき
- ・リハビリテーション施設、福祉施設、医療施設などや社会福祉制度の利用について知りたいとき
- ・その他、誰に相談してよいか分からず困っているとき

- * 相談内容についての**秘密は厳守**いたします。
- * 相談は**無料**です。
- * **まず、事前にお電話で、ご相談下さい。**また、**医師や看護師を通じてお知らせいただいても結構**です。

病气や事故などで病院にかかると 健康なときにはなかったような心配ごとが生じることがあります。私たちは、その解決のお手伝いをする専門の相談員(医療ソーシャルワーカー)です。患者さまや御家族のお話をお伺いしながら、ともに考え問題解決のために努力していきたいと思えます。当院かかりつけの患者さまはもちろんのこと、当院初診の方も遠慮なくご相談ください。

蓮田病院 医療相談室 医療ソーシャルワーカー 連絡先: TEL:048-766-8111 内線240



旬を摂る

秋月副院長のおつまみ
菜の花のおひたし



春には桜の開花のころに、菜の花も河原いっぱい黄色の敷物のように広がります。これらの黄色い花々は一般に“菜の花”と呼ばれていますが、その多くはアブラナの仲間です。河川敷など水に洗われやすい荒地には特に芥子菜(からしな)などが良く繁茂します。その他にも多様な交配種が見られます。菜の花(一般的には『アブラナ(ナタネ)』)の葉は、付け根の部分が、茎を抱くように着いていますが、芥子菜(一般的には『セイヨウカラシナ』)の葉は、茎を抱きません。おひたしにする菜の花を摘むのは、黄色い花が咲いてからでは遅すぎます。まだ花が咲く前、茎についた蕾のうちに摘みます。

作り方

1. 摘んできたものを、良く水洗いして、熱湯で30秒～1分ほど茹でる。ゆですぎに注意
2. 冷水にとり、水気を絞って、そのまま、だし醤油をかけて食する。

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。BカロチンやビタミンB1・2、ビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事においても、鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。

保健師と管理栄養士のふたりごと

