

H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<http://www.hecsc.net/>

ヘルスエディケーション研修センター

暖くなり、外へ出る機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？今回はクリニックから早足だと、徒歩5分程のところあるヘルスエディケーション研修センターをご紹介します。

ヘルスエディケーション研修センターでは、「糖尿病フェスタ&健康祭り」や「春の特別講演会」など様々なイベントを行なって来ましたが、新型コロナウイルスの流行の影響で、行えるイベントは減ってしまいました。

それでも健康運動指導士のストレッチ教室と栄養士が行うOK教室は定期的に行われ、たくさんの方にご参加いただいています。



オキザリス・パーシカラー



皇帝ダリア



研修センターの庭には、季節の花々が咲いていて、教室に参加される方々も楽しみにして下さっています。冬は花が少ない季節ですが、それでも11月には皇帝ダリア、その後も山茶花、パンジー、ノースポール、オキザリス・パーシカラーなどさまざまな花が咲いています。

この記事が載る3月にはパンジーやノースポールはまだ健在、そこに春の花々が加わり、いっそう華やかになっていることと思います。クリニックから向かうと、緩やかに登った後に下るので、少し遠く感じるかもしれませんが、運動には最適です。ぜひお立ち寄りください。お待ちしております。



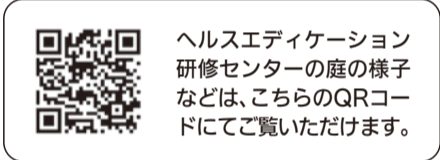
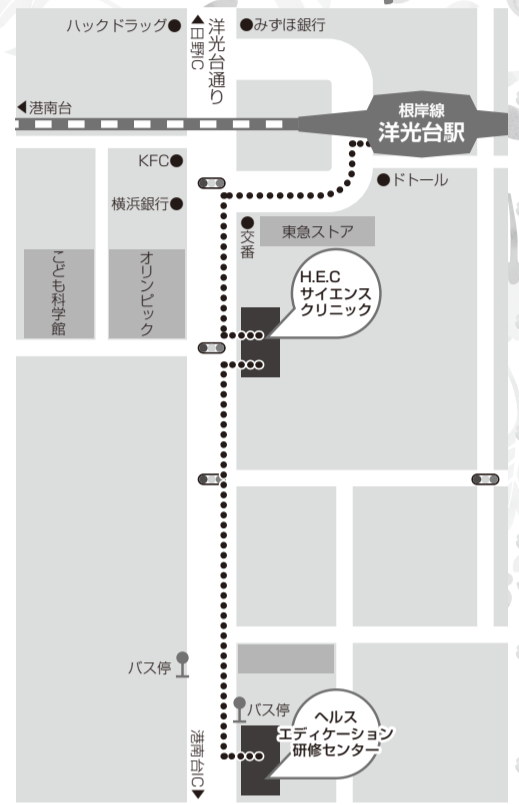
平尾哲之施設長

ヘルスエディケーション
研修センター施設長就任
今後は、平尾哲之施設長がヘルスエディケーション研修センターを管理していきます。よろしくお願致します。皆様、たまに足を運んで素敵な庭を覗いてみてください。



高山啓市さん

高山啓市さん、ありがとうございました
16年間研修センターの花壇づくりをしていただいた高山啓市さんが、高齢の為昨年12月に退任されました。季節ごとにきれいな花々を庭に咲かせ、スタッフ・患者さん、たくさんの方の心が和み癒されてきました。本当にありがとうございました。



ヘルスエディケーション
研修センターの庭の様子
などは、こちらのQRコードにてご覧いただけます。

新入職員紹介

事務 長瀬 京子

私は1型糖尿病なので、尿糖の心配もありますが、周りのサポートもあり安心して働いています。糖尿病で通院されている患者様と血糖コントロール、低血糖やその他のことで気軽に会話できるように、皆様の気持ちに寄り添うことができればと思います。よろしくお願致します。

診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	一般 杉山 本吉	前田一	郷内 柴田	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田一 前田聡子
12:00~15:00	予約 前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎三箇	南(糖) ●小林		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00~17:00	予約 ☆郷内(糖) (1・3・5週) ☆柴田(糖) (2・4週) (前田一)	☆郷内(糖) (前田一)	北村(糖) 海老名(循)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子(糖)	休診
17:00~18:30	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

- ※2022年6月より、月曜日の17:00~18:30は休診となりました。
- ※15時~18時30分の診療は全て予約診療となります。
- ※予約の変更は14時~17時の間に受付します。
- ※☆印の柴田医師、郷内医師、前田聡子医師の診療は16:00までです。
- ※◎印の火曜午前 三箇(さんか)医師は内視鏡検査を担当します。
- ※●印の水曜日午前の小林医師は腹部超音波検査を担当します。(2023/1 改定)

「OK教室」のご案内

第12回 3/17(金) 10:30~11:30
第13回 4/19(水) (受付開始 10:00~)

(*申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

☆ストレッチクラスのおしらせ☆

☆場 所 ヘルスエディケーション研修センター
☆申込予約制 (各コース10名)
☆参加費 1回300円
(HECサイエンスクリニックでチケットを購入してください)
☆参加当日の朝の体温をお聞きします。体温が37.5度以上の場合や体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。
☆参加者は必ず不織布のマスクを着用していただきます

月	水	木	土(第3のみ)
A.13:30~14:15	C.13:30~14:15	E.9:30~10:15	G.9:30~10:15
B.15:00~15:45	D.15:00~15:45	F.11:00~11:45	H.11:00~11:45

電話での申込
HECサイエンスクリニック
045(831)0031

※緊急事態宣言等により中止する場合がございます。
※感染予防対策をしながらの開催となりますので、皆さまのご理解、ご協力をお願い致します。

*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。



災害時に備え普段からできる運動

『エクササイズ』

その場足踏み

大きく腕を振って、太ももを床と並行になるくらいに上げ、その場で足踏みをします。椅子に座って行ってもよいです。その場足踏みはウォーキングと同じ効果が得られます。(筋トレの場合はゆっくりに左右10回)



に座っても可(ふくらはぎの収縮と弛緩を繰り返すので、心臓に血液を送り込むことにつながります)。

避難生活等で生じる運動不足問題(大きく2つ挙げられます)

1つ目に運動不足による高血糖、2つ目に深部静脈血栓症(以下、DVT)の発生です。いずれも災害発生直後ではなく、4日〜3週間後の亜急性期と呼ばれる時期に生じることが多く、環境の変化による強いストレスに加え、治療の中断や食生活の変化、運動不足が慢性疾患である糖尿病の増悪を引き起こすと言われています。予防策として以下の3つを心がけて下さい。

①運動不足を防ぐためにも1日20分以上歩行することを心がけましょう。歩行困難な場合は、その場足踏みなどを積極的に取り入れましょう。

②長時間動かない姿勢(特に座位)をとると、DVTから肺塞栓症(エコノミークラス症候群)が発生し、命とりになることがあるため、日中は30分に1回は姿勢を変えたり、1〜2分歩く。難しい場合はその場足踏みでも可。

③こまめな水分補給を心がけましょう。

かかと上げ



つま先上げと同様につま先ながら、かかとを上げます。(椅子

つま先上げ



壁につかまりながらつま先を上げます。(椅子に座っても可)脛の筋肉が衰えると、ちょっとした段差や小石につまずきやすくなってしまうので、転倒防止のためにも鍛えておきましょう。

ヨーグルト 栄養量 1

Table with 7 columns for different yogurt products (R-1, Strawberry, Blueberry Mix, Low Sugar, No Sugar, Full Calcium, Full Calcium with Fiber) and 10 rows for nutritional data including energy, protein, fat, carbohydrates, and calcium.

*糖類とはショ糖(砂糖)・果糖・ブドウ糖などのことです。 **Ca=カルシウム Fe=鉄 VB12=ビタミンB12 V.D=ビタミンD 明治HPより抜粋・加筆

美味健康



前回は「乳酸菌飲料」について紹介しましたが、今回は「ヨーグルト」のドリンクタイプについて紹介します。内容量は同じですが、含まれる炭水化物量(さとうに換算)に差があることがわかります。じっくり見て賢く選びましょう。



足白癬に使う抗真菌薬について



足白癬は土ふまずにできる小水泡型、指と指の間に見える趾間型、かかとや足底全体にできる角質増殖型に分類され、足白癬を放置・悪化させると爪に菌が侵入して爪白癬となります。小水泡型と趾間型では、外用の抗真菌薬が基本となります。何れの薬剤も入浴後などに塗布すると効果的です。短期間で治療を中止すると菌糸が残存し再発します。自己中断しないように、見た目が改善しても治療を続けること

食事ができなくてもインスリン注射は絶対に必要です

教えて看護師さん!

「災害時のインスリン注射」

東日本大震災から今年で12年となります。当時、私は看護学校の卒業式を終えて、迎えるのを待っている時に大地震が起きました。毎年3月になると震災の日のことを思い出して、いつ起こるかわからない自然災害に備えておかなければと感じます。今回は、インスリンが絶対的に必要な方の避難生活における血糖コントロールの重要なポイントについてお伝えしたいと思います。

インスリン使用時には低血糖の症状を常に自覚しておきましょう

避難時には食事が十分でない、重労働をこなす必要はないなど、低血糖を招く要因が多くあります。避難所に入った際にはブドウ糖などの補食があるかを確認しておきましょう。