



済生会今治第二病院

ご自由に
お持ちください

TAKE FREE

あゆみ



冬号

令和5年1月発行
VOL.37



当院職員撮影

今回の内容

トピックス 2 インフォメーション 5

診療科UPDATE
「内科(糖尿病・甲状腺) Q&A」

•確定申告の医療費控除忘れていませんか?

•店頭での無料健康相談会
•俳句・川柳・短歌もはじめました

リハビリ通信 4 クロスワードパズル 6

ご存知ですか?冬季うつ

•外来診察表
•編集後記

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



生活困窮者を **済**(すく)う
医療で地域の **生**(いのち)を守る
医療と福祉、**会**を挙げて
切れ目のないサービスを提供

トピックス

診療科UPDATE

内科(糖尿病・甲状腺)Q&A

あゆみ秋号(2022年10月発刊号)から続く2号企画。今回は、患者様からよくいただくご質問やインターネット上で見られる多くの疑問をもとに、当院専門医の田丸ドクターがお答えします。お体の状態についてご参考いただき、もし不安なことがあればお早めにお近くの病院または医院に受診されることをお勧めいたします。

Q1. 糖尿病や甲状腺の病気は遺伝しますか？

A 糖尿病には小児期に発症することが多い「1型糖尿病」と成人してから発症することが多い「2型糖尿病」があります。いずれの糖尿病も遺伝的素因が関係することが知られていますが、2型糖尿病では、食事・運動などの要因が大きく、遺伝の影響はあるにしても“生活習慣”を是正することでその発症を予防することができます。甲状腺の病気では、「バセドウ病」、「橋本病(慢性甲状腺炎)」では遺伝の関与があります。腫瘍(できもの)のごく一部にも遺伝の関与が指摘されています。

Q2. インスリンを開始すると内服薬に切り替えることはできないんですか？

A インスリンはもともと体の中の膵臓で作られているホルモンです。糖尿病で血糖が非常に高くなるとこのインスリンが出にくくなります。ただ、これに対し、早めにインスリン注射で血糖を下げると膵臓が回復し、インスリンを出せるようになり、インスリン注射を中止することもできます(インスリン注射を早く開始するほど、中止できる可能性が高くなります)。インスリン注射から飲み薬への切り替えも行われます。

Q3. 血糖値を急に上昇させないためにはどうすればいいですか？

- A**
- その① 糖質(炭水化物)を取りすぎないことが大切です。どんぶり物やめん類、カレーライスなどには、ごはん、小麦粉などの糖質が多く含まれ、食後の血糖が上がります。お菓子や果物も血糖を上げます。
 - その② 筋肉は糖質を消費してくれます。運動は、カロリーを消費するだけでなく、筋肉をつけて血糖を急上昇させない点でも大切です。
 - その③ 食品の食べる順番も大切です。肉・魚・野菜などは糖質の吸収を遅らせたり、血糖を上げにくくするインクレチンというホルモンを出させてくれます。「肉(魚)→野菜→ごはん(パン)」という食べ順をお勧めします。

Q4. 甲状腺の病気は、糖尿と関連がありますか？

A 成長ホルモン、コルチゾール、アドレナリン・ノルアドレナリン、グルカゴンなどのホルモンと同様に甲状腺ホルモンも血糖を上昇させます。甲状腺ホルモンは主に腸からの糖の吸収を早くさせることにより、食後すぐに血糖が上昇する“急峻高血糖”をおこします。

Q5. 不眠と糖尿値は関係がありますか？

A 糖尿病の方には、手足のしびれや痛み、足のつり、のどの渇きという症状を持たれている方が多くいらっしゃいます。また、うつ病の方も多く、「眠れない」「眠りが浅い」方は少なくありません。

また、「睡眠時無呼吸症候群」という病気では、呼吸の障害により睡眠障害をきたし、同時に血糖が高くなります。糖尿病の方には睡眠の障害が多く、睡眠の障害がある方には糖尿病の傾向があるようです。

Q6. 第二病院の甲状腺検査では、どのような検査ができますか？

A 血液検査では、甲状腺機能を知るための甲状腺ホルモン濃度、バセドウ病や橋本病(慢性甲状腺炎)の診断のための甲状腺自己抗体などが測定できます。なかでも甲状腺ホルモン濃度(freeT3, freeT4, TSH)は病気の診断を早くつけ、治療方針を早く決めるために、結果が出るまでに一般的には2~10日かかるところを1時間弱で測定する器械を導入しています。

画像診断では甲状腺超音波(エコー)検査、細胞診(超音波ガイド下穿刺吸引細胞診)をおこなっています。特別な場合にはCT検査を行います。アイソトープ検査(テクネシウム、タリウムシンチ)は済生会今治病院に依頼して行っています。(研究室レベルの特殊なものを除きほとんどの検査を行うことができます)

ドクター紹介

たまる まさあき
田丸 正明

■ 専門分野
糖尿病、甲状腺疾患

■ 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9時~12時	○	○	○	○	○
午後 13時~17時	○	○	○	—	—



※診察日・診察の詳細につきましては、外来受付(TEL 0898-23-0100)までお問合せください。

ツハピツ通信



ご存知ですか？冬季うつ



1984年に精神科医ノーマン・ローゼンタールらにより季節性情動障害(Seasonal Affective Disorder; SAD)「冬季うつ病」と呼ばれ、秋から冬にかけて抑うつが始まり、春や夏になると治まるといった特有のサイクルを繰り返します。冬季うつは、女性や若年者に比較的多いとされ、我が国の一般人口を対象に行った調査では、2.1%に疑われたと報告されています。

特徴としては、気分の落ち込みとともに過食や過眠、体重増加が見られ、冬の日照時間(量)の不足が原因とされています。その不足が精神を安定させる働きのある「セロトニン(幸せホルモン)」という脳内ホルモン分泌を減少させ、そのセロトニンを原料とする「メラトニン(睡眠ホルモン)」の合成量も減ってしまうことで、うまく入眠できないことにつながります。

その結果、メラトニン不足による睡眠の乱れ→生活リズムの乱れ→体調の乱れが誘発→冬季うつにつながる考えられています。

❁ 冬季うつを防ぐ対策

規則正しい生活をする

年末年始やイベントで乱れた生活パターンを見直しましょう。

バランスのとれた食事

トリプトファン(大豆・乳製品等)を多く含む食事を摂りましょう。

こまめな日光浴

日光浴は午前中～正午までが適当(特に起床直後の日光浴)です。

☀ 日光浴の際のおすすめ体操

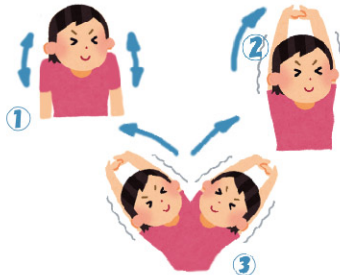
① 顔のマッサージ

マスク生活で表情がこわばっていませんか？



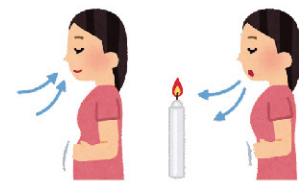
② 体を伸ばしましょう

体が縮こまっていませんか？



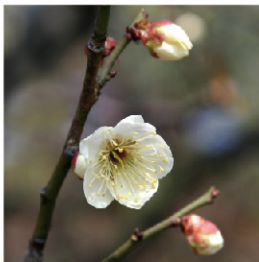
③ 深呼吸(腹式呼吸)

浅い呼吸になっていませんか？



鼻から吸って(約3秒)
口をすぼめて、ローソクの火を揺らすように吐く(約6秒)。

ウォーキングなどの軽運動も推奨されますが、まずは続けるために「無理のない範囲」で、気持ちを楽にして「日光浴ついでにの体操」はいかがでしょう？



梅一輪 一輪ほどの 暖かさ 服部 嵐雪*

(冬の寒さの中、寒梅一輪だけが咲き開くそのわずかな暖かさよ)

※服部嵐雪: 松尾芭蕉の高弟

「寒い冬だからこそ」味わえる楽しみを探しに、ドアを開けてみませんか？

【参考文献】済生会(<https://www.saiseikai.or.jp>)症状別病気解説
厚生労働省eJIM(イージム:「統合医療」情報発信サイト)

理学療法士 中山 亮

クロスワード正解 タテのかぎ 1.カゼマカセ 2.ミロ 3.クロウ 4.シスター 7.トウブ 9.クツ
ヨコのかぎ 1.カミカクシ 5.ゼロ 6.ロス 7.トウタ 8.カクウ 10.セツブン ※クワッカス

インフォメーション

information

確定申告の医療費控除忘れていませんか？

医療費控除とは？

自分だけでなく生計を共にしている家族の自己負担した医療費が1年間で(その年の「1月1日」から「12月31日」までの期間)10万円を超えると『医療費控除』を受けることができ、納めた所得税の一部が戻ってきます。

※過去の医療費でも、5年以内は申告できます。 ※医療費控除は会社の年末調整ではできないので、「確定申告」が必要です！

控除の対象は？

基本的には病気や怪我のために医療機関へ通院や入院した際の治療や療養が目的の費用ですが、その他にも対象になるものは幅広くあります。「これは対象になるかな？」と思うものがあれば、領収書(レシート可)をとっておいて税務署で相談してみてください。

例えば…

- 傷病によりおおむね6カ月以上寝たきりの状態で療養している方のおむつ代。
- 通院時に使用した電車やバスなどの公共交通機関の交通費。
※電車やバス等の公共交通機関が利用できない場合はタクシー代も対象になる場合もあります。
- 介護保険制度の下で提供される一定の施設(老人保健施設などの介護費、食費および居住費)
- 居宅サービスにかかった費用(訪問看護、デイケア)など。

医療費控除は所得税の負担を軽減したり還付を受けたりできるだけでなく、翌年の住民税額にも反映されます。せっかく制度があっても申告しなければ控除を受けることはできません。家族みんなの医療費や交通費、薬代などを含めると意外と高額になっている場合も少なくありません。ぜひこの機会に1年間の医療費を計算してみてください。

医療ソーシャルワーカー 鎌田 一美

店頭での無料健康相談会

10月28日(金)、ユニクロ今治店にて無料健康相談会を実施しました。ユニクロ今治店さんとは、「衣類バンク」に続き済生会今治病院・希望の園・今治第二病院と店が協働して行う社会貢献活動の一環です。

動脈硬化測定・貧血測定・骨密度測定を行い、看護師面談の順に回っていただきました。

ユニクロ今治店では初の開催でしたが、60名ものご参加をいただき「もっとしてほしい」、「もっと周知したほうが良い」などの貴重なご意見もたくさんいただくことができました。今後もユニクロ・イオンモール今治新都市で無料健康相談会を継続して開催していきますので、よろしくお願いいたします。



介護支援専門員 中村 一人

俳句・川柳・短歌もはじめました

紅葉あか 銀杏黄色く 我が頭
霜が降りたか まだらに白く

名無子様

百年の 歴史祝いし インパレス
飛行機雲の 余韻残して

八重桜様

一本の 皇帝ダリアすいと立ち
我もならいて 背筋伸ばせり

八重桜様

冬の夜や 大活字本一気に読み
窓越しのうろこ雲見て リハビリす

稲田弘子様





クロスワードパズル

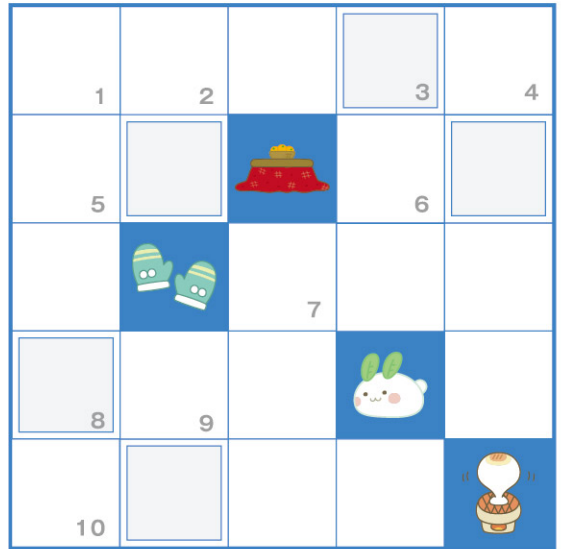
タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 出たとこ勝負。
 - 2 ○○のヴィーナスはルーブル美術館に。
 - 3 「若いうちの○○は買ってでもしろ」。
 - 4 修道女。
 - 7 ヘルメットで○○を保護。
 - 9 お手々つないで野道を行けば——「○○がなる」。

- ヨコのカギ**
- 1 突然失踪すること。千と千尋の…。
 - 5 いくら掛けても同じ数になる数字。
 - 6 タイム○○——貴重な時間が無駄に。
 - 7 適者生存。
 - 8 フィクションです。
 - 10 鰯の頭や柵を戸口に挿す日。



ヒント 冬にちなんだ植物です



※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

【外来診察表】

	担当医	診察時間	月	火	水	木	金	備考	
内科	堀池 (一般・肝臓・消化器)	午前	9時~12時	○	○	○		〈受付時間〉 8:30~11:30、13:00~16:00	
		午後	13時~17時		○		○		
	道堯 (一般・肝臓・消化器)	午前	9時~12時				○		
		午後	13時~17時				○		
	田丸 (糖尿病・甲状腺)	午前	9時~12時	○	○	○	○		○
		午後	13時~17時	○	○	○			
脳神経内科	矢部	午前	9時~12時			隔週		〈受付時間〉 8:30~11:30、13:00~15:00	
		午後	13時~16時			隔週			

※土・日・祝日は休診となります。

※出張などで休診となる場合もございますので、予約なく来院される場合は前もって受付(TEL 0898-23-0100)までご確認ください。

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054
愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
TEL(0898)23-0100
FAX(0898)23-0300



第二病院HPアドレス

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/saiseikai-imabardai2/>
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

【併設機関】

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

編集後記

めっきり寒くなってきました。今朝起きたら2度目のブラボーが聴けました。けれどやっぱり祝日にはなっていませんでした。

今年は厳しいニュースも一杯ありましたが師走のはじめに明るいニュースです。こちらが発行されるのは年明けですが明るいニュース連発となるよう願っています。みなさんも健康に気をつけて。ブラボーな良き年となります様。

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 冬号 Vol.37
令和5年1月発行

発行人／済生会今治第二病院 院長 堀池典生
企画・制作／第二病院 広報委員会 表紙作品／当院職員撮影