

生活習慣病委員会の役割について

糖尿病・内分泌内科部長（生活習慣病委員長）

むらかみ しほう
村上 史峰



既にご存知かもしれませんが、『生活習慣病』とは、古くは「成人病」などと言われていた一群の疾病（病気）で、働き盛りに多く、全死因の上位である、脳卒中、がん、心臓病などを一括りにした呼び名でした。

しかし、1) 成人病の原因となるような生活習慣の乱れは、小児期からはじまっていること、2) 生活習慣の修正で疾病予防が可能であることから、1996年頃から『生活習慣病』と名称が変更（厚生労働省、eヘルスネット）となりました。

『健康増進法』では「がん及び循環器病」、具体的な行動プランの『健康日本21』では、「がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など」を生活習慣病と定義づけ、国民の「食習慣」「運動習慣」「喫煙」「飲酒」の改善を図るべしとしています。従って、「飲酒」では、アルコール性肝疾患（慢性肝炎、肝硬変）を、「喫煙」では、肺がん、肺気腫（慢性閉塞性肺疾患）、循環器疾患（狭心症、心筋梗塞）、歯周病などを、「食習慣」では、糖尿病、肥満、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）、循環器疾患、大腸がん、歯周病など、幅広い疾患を対象としています。

当委員会は、旧・糖尿病委員会を発展的解消して発足しました。従来の糖尿病教室以外に、上記、生活習慣に関わる各種疾患の啓発活動を目的として行動しており、毎月、違ったテーマで生活習慣病教室を開催してまいりました。

コロナウイルス感染拡大期は、教室が感染の場となることを危惧し、2020年以來教室は中断中です。富山労災病院の感染対策基準に従いつつ、今後、生活習慣病教室の再開を検討しています。

この他、毎月定例の会議を開催しており、定期的な生活習慣病（糖尿病）の職員教育、糖尿病デイの展示活動なども実施しております。委員会活動を通じまして、魚津市民の皆さんの生活習慣病予防、意識啓発に寄与できるよう、今後も取り組んでまいります。

本委員会の活動とは、直接関わりはありませんが、生活習慣病の早期発見、早期治療には、いわゆるメタボ健診やがん検診が有効です。市、あるいは、県からの、健診（検診）は、必ずご活用ください。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：8月1日～8月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「骨折のいろいろ（仮）」（出演者）整形外科部長 山上 亨



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

生活習慣病委員会について



生活習慣病委員会は、院内で最も早くにチーム医療をスタートした委員会です。地域の方に対しては、「生活習慣病教室」や「世界糖尿病デーイベント」、「糖尿病劇場」など糖尿病をはじめとした生活習慣病に関連したイベントを企画運営しています。院内のスタッフに向けては、勉強会を開催し、糖尿病や生活習慣病の知識を深めていただいています。

夏の足に、ご用心

看護部 柴田 こすえ 中野 笑子

暑い夏がやってきました。

エアコンを使うことも多く、湿った環境から、ひび割れが生じたり、水虫が発生したりしやすい季節です。抵抗力の乏しい糖尿病の足は、常に危険にさらされています。高血糖の状態が続くと神経障害や血流障害、また抵抗力の障害から潰瘍や壊疽に進行していきます。いつまでも「歩ける健康な足」を作るためには予防行動が必要になります。顔は毎日見るけど、足はいつ見ましたか？顔と同様に頑張っている足に感謝し、「まずは足を見る・触れる」「あれ、おかしい、いつもと違う」と感じたら、放置せず早めに病院を受診しましょう。



生活習慣病を予防するために

中央リハビリテーション部 水野 貴透



生活習慣病は、健康長寿の阻害要因として大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものです。これは個人が日常生活の中で適度な運動を行うことにより予防することができます。しかし、運動を始めるというのはハードルが高いものです。まずきびきびと掃除したり、家事の合間にストレッチをするなど少しずつ体を動かす時間を増やしていきましょう。今より10分多く体を動かしてみませんか。

面会制限の緩和について

新型コロナウイルス感染症対策として面会を禁止しておりましたが、段階的面会を再開しております。詳細につきましては、院内掲示または当院HPをご参照ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター（6月1日より名称が変更となりました。）

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）

にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードから確認できます。

栄養士のかかわり
栄養管理部 竹腰 真紀



生活習慣病だけではありませんが、直接患者さんにお話しする仕事としては、外来・入院患者さんに対しての個人栄養指導があります。主治医からの指示で糖尿病・脂質異常症（高中性脂肪・高LDL・低HDL）・高血圧症・慢性腎臓病など病態に制限（エネルギー・塩分・脂質など）がある場合、体格・血液検査結果を確認しながらその方の食事内容・食事習慣を伺い改善のアドバイスを行います。教室形式の糖尿病教室（糖尿病で入院中の方対象）や生活習慣病教室（一般の方対象）は現在開催を見合わせていますが、今年度内での再開を検討しています。

生活習慣病は、日常生活における食事療法が基本となります。特に食塩の過剰摂取は高血圧になりやすく、心臓病などのリスクが高まると言われています。健康管理をするうえで、食塩の摂取管理は重要ですが、食事によって変化する食塩摂取量を測定することは困難です。そこで当院では、年齢、身長、体重、随時尿（ナトリウム、クレアチニン）から計算式を用いて推定1日食塩摂取量を検査しています。食塩摂取量の評価を繰り返し行い、保健指導などが適切に行われているかを判断し、患者さんの健康管理に役立つと考えています。

推定1日食塩摂取量について
中央検査部 草間 美祐



お薬情報発信局
薬剤部 能澤 真希子



当委員会での薬剤師の役割は、お薬の情報発信です。院内職員向けにはお薬の適正使用や安全情報などをお知らせし、安心して患者さんに関わる事が出来る様にお手伝いをしています。患者さんに向けては、生活習慣病で使用する薬についての話を担当しています。生活習慣病というだけあって、食事・運動の習慣が変わると薬の効果が変わる薬もあります。いつもと同じ薬を飲んでいるのに気になる症状が出た場合には、生活習慣で変えた事が無いか振り返ってみる事も必要です。早目の対応が必要な事もありますので、些細な事でも気になる事はご相談下さい。

当院では、新型コロナウイルスに対する国産の予防薬（飲み薬）の治験にご参加いただける方を募集しています。

対象となる方は、新型コロナウイルス陽性と診断された方と同居している12歳以上で、新型コロナウイルス検査が陰性の方です。治験薬の服用期間は、1日1回、5日間で、治験期間28日間に7回の来院があります。治験のための来院の場合、負担軽減費が支払われます。参加条件など詳細な内容は、希望者に対して治験コーディネーターから説明させていただきます。

ご興味のある方は0765-22-1280（病院代表）までご連絡ください。

富山労災病院 腫瘍内科部長 菓子井 達彦

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療別に表示)

令和5年8月1日現在

変更箇所：青字

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初診	川崎	八木	菓子井	久保	古川/藤井	『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『禁煙外来』 休診 『肝臓外来』 村石 (水)13時30分～15時 村石 (金)13時30分～15時 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『血液内科』 丸山 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時 『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ
		糖尿病・内分泌	村上	圓角	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木/徳永	徳永	金	八木	金	
		呼吸器内科	水橋	川崎	水橋	川崎		
		腎臓・高血圧	絹野			絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		腫瘍内科	菓子井				菓子井	
		リウマチ・膠原病		小野瀬	山口		小野瀬	
	血液内科	丸山(PM)			和田(PM)			
	循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原		
人工透析室	絹野	絹野	絹野	絹野	絹野	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分		
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田	『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約 9時～17時(7月1日より変更) <完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』 関 (月)10時～11時30分 『関節外来』 平岩 第3金曜日のみ休診 初診の方は9時～の診察となります。 初診は11時まで 『物忘れ外来』 休診 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約
		消化器外科	野島	庄司	経田		野島	
		乳腺外科	野島	庄司	経田		野島	
	呼吸器外科		下山					
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	
		背椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
		リウマチ		平野				
	形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川		
	脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	得田	
2診		木南	得田	木南	朴	木南		
2階	皮膚科	初道	初道	初道	初道	初道		
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	藤村	石浦/藤村	新倉/石浦	新倉/藤村	藤村	『尿路結石外来』 (月)午前 『排尿障害外来』 (金)午前 『尿路結石破碎センター』 (月)～(金)午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/藤村	藤村	新倉	新倉	新倉	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	藤村	石浦/藤村	
2階	婦人科	初診	中野		内山		山之内	『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約 『助産師外来』 休止 『妊婦健診』 休止
		再診	中野		内山		山之内	
		婦人科検診	中野	内山	内山		山之内	
	眼科	小澤	小澤	小澤	小澤	小澤	<完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。	
1階	耳鼻咽喉科		中西		近藤	稲場/古村	9時30分～12時 ※金曜日は第1・3稲場、第2・4古村、第5は交替。	
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	木南	得田	木南	朴	
1階	麻酔科	森・河田	森・河田	森・河田	森・河田	森・河田		
2階	メンタルヘルス外来(精神科)					小林	9時～12時 要紹介予約	
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部	長谷部	長谷部/内山	健康診断および各種ドックを受けられる方は原則要予約。
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		『脳ドック専門』 (月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面対応
	アスベスト疾患センター	水橋	水橋	水橋	水橋	水橋	12時30分～ 要予約	
1階	核医学診断センター	村守	村守	村守	村守	村守		
	放射線科	治療		高松				14時～ 要予約
		読影	荒井/中野	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン	石浦	石浦	石浦	石浦	石浦	要予約	
◎受診される方へ…各科、初めての方は初診の担当医が診察し、必要に応じ、専門診療の担当医へご紹介いたします。 基本午後は予約診療となります。また、手術や救急対応により、担当医や診療時間が変更となる場合がありますので予めご了承願います。								
◎簡易診察室による「発熱外来」のお知らせ 発熱等の症状で受診される場合、簡易診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)								
TEL番号		(0765)22-1280(病院代表) ※アスベスト疾患セカンド直通は廃止しました。			(0765)22-1354(総合サポートセンター)6月1日より名称が変わりました。 ※令和4年3月末を以て、PET検査は終了しました。			
FAX番号		(0765)22-5475 (病院代表)		(0765)22-5859 (医事課専用)		0120-935-631 (総合サポートセンター)6月1日より名称が変わりました。		
～8月の休診～ (内科)金 4・9日 水橋 7・8・9日 川崎 10・31日 絹野 14日 八木 15・17日 丸山 28日 (循環器内科)片岡 17日 (人工透析室)絹野 14・15日 (外科)経田 2・4日 (整形外科)伊藤 9日 関 21日 (泌尿器科)石浦 1・2・4日 藤村 7・8・10日 新倉 14・16日 (眼科)小澤 14日 (アスベスト)水橋 7・8・9日								