



今年も花粉が飛び交う季節が到来しました、10年に1度の大量飛散が予想されております。新型コロナと併せて皆さんご注意ください。

## <外来看護科>

看護科より、糖尿病に関する情報や、外来での受診についてお知らせいたします。

### 「糖尿病」とは

インスリンという膵臓から出るホルモンの不足や作用低下が原因で、慢性的に高血糖状態が続く病気です。インスリンは、食事に含まれる糖분을エネルギーにかえる作用を持ち、血糖値を下げる唯一のホルモンです。この病気による三大合併症に網膜症・腎症・神経障害あります。また、動脈硬化により心筋梗塞、脳梗塞、認知症が発症する危険も高まります。

### ☆高血糖を防ぐために・・・

- ・食事はバランスよく、食品の種類はできるだけ多くし、食物繊維を含む食品（野菜、海藻、キノコ類）、たんぱく質のおかずから順に食べ、ゆっくりよく噛んでたべましょう。
- ・運動を習慣化しましょう。食後に体を動かすことで、食事で摂取した糖分が消費されます。
- ・適正体重を維持し、肥満を予防しましょう。
- ・歯と口腔の健康に気をつけ、禁煙に取り組みましょう。



糖尿病と診断され、食事療法・運動療法で改善が認められない場合は、薬物療法が始まります。薬を飲み忘れないようにし、定期的に内科、眼科、歯科を受診しましょう。

### 大東病院の基本理念

私たちは、全職員が協力しあって、良質で安全な医療を提供し、地域住民の方々に親しまれ、信頼される病院を目指します

発行 岩手県立大東病院  
編集 地域医療福祉連携室  
電話 : 0191-72-2121  
FAX : 0191-72-2897

## フットケア外来



足のお手入れの事を『フットケア』といいます。糖尿病合併症の一つである糖尿病足病変の予防・重症化予防を目的に、研修を受けた看護師が足の観察や相談等を行っています。お気軽にお声かけ下さい。

### 【内 容】

- ・医師の指示のもと足の痛みや知覚・感覚・反射を見る検査や、血液の流れの検査
- ・足の状態に合わせて足浴後に足の爪切り、タコ・ウオノメや傷の処置
- ・ご自宅でも実践できる足の観察方法やお手入れ方法の説明、糖尿病相談等



### 【対象となる方】

#### ・当院に通院中の糖尿病と診断されている方で

- ①今後糖尿病性足病変の発生が予測される方
- ②一人で爪切りなどの足のケアや観察が困難な方
- ③小傷、タコ・ウオノメやしびれがあるなど、足のケアにお困りの方

【予約制のため、お電話又は外来看護師へご相談ください】

実施日：普段の内科予約診療日に合わせた午前の診療時間内

予約：毎週月・火・金曜日の9：00～11：00

### 糖尿病透析予防

当院では医師、看護師、管理栄養士が共同し、透析予防に関する指導を行っています。当院に通院し糖尿病と診断を受け、医師が指導を必要とした方へ食事指導、運動療法、その他合併症予防のための生活習慣に関するアドバイスを個別に行っています。

大東病院 診療予定表

令和5年2月1日現在

受付時間：午前（8:30～11:30） 午後（14:00～16:00） 休診日：土、日、祝祭日、年末年始

診療科	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸 (第1・3・5週)	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸
		山下 博史	山下 博史	椎名 <に 第2・4週	下沖 収(岩手医大) 第1・3・5週	加藤 博孝(磐井病院) 第2・4週(禁煙外来)
			長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘
					佐々木 崇 第2・4週	
外 科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
	午後	藤井 大和	休診	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
皮膚科	午前	休診	休診	見坊 公子 (予約診療)	休診	休診
脳神経内科	午前	休診	休診	休診	山下 博史	休診