

部署紹介コーナー ～院内のプロフェッショナルたち～

こ ん に ち は
中 央 放 射 線 部 です



中央放射線部では、レントゲンやCT、MRIなどの機械を使って、皆さんの日常診療を支援しています。これらの検査は、今の医療にとって欠かすことができません。

ただ、「放射線」と聞くと少し不安を感じる方もいるかもしれません。でもご安心ください。当センターでは、検査を受ける方はもちろん働くスタッフにとっても、安全であるように、放射線の量を適切に管理しています。

私たちは、安心して検査や治療を受けていただけるように、これからも他の診療科と協力し、皆さんの健康を守るために努めてまいります。

1) どんな先生やスタッフがいるの？

当科には、糖尿病を専門とする医師が4名、リウマチや膠原病を専門とする医師が1名います。

さらに、糖尿病ケアに詳しい看護師・薬剤師・管理栄養士など、合わせて10名以上のスタッフがチームで診療にあたっています。

医師だけでなく、多職種で協力してサポートしているのが特徴です。

2) 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖（血液の中のブドウ糖）が高くなり続ける病気です。

血糖を下げる「インスリン」というホルモンの働きが足りなくなることが原因です。

糖尿病はいくつかの種類があります。

- ・ 1 型糖尿病
- ・ 2型糖尿病（日本で一番多いタイプ）
- ・ その他（膵炎や薬の影響など）
- ・ 妊娠糖尿病

特に2型糖尿病は、食べすぎ、運動不足、肥満、ストレス、加齢などが重なって起こります。

主な症状は、のどが渇く・水をたくさん飲む・トイレが近い・体重が減る・体がだるい、などです。

ただし、初めのうちは症状が出にくく、気づかないことも少なくありません。

また「糖尿病と知られるのが恥ずかしい」という思いから、受診をためらう方もいます。

3) 合併症と治療について

糖尿病を放っておくと、いろいろな合併症が出てきます。

【急に起こるもの】

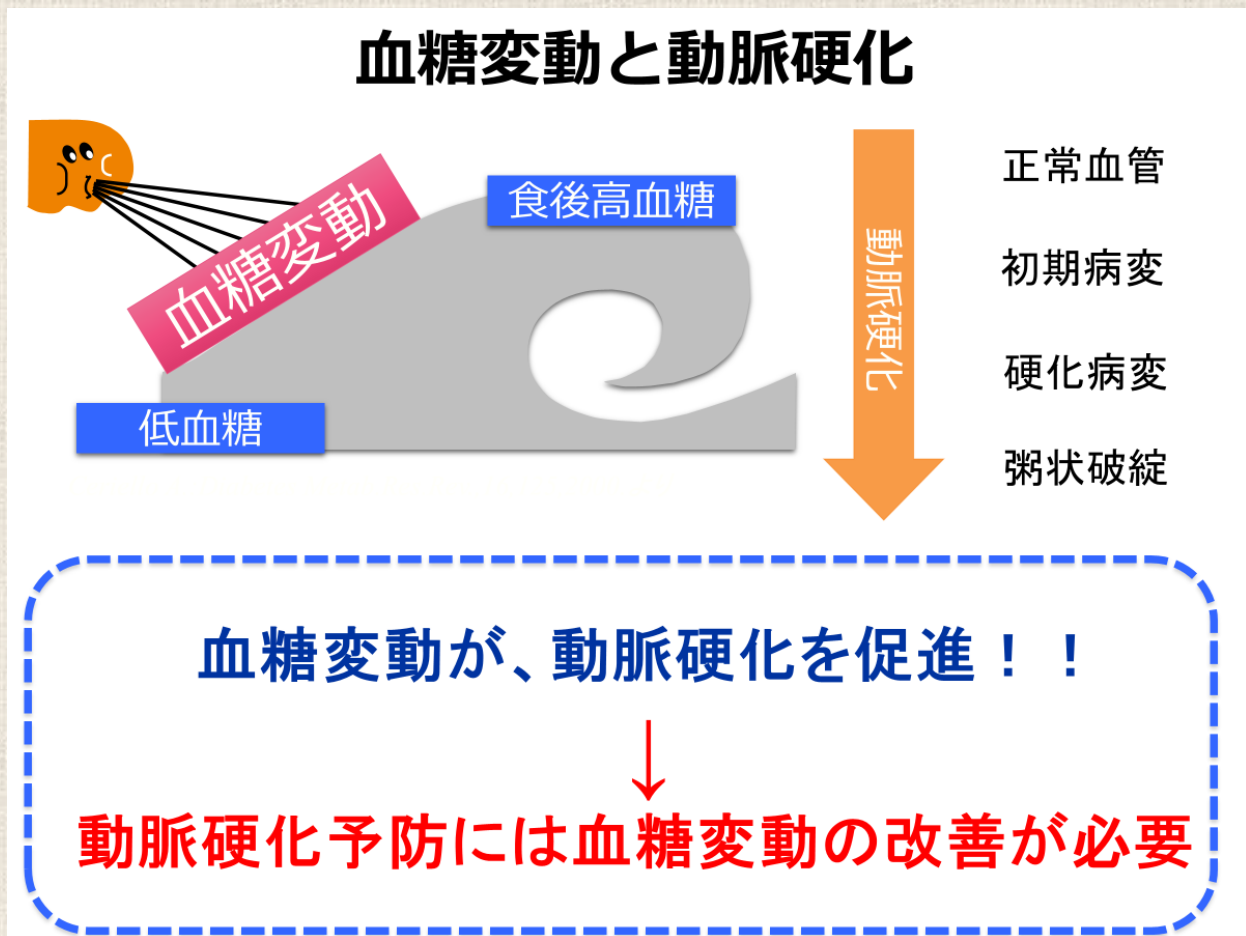
血糖がとても高くなり、意識がなくなることがあります。命に関わることもあります。

【ゆっくり進むもの】

神経のしびれ、目の病気（網膜症）、腎臓の病気（人工透析が必要になることも）などがあります。

また、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな血管の病気も起こりやすくなります。

下の図は「血糖の変動が動脈硬化を進める」ことを示しています。
食後に血糖が大きく上がったり、急に下がったりすると、血管に負担がかかり、動脈硬化が進んでしまうのです。



引用：Ceriello A.:Diabetes Metab.Res.Rev.,16,125,2000.

また、糖尿病はがん（大腸・肝臓・膵臓）、認知症、筋力の低下（サルコペニア）、歯周病などとも関係があります。

****治療の基本は「食事」と「運動」**です。**

それでも血糖が高いときは、薬でコントロールします。

最近は「GLP-1受容体作動薬」という新しい薬も使えるようになり、低血糖が少なく、合併症を防ぐ効果も期待されています。

4) 気になったら、早めに相談を

血糖値の平均を示す「HbA1c」が同じでも、血糖の上下の幅が大きいと動脈硬化が進みやすいと言われています。

当院では、糖尿病教室や食事・運動の指導に加えて、24時間の血糖の変化を調べる機器（CGM）を使った検査も行っています。

「血糖が高めと言われた」—そんな方は、ぜひ気軽に外来へご相談ください。

今が旬！～ごろっと秋野菜の彩りきんぴら～

栄養価（1人分） エネルギー 122kcal たんぱく質 3.4g 脂質 2.9g
炭水化物 22.3g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 0.6g



材料/4人分

さつまいも 120g（1/2本）
レンコン 100g（1/2個）
ブロッコリー 120g（1/2房）
人参 60g（1/3本）
しめじ 48g（1/2株）
ごま油 小さじ2
濃口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1弱
すりごま 小さじ1強
鷹の爪（輪切り）少々

作り方

1. さつまいもとレンコンを太めのいちょう切り、人参は乱切り、しめじとブロッコリーは手で食べやすい大きさに裂く。
2. さつまいもと人参を600Wで4分電子レンジにかける。
3. ブロッコリーを硬めに茹でる。
4. フライパンにごま油を熱し、レンコン、しめじを入れ炒める。
5. レンコンの縁が半透明になったら残りの具材を入れ炒める。
6. 調味料を入れ炒め合わせ、最後にすりごまと鷹の爪を加えて完成。



栄養メモ

さつまいもとレンコンを組み合わせることで、ビタミンCなどの抗酸化作用、食物繊維による腸内環境の改善・便秘解消効果、免疫力向上などの健康効果が期待できます。

さつまいもの皮には、ポリフェノールや食物繊維、ビタミン類、カルシウムが豊富に含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。

尿もれを予防・改善しましょう！

骨盤底筋とは、骨盤の底で内臓が下がらない様に支えている筋肉の総称です。これらの筋肉がゆるむと、尿道や膣が十分に締まらなくなってしまいます。ゆるんだ骨盤底筋を毎日少しずつ鍛えて尿失禁（尿もれ）を改善しましょう。

尿もれ予防 （骨盤底筋）体操



①寝た姿勢、または座った姿勢でリラックスします。

②鼻からゆっくり息を吸います。
（お腹に空気をいれるように）

③おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます。締めたままで、口からゆっくり息を吐きます。

④ ②～③ を3～10回程度 繰り返します。

今回のモデル：理学療法士 吉田 みづき

《ポイント》

おしっこを途中で止めるときと同じところに力が入ります。

トイレのときに確認してみましょう。

骨盤底筋を締める時間は少しずつ延ばして、7秒くらいできるようにしましょう。

※ 体操を1～3か月継続しても症状が軽減しない場合は、泌尿器科医に相談しましょう。

豆知識

尿トラブルの症状は様々です。40歳以上の男女を対象にしたアンケート調査では、尿失禁（尿もれ）は10人に1人、頻尿は2人に1人と、意外と多くの方が悩んでいます。



職員の素顔に迫る ～特技・趣味紹介コーナー～

普段は真摯に業務に取り組んでいる職員たち、実は個性豊かな特技や趣味の持ち主です。このコーナーでは、職員の「もう一つの顔」にフォーカスします！彼らの人柄や情熱に触れていただけたら嬉しいです。

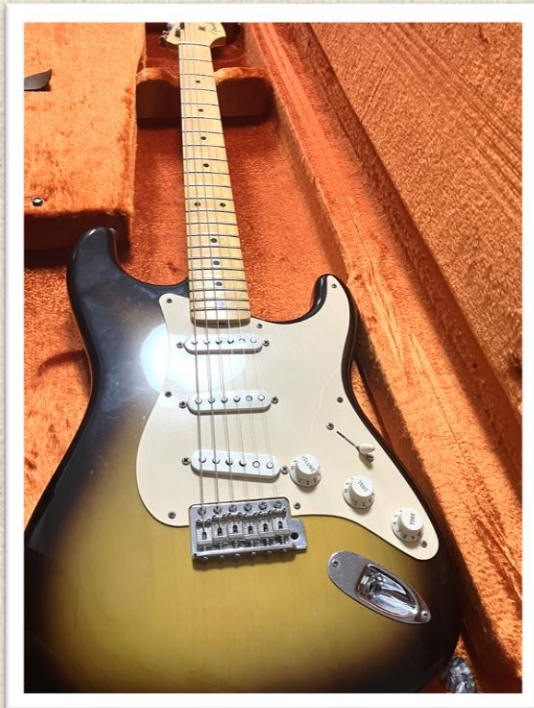


副院長・循環器内科部長
渡部 太一

こんにちは！循環器内科の渡部です。日々は救急外来や緊急カテテル治療などに追われ、慌ただしく過ごしておりますが、その合間に心を癒してくれるのがギターと音楽です。

学生時代はバンド活動に明け暮れ、仲間と夢中で演奏した時間は今も大切な思い出です。現在も休日にはギターを手にして指先を動かしたり、好きな音楽に耳を傾けたりしながらリフレッシュしています。

診療で患者さんの「鼓動」と向き合いながら、プライベートでは自分の「リズム」を楽しむ——そんな切り替えを大切に日々を過ごしています。



メディバト川柳

外来待ち時間を利用して、患者さんやご家族に川柳を作っていただく企画「メディバト川柳」を2022年6月から開始し、この間に投稿いただいた作品は460句にのぼります。クスリと笑える作品や温かい気持ちになる作品など、皆さま方の力作を紹介します。

2025年度 各月の最優秀作品

4-5月 手術後の 夫の顔見て そっとハグ（月天女）

6-7月 「寝られない」 言う母は夜 いびきかき （時々外来の人）

応募方法：病院玄関のボード裏に投稿用紙と投稿箱が置いてあります。

引き続き、素敵な川柳をお待ちしています！



MMC短歌クラブ

いま短歌ブームだそうです！人と会えなかったコロナ禍で、何気ない日常を伝えたくて、短歌が詠まれたようです。また職員の癒しや交流の一環として、短歌が用いられているそうです。当院の短歌クラブは、まだ活動実績がほとんどありませんが、職員の作品を少しご紹介します。

通勤の 電車の窓に 映りゆく
心はずむ みんなの日々が （電車通勤）

			月	火	水	木	金
総合内科外来			新生 忠司	中原 大樹	堀 優里（1・3・5週） 須貝 慧（2・4週）	谷口 一成	武川 慎治
糖・ 膠 内 科	糖尿病・代謝内科（新患） （糖尿病センター）		新生 忠司	京田 紗詠子	堀 優里（1・3・5週）	新生 忠司	須貝 慧
	糖尿病・代謝内科		堀 優里	須貝 慧			
				新生 忠司			
リウマチ・膠原病			吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子
循 環 器 内 科	循環器内科	（新患）	柳生 圭士郎	谷口 一成	尾上 武志	中原 大樹	渡部 太一
		（再来）	渡部 太一	中原 大樹	渡部 太一	谷口 一成	谷口 一成
	腎臓内科			鐘江 香		鐘江 香	
検 査	腹部エコー		9：00～ 当 番				
	心エコー		循環器（AM）	循環器（AM）	循環器（AM）	循環器（AM）	経食道心エコー（PM）
	心カテ			循環器（PM）	循環器（PM）	循環器（PM）	循環器（PM）
呼吸器内科							磯嶋 佑（PM）
脳 神 経 セ ン タ ー	脳神経内科					由比 友顕 （第1週）	
	メンタルヘルス科				平島 達朗（PM） （入院コンサル・紹介患者）	藤井 倫太郎（AM） （外来コンサルのみ）	
	脳神経外科		太田 浩嗣	太田 浩嗣	齋藤 健	太田 浩嗣	太田 浩嗣
	リハビリテーション科		江藤 大史（AM）	久保 綾奈（AM）	堀 諒子	田中 亮	渡邊裕史郎（AM）
消 化 器 セ ン タ ー	外科 消化器外科		鬼塚 幸治 荒瀬 光一	鬼塚 幸治 谷口 竜太	荒瀬 光一	鬼塚 幸治	谷口 竜太 荒瀬 光一
	消化器内科	新患	秀島 宏典	小屋 有代	蒔田 貴大	南部 生妃	武川 慎治
		再来	武川 慎治	南部 生妃	秀島 宏典	小屋 有代	蒔田 貴大
	上部内視鏡（AM）		センター医	センター医	センター医	センター医	センター医
	下部内視鏡（PM）		センター医	センター医	センター医	宮川 恒一郎	センター医
整 形 外 科		（新患）	越智 宣彰	福田 北斗 （スポーツ・関節／第1・3・5週予約 制）	鍋島 貴行	宮里 和明	斎藤 勝義
			大西英生（人工関節／予約制）	嵐 智哉 （関節／第2・4週予約制）	大西英生（人工関節／予約制）		
		（再来）	宮里 和明	齊藤 勝義	越智 宣彰	野口 貴雄	鍋島 貴行
			大西 英生（予約制）	大友一（腰椎／第1・3・5週予約制）	大西 英生（予約制）		
形成外科						産医大	
皮膚科			佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起
泌尿器科			山崎 豪介	赤坂聡一郎	山崎 豪介	赤坂 聡一郎	奥村 豊
			奥村 豊（予約のみ）	山崎 豪介	赤坂聡一郎（予約のみ）	奥村 豊	赤坂聡一郎（予約のみ）
眼科			太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子 渡邊 和華
歯科			楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規
放 射 線 科	午前	福満 智史 轟木 陽	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	福満 智史	福満 智史 轟木 陽
	午後	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	山崎 孝太 福満 智史（第4週のみ）	福満 智史 轟木 陽	
麻酔科			永田 健充		永田 健充	永田 健充	永田 健充
			堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子
専門外来 （予約制）					ストーマ外来 （外科外来） 第1・3週 14：00～16：00		骨粗鬆症外来 （整形外科外来） 第1・3・5週 14：00～16：00
人間ドック			奥村 豊	柳生 圭士郎	山崎 嘉宏	武川 慎治	山崎 嘉宏
脳・循環器ドック							担当医（AM）

編集後記 編集委員：池田祥子・黒木美空・百田巧・田中孝児

「潮流」と「モンロー通信」がひとつになってから、あっという間に1年がたちました。最初は新しい形にドキドキしていましたが、読んでくださる皆さんの声に励まされながら、ここまで続けてくることができました。これからも、できるだけわかりやすく、身近に感じてもらえるようにお届けしていきたいと思います。どうぞこれからも「モンロー通信」をよろしくお願いします。