

## アフターコロナに向けて

事務長

村上 和也

私は、H28年4月に阿南共栄病院の事務長に就任致しました。R元年より阿南医療センターでも引き続き事務長を務めさせて頂いております。毎年夏に、院長等と共に、地域の医療機関の先生方に、ご挨拶させていただいておりますが、今年度は、ちょうど当院にクラスターが発生した時期と重なったため延期させて頂き、大変ご迷惑をおかけ致しました。遅くなりましたが、先日、11月12日に無事終了致しました。

就任当初、地域の医療機関の先生方に、ご挨拶にお伺いさせて頂いた際には、厳しいお言葉を頂くことも多かったのですが、昨年あたりから徐々に褒めのお言葉を頂くことが増えてきており、これもひとえに先生方のご指導のたまものだと感謝いたしている次第です。

R元年は新築移転、R2年からの2年半はコロナ対応に追われ忙しい日々をすごして参りましたが、これからは、アフターコロナに向けて、どういうふうに通常に戻していくかが課題となって参ります。地域の医療機関の先生方と共に乗り切って参る所存ですので、引き続きご支援の程宜しくお願い致します。



# 高血圧症や糖尿病を克服するための 運動療法の効果とその実践

JA 徳島厚生連 阿南医療センター 内科 **栗飯原賢一**  
徳島大学大学院医歯薬学研究部 実践地域診療・医科学分野

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病治療には食事療法や薬物療法が重要ですが、運動療法も大変大切です。外来患者さんに定期的な運動の状況をお聞きすると具体的にいつどんな運動をしているとお答え頂ける方の血圧や血糖値の管理状況は良好なことが多いです。まだまだコロナ禍の続く昨今ですが、改めて運動療法の効果とその実践法について考えてみましょう。

## ○ 運動療法の意義

- (1) 心肺機能低下は、心血管障害や死亡率を増加させます。また歩行数と生存率は関連します。
- (2) 肺癌や大腸癌の発症が抑制されます。
- (3) 血圧の低下によって心脳血管疾患の発症抑制効果があります。
- (4) 脂質代謝の改善が得られます。
- (5) 骨粗鬆症や筋力低下の予防に効果があります。
- (6) うつ病予防や認知症予防に効果があります。
- (7) ストレスや睡眠不足の解消に役立ちます。
- (8) インスリンの効果が改善し、筋肉でブドウ糖の利用が増加します。
- (8) 体重減少がなくても、HbA1cは低下します。

## ○ 運動療法の実際

- (1) 適正な運動強度は、脈拍数をもとにして判断しましょう。大まかな目安としては次の脈拍数を参考にしてください。 59歳以下……120拍/分、60歳以上……100拍/分
- (2) 運動は30分以上の歩行を週3回以上行うことが目安です。運動効果は約48時間持続するためです。またブドウ糖の消費は最初20分間で、脂肪の燃焼はそれ以降になるので、30分以上は運動しましょう。
- (3) 8000歩/日以上を目標にしましょう。可能なら1万歩/日目指しましょう。1000歩歩行は10-15分必要です。一度に行わず分割して行っても十分効果があります。
- (4) 故障の予防のために運動の前は準備体操、終了後は整理体操を行きましょう。

## ○ 運動療法の注意点

- (1) 無理をせず、疲労を残さない様にしましょう。
- (2) 高血圧・腎疾患・糖尿病の合併症を持っている患者さんは医師と相談して下さい。
- (3) 糖尿病患者さんは、低血糖時の糖分補給の準備をしておきましょう。
- (4) 水分補給を十分に行いましょう。
- (5) 運動に適した服装や靴を準備しましょう。



## ○ 運動療法継続のための工夫

- (1) 無理のない目標を設定しましょう。
- (2) 自分のウォーキングコースを作りましょう。
- (3) 携帯電話アプリ（歩数計・カロリー消費計・ウォーキングやジョギング用GPSアプリ）なども活用しましょう（糖尿病 アプリ で検索）。
- (4) ウォーキングイベントに参加してみましょう（NPO法人 徳島県ウォーキング協会等）。

この様に運動療法には様々な効果効能があります。また運動療法を継続するための方法もご紹介させて頂きました。将来高血圧症や糖尿病にならないために、あるいは今飲んでおられるお薬の数を少しでも減らしたいと思う方は、ぜひ実践してみてください。また当院では、平日毎日14時から病院1F売店前の部屋で糖尿病教室を開催しています。予約不要で無料ですので、お気軽に参加してみてください。





# 新任医師紹介



産婦人科 **たきぐちえり**

- ① 特に専門とする分野：産婦人科全般
- ② 趣味：YouTubeやバラエティ番組を見ること、旅行
- ③ 自己PR：親しみやすく丁寧な診療を心がけております。よろしくお願いたします。



内科 **すずきりょうめい**

- ① 特に専門とする分野：循環器内科
- ② 趣味：旅行、買い物
- ③ 自己PR：阿南の医療に貢献できるように努力いたします。よろしくお願いたします。



内科 **みつはしみさき**

- ① 特に専門とする分野：消化器内科
- ② 趣味：ウインドウショッピング
- ③ 自己PR：精一杯がんばりますのでよろしくお願いたします。

# 看護師募集



地域医療の多機能病床をもつケアミックス  
 病院で、私たちと看護師として働きませんか！  
 ～看護の醍醐味を私たちと一緒に～



## 編集後記

例年であれば、クリスマスに忘年会、そして正月に新年会と楽しいイベントが盛りだくさんなのですが…。今年の冬は身近な所を探検してみませんか？ 何か新しい発見があるかもしれません。



# 阿南医療センター 外来医師診療表

令和4年12月現在

		受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前	8:30~11:30	澤田 誠三 (循環器)再診のみ	辻 誠士郎 (総合・糖尿病)	黒田一駿(徳島大学) (脳神経内科)	澤田 誠三 (循環器)再診のみ	添木 武 (循環器)
			森 建介 (糖尿病・総合)	末内 辰尚 (消化器)	粟飯原 賢一 (糖尿病・内分泌)	辻 誠士郎 (総合・糖尿病)	荻野広和(徳島大学) (呼吸器)
			滝下 誠 (消化器・総合)	滝下 誠 (消化器・総合)	河野 豊 (消化器・肝臓)	三輪 美咲 (総合・消化器)	
			中村 信元 (血液)	伏屋 芳紀 (呼吸器)	金子 遥祐 (総合・糖尿病)	伏屋 芳紀 (呼吸器)	河田 沙紀 (総合・糖尿病)
			小崎 裕司 (循環器)	谷 彰浩 (循環器)	中村 信元 (血液)	谷 彰浩 (循環器・総合)	小崎 裕司 (循環器)
					板垣 達三 (消化器)	末内 辰尚 (消化器)	板垣 達三 (消化器)
			湯浅 智之 (糖尿病・内分泌)	乙田 敏城 (糖尿病・内分泌)	湯浅 智之 (糖尿病・内分泌)	乙田 敏城 (糖尿病・内分泌)	粟飯原 賢一 (糖尿病・内分泌)
					鈴木 亮 (総合・循環器)		
リウマチ科	午前	8:30~11:30	答島 章公	答島 章公 (新患のみ)	答島 章公	答島 章公	答島 章公 (新患のみ)
	午後		答島 章公 (予約のみ)		答島 章公 (予約のみ)	答島 章公 (予約のみ)	
小児科	午前	8:30~11:30	竹本 成美	上田 隆	竹本 成美	竹本 成美	上田 隆
	午後	13:00~15:00	BCG(毎週)	予防接種	予防接種	乳児検診	予防接種
		15:00~16:00 (火~金)	育児支援外来	吉本 勉 上田 隆	吉本 勉	第1・第2 吉本 第3上田 第4竹本	吉本 勉
外科	午前	8:30~11:30	田上 誉史	正宗 克浩 浅野間 理仁	田上 誉史	正宗 克浩	浅野間 理仁 坂本 晋一 (甲狀腺外科)
	午後		手術	手術	手術	手術	手術 (心臓血管外科) 大学非常勤(予約のみ)
乳腺外科	午前	8:30~11:30	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	坂本 晋一
整形外科	午前	8:30~11:30	前田 徹 (脊椎) (関節外科)	米津 浩	吉田 直之 (関節外科・外傷)	山田 祐嗣 (外傷・関節外科)	鹿島 正弘 (脊椎・骨粗鬆症)
			富山 翔悟 (一般)	山田 祐嗣 (外傷・関節外科)	鹿島 正弘 (脊椎・骨粗鬆症)	吉田 直之 (関節外科・外傷)	中井 大輔 (肩・肘関節)
			鹿島 正弘 (脊椎・骨粗鬆症)	富山 翔悟 (一般)	米津 浩 (関節外科)	前田 徹 (脊椎)	山田 祐嗣 (外傷・関節外科)
			吉田 直之 (関節外科・外傷)			杉浦宏祐(徳島大学) (脊椎)	米津 浩 (関節外科)
午後		手術	手術	高見 博文 (関節外科)	手術 乳児検診(第2・4週)	手術	
脳神経外科	午前	8:30~11:30	坂東 一彦 大学非常勤	坂東 一彦	坂東 一彦	坂東 一彦	坂東 一彦
	午後		脳ドック			脳ドック	
皮膚科	午前	8:30~11:30	赤澤 啓人	祖川 麻衣子	赤澤 啓人	祖川 麻衣子	赤澤 啓人 (第1・第3・第5週) 祖川 麻衣子 (第2・第4週)
	午後			専門外来 (予約のみ)	専門外来 (予約のみ)	専門外来 (予約のみ)	専門外来 (予約のみ)
形成外科	午後	13:00~14:00	大学非常勤 (受付14時まで)				
泌尿器科	午前	8:30~11:30	井上 善雄	小居 浩之	田上 隆一	井上 善雄	田上 隆一
	午後		手術	玉置 俊晃 (慢性腎臓病)予約のみ	手術	玉置 俊晃 (慢性腎臓病)予約のみ	
眼科	午前	8:30~11:30	検査外来 (予約のみ)	内藤 毅 南 佳佑 (予約のみ)	検査外来 (予約のみ)	内藤 毅 南 佳佑 (予約のみ)	南 佳佑 (予約のみ)
	午後		戸田 直紀 藤本 知佐 (小児言語 新患)	藤本 知佐	戸田 直紀	藤本 知佐 武田 憲昭 (めまい 難聴)	戸田 直紀 大学非常勤
耳鼻咽喉科	午後		藤本 知佐 (小児外来)予約のみ	手術 睡眠外来 (第1・3週予約のみ)	補聴器外来 (予約のみ)	戸田 直紀 (顔面神経)第1・3週予約のみ	手術
	産婦人科	午前	8:30~11:30	産科 炬口 恵理 婦人科 田中 優	産科 田中 優 婦人科 炬口 恵理	産科 和泉 佳彦 婦人科 田中 優	産科 炬口 恵理 婦人科 和泉 佳彦
緩和ケア内科	午後	11:40~15:00 (診療開始14:00)	和泉 佳彦	手術	田中 優	炬口 恵理	手術
緩和ケア内科	午前		寺嶋 吉保 (予約のみ)			寺嶋 吉保 (予約のみ)	寺嶋 吉保 (予約のみ)

★ 再来受付機による受付時間

午前診察受付 午前7時30分~午前11時30分  
(受付機で受付できない場合は受付カウンターにお申し出ください。)