



日本赤十字社

岡山赤十字病院

赤日

ふれあい、 新聞



糖尿病があっても、感染症に
負けない日々を過ごすために！

* 免疫を上げる食事について～腸内を整えよう～

No.78

秋号

2021.10

岡山駅前ビルも糖尿病デーのシンボルのブルーサークルがライトアップされます。(11月11日～14日)

理念 ● 信頼され親しまれる病院に

手をつなぐぬくもり ― 地域とともに ―
「愛と心」がかよう医療を皆さまに提供します

岡山赤十字病院基本方針

1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

糖尿病があっても、 感染症に負けない日々を過ごすために！

糖尿病看護認定看護師 柳島真樹 豊田里美

11月14日は、世界糖尿病デーです。世界糖尿病デーは、糖尿病が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと定められました。今回は、糖尿病の啓発として、糖尿病があっても、感染症に負けない日々の過ごし方について紹介します。

糖尿病のある人が、感染症にかかりやすく悪化しやすい理由として①高血糖による免疫力低下②糖尿病による合併症に関連するものがあります。

①高血糖による免疫力低下

糖尿病で高血糖の状態が続くと、白血球の動きが低下してしまいます。白血球は、ウイルスや細菌などを攻撃し、体を守る免疫の働きを担っています。そのために、病原体と十分に戦えない状態になり感染症にかかりやすくなります。

②糖尿病による合併症に関連するもの

糖尿病が長期間になると三大合併症といわれる「糖尿病網膜症」「糖尿病神経障害」「糖尿病腎症」や、大血管障害（動脈硬化・心筋梗塞や脳梗塞）を発症します。糖尿病神経障害により、内臓の活動がみだれやすく、痛みを感じる神経も障害されるので、症状が現れにくく感染症に気づくのが遅れます。その間に感染症は進行していきます。そして、高血糖や動脈硬化により血流が悪くなるため、酸素や栄養、薬の効果が体にいきわたりにくく、治りも遅くなります。

では、糖尿病の人が特にかかりやすい感染症とは、具体的にどんなものなのでしょうか。

①一般細菌

尿路感染症、肺炎、糖尿病足病変、歯周病

②ウイルス

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザウイルス感染症、带状疱疹

③真菌

カンジダ感染症、白癬など

次に、具体的に感染症にかかりにくく、重症化を防ぐためにどんなことに気をつければよいのでしょうか。

①良好な血糖コントロールを保つ

（規則正しい食生活・適切な運動・お薬による治療）

②定期的な検診

（内科・歯科・眼科など）

③適切なワクチン接種

（新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンなどの検討）

④かかりやすい・重症化しやすい感染症を知り、早めに見つける

3密はさけ、手洗い・マスクも忘れずに！

糖尿病の人は、感染症にかかりやすく重症化しやすいと言われていますが、血糖コントロールが良好であれば、これらのリスクは大きく軽減します。さらに、気をつけたい感染症について正しい知識を持ち、それぞれの感染症対策と自身の体・体調のチェックを行うことで、感染予防・重症化予防につながります。また、感染症にかかると血糖値が普段以上に上昇します。早めの受診や事前に主治医に治療薬をどのように調整するとよいか、相談しておくことも大切です。予防をしっかりおこない、感染症に負けない日々をすごしましょう！



岡山城

糖尿病デーイベントのシンボルのブルーサークルの色にライトアップされます！（写真は2020年のもの。今年は中止）

免疫を上げる食事について ～腸内を整えよう～

栄養課 大森由香子

新型コロナウイルスが流行し始めて、2年近くが経とうとしています。感染予防として、こまめな手洗いや人との密接を避けるなどがありますが、それだけでなく体の免疫力を上げて、ウイルスに打ち勝つ体づくりを行うことも大切です。

みなさん、“腸内フローラ”をご存じですか？腸内フローラとは、私たちの腸内にある多種多様な腸内細菌たちのことです。“腸活”という言葉も流行っていますが、腸活はまさにこの腸内フローラを整えることであり、それが体の免疫力を上げることに繋がるのです。

腸の中では大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌という3つ腸内細菌が存在します。その中でも悪玉菌は脂質や動物性たんぱく質を好み、増殖すると便秘や下痢を引き起こしやすくなります。一方、善玉菌は悪玉菌の増殖を防いだり、おなかの調子を整えてくれたりする役割があります。理想的な腸内フローラとは善玉菌が多い環境のことを指します。

善玉菌を含む食べものとしておすすめなのが“発酵食品”です。発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌、酵母菌などの善玉菌が多く含まれています。食材としては、ヨーグルトや納豆、ぬか漬け、キムチ、チーズなどが代表的です。

また、善玉菌のみを摂るのではなく、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることでより効果的に善玉菌を増やすことができます。善玉菌のエサとなるものは主に“食物繊維”と“オリゴ糖”です。これらはどちらも野菜類や豆類、イモ類、海藻・きのこ類、果物等に多く含まれます。

基本は主食＋主菜＋副菜を揃えたバランスのよい食事を摂ることですが、腸内細菌にも注目してみるのもよいかもしれません。



+ 外来診療表 +

■最新の診療表はホームページに掲載しております。

令和3年10月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
1 1 1 受付	外科	午前	1 葉山	辻	葉山/中西	剣持
		2	剣持	高木章	池田	池田/高木章
		3	杭瀬	黒田雅	原	黒田雅
		4	中西	山野	吉富	山野
	午後	手術		手術		手術
		中西		辻吉富 原・森川 竹原		中西 吉富 原 森川
		午後		午後		午後
		午後		午後		午後
	整形外科	午前	1 小西池	辻寛	外土井	小西池
		2	小西池	整形外科医師	竹下	整形外科医師
		3	三宅	高橋	整形外科医師	三宅
		4	整形外科医師		辻寛	整形外科医師
	午後	手術		手術		手術
		午後		午後		午後
		午後		午後		午後
		午後		午後		午後
1 2 受付	眼科	午前	1 清水	加藤睦	加藤睦	清水
		2	難波	清水	難波	難波
		3	尾内	難波	尾内	尾内
		午後	手術	検査	検査	手術
	午後	午後		午後		午後
		午後		午後		午後
		午後		午後		午後
		午後		午後		午後
	内科	午前	1 小橋	別所	福家	竹内誠
		2	細川	新谷	井上雅	武久
		3	黒田和	秋元	藤原隆	佐久川
		4	筒井	藤原知	坂本	近藤
	午後	5	永野	奥山	小島	羽田
		6	原田	吉村	秋田	吉川
		7	杉谷	狩野	渡辺恭	藤原隆
		8	秋田	安井	原田	渡辺恭
	午前	9	宮下	藤井	早川	秋元
		10	萱谷	佐久川	梅野	別所
		11	福家	湯本	黒田和	湯本
		12	吉川	牧田	新谷	狩野
	午後	13	竹内誠	武久	歳森	小橋
		14	小山	蒲生	小山	蒲生

診療科目		月	火	水	木	金
2 1 1 受付	精神神経科	午前	1 中島	中島	中島	中島
		2			辻野	中島
		予約制				
	小児科	午前	1 井上勝	宮井	後藤	井上勝
		2	小山展	中山	廻	中山
		3	梶原	脇地	神土屋 (第2・4週)	脇地
		4	荒木	吾郷	荒木	吾郷
	午後	神後藤 宮井 予廻・荒木		中原 (第2・4週)		分井上勝 梶原 中山 神土屋 (第2・4週)
		神後藤 宮井 予廻・荒木		中原 (第2・4週)		分井上勝 梶原 中山 神土屋 (第2・4週)
		神後藤 宮井 予廻・荒木		中原 (第2・4週)		分井上勝 梶原 中山 神土屋 (第2・4週)
		神後藤 宮井 予廻・荒木		中原 (第2・4週)		分井上勝 梶原 中山 神土屋 (第2・4週)
	脳神経外科 脳血管内 治療外科	午前	1 神原	西田	休診 (手術)	神原
		2	竹内勇	池町		竹内勇
		午後	木曜日午後の認知症サポート外来 (診療時間 13:00~14:30)			
		午後	木曜日午後の認知症サポート外来 (診療時間 13:00~14:30)			
2 2 受付	皮膚科	午前	1 馬屋原	馬屋原	馬屋原	光井
		2	山口	光井	加藤あ	内藤
		午後	光線治療	手術	検査	手術
		午後	光線治療	手術	検査	手術
	泌尿器科	午前	1 甲斐	竹中	甲斐	交代制
		2	小田	松三	松三	(予約のみ)
		午後	手術	検査	検査	手術
		午後	手術	検査	検査	手術
	麻酔科	午前	1 岩崎	石川	石井瑞	小林浩
		2	福島	赤澤		石井瑞
		原則予約制 (初診は他の医療機関より事前予約の方のみ)				
		原則予約制 (初診は他の医療機関より事前予約の方のみ)				
	産婦人科	初	高取	角南	柏原	大村
		再	大村	江口	角南	高取
		産	角南	道満佳	江口	道満佳
		午後	手術	検査	手術	検査
	耳鼻咽喉科	午前	1 竹内彩	交代制	濱田	竹内彩
		2	小山貴		小山貴	休診 (手術)
		3	藤			藤
		午後	特殊検査	手術	特殊検査	特殊検査
2 1 2 受付	緩和ケア科	午前	喜多嶋	深松	喜多嶋	深松
		午後		入棟面談		入棟面談
		午後		入棟面談		入棟面談
		午後		入棟面談		入棟面談
	脳卒中科	午前	岩永			岡田博
		午後	山下睦			
		月曜日 予約の方と脳卒中科宛の紹介状を持参の方のみ				
		月曜日 予約の方と脳卒中科宛の紹介状を持参の方のみ				
	形成外科	午前	1 岡本	杉山		杉山
		2	栗山			岡本
		午後	1 杉山			
		午後	1 杉山			
1 階	放射線科	午前	石井裕	岡本聡	石井裕	石井裕
		午後	森本		森本	森本
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
	放射線科	午前	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
	放射線科	午前	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村
		午後	橋村	橋村	橋村	橋村

内科	呼吸器	消化器	循環器	喘息	甲状腺
	糖尿病	禁煙外来	血液	脳神経内科	肝臓
	膠原病・リウマチ内科	ペースメーカー外来			
	下肢血管外来	腎臓			
小児科	予防接種	乳健乳幼児健診	内分泌	アレルギー	
外科	乳腺外来	胃外科外来	遺伝カウンセリング		
	心臓血管外科				
整形外科	脊髄外科	小児整形外科	外傷	股・膝関節	
	肩・上肢の外科				

●診療受付時間

【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。

●休診日

土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター
(救急外来)にて診療しています。



岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号
TEL(086)222-8811代 FAX(086)222-8841
http://www.okayama-med.jrc.or.jp/

▶初診の患者さま

新来受付 紹介状^{※1}、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、
受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた
後、受付票と問診票をお渡しします。
各科受付 問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出の
うえ、各科待合ホールにてお待ちください。
※1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。

▶再診の患者さま

自動再来機 診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください^{※2}。
診察カードが返却され受付票が発行されます。
受付票はファイルに入れてお待ちください。
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください^{※3}。
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。
※2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更のあった場合に保険証確認
窓口までご提示ください。※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。