

Vol.53

あおぞら 蒼空

- ◆ 1面 世界糖尿病デーin井上病院を開催しました
- ◆ 2面 市民健康講座を開催しました(9・11月)
- ◆ 3面 禁煙で健康寿命を延ばしましょう／おすすめレシピ
- ◆ 4面 外来医師担当表

世界糖尿病デーin井上病院 を開催しました

11月14日世界糖尿病デーとは？

世界中で拡がる糖尿病の脅威に対応するため世界保健機関(WHO)により制定されました。インスリンを発見したバンディング博士のお誕生日が由来となっていて、シンボルマークは「ブルーサークル」。青は空や地球を表し、世界が一つになって糖尿病に立ち向かうことを意味しています。

毎年この日は日本だけでなく、世界各地でブルーライトアップが行われ、医療機関等で糖尿病に対する予防啓蒙活動が行われています。



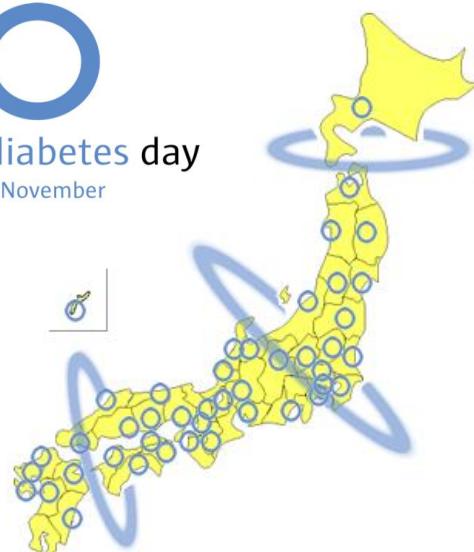
▲東京タワー



▼大阪城



▼シンボルマーク



世界糖尿病デーin井上病院

当院の多職種が集まる「糖尿病ケアチーム」では、糖尿病に向き合われる方々への支援の気持ちと、地域の方々に糖尿病のことを考えるきっかけを持っていただきたいという思いのもとで「世界糖尿病デーin井上病院」を開催しています。

当院に通院される患者さんや患者さんご家族、市民の方々などにも気軽に訪問していただけるように無料血糖測定ブースを設置しました。

訪問してくださった方々が、「一度健診にいこうかな」「糖尿病はきちんと治療することが大切なんだな」と感じていただけましたら幸いです。



糖尿病についての
展示を行いました



市民講座を開催しました



地域医療連携室 主任 平井

2025年度第3回 「知らないと怖い～！？ 骨粗しょう症 実はこんなに重要です～」 (9月30日開催)



第3回は9月に開催し、「骨粗しょう症のはなし」をテーマに整形外科の佐藤医師と渡邊医師が骨粗しょう症の予防や治療について講演し、49名の方に参加していただきました。参加者の方からは「早めの治療の大切さが理解できた」「骨粗しょう症から骨折にならないよう注意していく」等の感想を頂戴し骨粗しょう症治療の重要さを知っていただく事が出来ました。

◀ 整形外科
佐藤 宗彦

◀ 整形外科
渡邊 牧代



2025年度第4回 「糖尿病と運動のはなし」 (11月11日開催)



第4回は11月に「世界糖尿病デーin井上病院」と共同開催し、“糖尿病と運動”をテーマに糖尿病内科専門医の下村医師と小川認定看護師が運動療法の効果等について講演をしました。今回は19名の方が参加され、「運動療法が糖尿病に大事と改めて理解した」「少しずつでも運動したい」など好評なご意見をいただきました。

世界糖尿病デーin井上病院と共に大勢の方々がご参加され大変盛況いただきました。

◀ 内科
下村 菜生子

◀ 糖尿病看護認定看護師
小川



次回開催の
お知らせ

年を重ねると病気は増える? ~まとめて診る総合内科の話~

日時 1月27日(火) 13:00~13:30

場所 井上病院 診療棟1階ロビー

ご家族ご友人の方お誘いの上、お越しいただけますと幸いです。

講師ご紹介



総合内科 濱田 治

禁煙で健康寿命を延ばしましょう！

喫煙は肺がんをはじめとした多くのがんの危険因子であるばかりか、タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中、足の血流障害（閉塞性動脈硬化症）を悪化させる原因になります。



現在は有害成分を低減した電子タバコや加熱式タバコが普及していますが、残念ながら健康リスクは低減されているわけではありません。



禁煙のメリット

- ①咳や痰の減少
- ②味覚や嗅覚の改善
- ③高額なタバコ代の節約
- ④健康寿命の延長や合併症の予防
- ⑤受動喫煙による周囲の人の病気の予防

禁煙は、意志の力だけではなく医療スタッフのサポートも重要です。2006年から一定条件を満たせば、健康保険などを使って禁煙治療を受けられるようになっています。禁煙は“最高の自己投資”です。禁煙がまだの方は、是非今日から一緒に一步を踏み出してみましょう！

やわらか鶏もも肉の豆乳みぞれ煮

材料

- ・鶏もも肉(皮なし)・・・70g
- ・食塩・・・0.5g
- ・片栗粉・・・小さじ1(3g)
- ・にんじん・・・30g
- ・小松菜・・・40g
- ・大根・・・50g
- ・調合油・・・大さじ1/2(6g)
- ・だし汁・・・50ml
- ・しょうゆ・・・小さじ1(6g)
- ・みりん・・・小さじ1(6g)
- ・しょうが(すりおろし)・・・5g
- ・調整豆乳・・・100ml

◎水溶き片栗粉

- ・片栗粉・・・小さじ1(3g)
- ・水・・・小さじ1(5g)

作り方

- 1.鶏もも肉は塩で下味をつけ、一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- 2.にんじんは薄い半月切り、小松菜は3~4cmに切る。
- 3.大根をすりおろし、軽く絞って水気を切る。
- 4.鍋に油を加え、中火で鶏肉を炒める。
- 5.にんじんと小松菜も加え炒める。
- 6.だし汁・しょうゆ・みりん・しょうがを入れて軽く煮る。
- 7.火を弱めて豆乳と大根おろしを加え、煮立たせないように温める。
- 8.火を止めて水溶き片栗粉を回し入れ、軽くとろみがつくまで混ぜる。
- 9.器に盛りつける。

ポイント

- *片栗粉をまぶしてから煮ることで、肉が柔らかくなります！
- *豆乳と大根おろしで消化吸収率を向上！
- *小松菜と人参で彩り良く、かつビタミンAやビタミンCを摂取！

*栄養価 カロリー：273kcal/たんぱく質：20.2g/食塩相当量：1.6g



おすす
めレシ
ピ

栄養管理科監修

公式YouTube「井上病院チャンネル」



井上病院の取り組みや疾患についての動画を投稿しています！

チャンネル登録をお願いします→



《メディカルノート》 Medical Note

病気や症状のほか、近くの医療機関・医師を調べることのできる医療検索サイトです。

特設ページ「当院の腹膜透析」→



外来担当医表

- ・受付開始時間 8:30～
- ・受付終了時間 午前：11:30（整形外科・泌尿器科は一部異なります）
午後：16:30（整形・血管外科・眼科を除く）
- ・診療時間 午前 9:00～12:00 / 午後 14:00～17:00

2026年1月時点

	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	初診	國重	上田	濱田	木津	前田/宮部
		予約	古谷(腎)	宮部(糖)	一居(腎)	西田(神)	園田(腎)
		岡村	石津※注1	竹内	大野(消)	—	田中(腎)
		山村	山村	鷹見(循)	奥手(腎)	木津(糖)	岡本
		大野(TCS)	—	—	—	—	—
	午後	初診	土蔵 診察15:00～	濱田 診察15:00～	國重 診察15:00～	前田 診察15:00～	宮部 診察15:00～
		予約	下村(糖)	園田(腎)	藤原(腎)	土蔵(糖)	土蔵(糖)
		—	塚本(循)	岸本	濱田(総) 1・3・5週	庄司(腎)	—
		辻本(腎/糖)	庄司	木津(糖)	上田(腎)	—	—
		午前 (予約)	谷村	—	—	谷村	—
血管外科	午後 (予約)	—	—	(予約)巻き爪 フットケア2週	(予約)巻き爪2週 フットケア	奥田 受付15時30分迄	—
	午前	—	—	—	—	【外科・シャント】 藤原	—
外科 シャント	午後	—	【シャント】 藤原	—	—	—	—
	午前	前田	前田	—	前田	担当医	前田1・3週
眼科	午後 受付16時迄	前田2・4週	前田1・3・5週	佐藤3週(予約)	前田	—	—
	午前	佐藤 診察9:30～11:00	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤1・3週
		今井 診察9:30～11:30	渡邊		平中(予約)		中原2・4・5週
	午後 受付15時30分迄	渡邊	佐藤	佐藤	—	佐藤	—
泌尿器科	午前	佐々部	佐々部	大北(予約)	佐々部	佐々部 受付10時30分迄	—

※腎：腎臓内科/糖：糖尿病内科/循：循環器内科/消：消化器内科/総：総合内科/神：神経内科/形：形成外科

TCS:TCS検査専用外来

※注1：第1・3週は健診の二次健診、第2・4週は一般外来、第5週は休診

