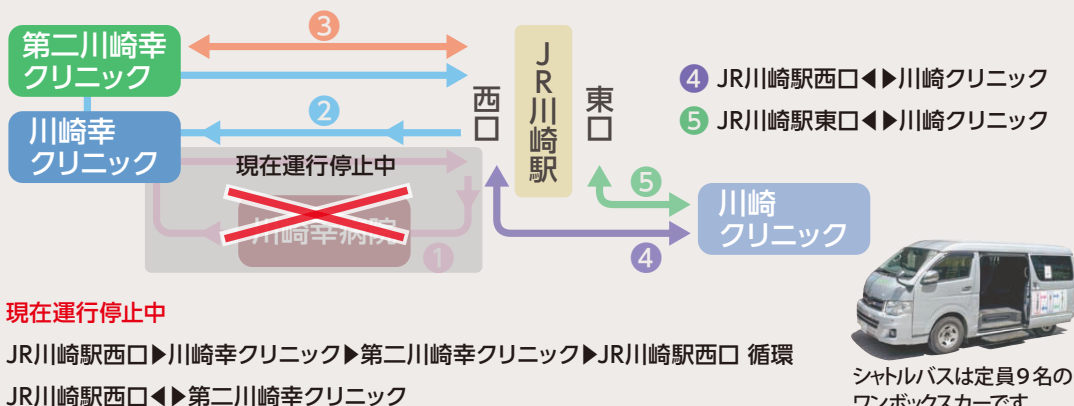


JR川崎駅から各クリニックまでシャトルバスを運行しております、ご利用ください。

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。



① 巡回バス (現在、運行停止中)

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでは、多くの方が乗り合わせることから、新型コロナウイルスの感染防止のために現在運行を停止しています。



川崎幸クリニック・第二川崎幸クリニック

定員9名

川崎クリニック

時	② 巡回ルート				③ 直行ルート (土曜日運休)			
	川崎駅西口発	第二川崎幸クリニック行	第二川崎幸クリニック	川崎駅西口行	川崎幸クリニック発	川崎幸クリニック	川崎幸クリニック	川崎幸クリニック
8	15	45	50	15	30	35	35	35
9	15	45	50	15	00	05	30	35
10	15	45	50	15	00	05	30	35
11	15	45	50	15	00	05	30	35
12	15	50	15	45	05	35	05	35
13	15	45	50		00	05	30	35
14	15	45	50		00	05	30	35
15	15	45	50		00	05	30	35
16	15				00	05	30	35
17					00			

※ご利用される方々の状況により、到着時間が遅れる場合があります。

土曜・祝日は運行していません。

救急・急性期医療・放射線治療

川崎幸病院

TEL:044-544-4611(代)

一般外来(外科系・消化器系)

第二川崎幸クリニック

外来予約:044-511-2112

人間ドック・生活習慣病健診

アルファメディック・クリニック

予約:044-511-6116

在宅事業部

在宅医療・在宅看護・在宅介護

入院・一般外来

さいわい鶴見病院

外来予約:045-581-1417

一般外来・人工透析

川崎クリニック

外来予約:044-222-9259

透析センター:044-211-6500

企業健診・一般健診

川崎健診クリニック

予約:044-511-6116

一般外来(内科系・小児科)

川崎幸クリニック

外来予約:044-511-2112

一般外来・人工透析

さいわい鹿島田クリニック

外来予約:044-556-2722

定位放射線治療・脳ドック

新緑脳神経外科

TEL:045-355-3600

いま求められる医療をもっと高めたい

社会医療法人財団
石心会

石心会
グループ
神奈川地区
広報誌

あおぞら

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映福 編集長：辻田征男 〒210-0024 川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進ビルディング3階 電話：044-381-3366(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>



11月14日は世界糖尿病デー

『糖尿病にならないために
今からできること』

2022

秋号

ご自由にお持ちください

11月14日は世界糖尿病デー



糖尿病にならないために 今からできること



健康への理解や
興味を深め、血糖値を
意識しながら暮らす。

川崎幸クリニック 糖尿病専門医
安島 美保医師

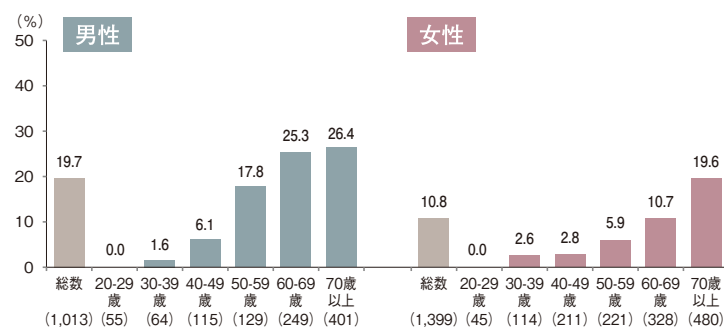


◎糖尿病とは

糖尿病は血糖値を下げるホルモン「インスリン」の作用不足によって、慢性的な高血糖となる病気です。口渇、多飲、多尿、体重減少、倦怠感、感染症や傷が治りにくいなどの症状が代表的ですが、何年も症状が無いまま進行することもあります。"人は血管とともに老いる"と言われます。高血糖が続くと血管は硬く、脆く、詰まりやすくなり、腎臓や神経、眼、脳、心臓などの合併症を引き起こします。また、糖尿病は高血圧や脂質異常症、脂肪肝、骨粗鬆症、歯周病、認知症、がん、うつなどの疾患とも関係があります。

糖尿病は治らない疾患といわれますが、最近では寛解※とする概念もでてきています。できれば早めに治

糖尿病が強く疑われる人の割合（20歳以上）



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査の概要

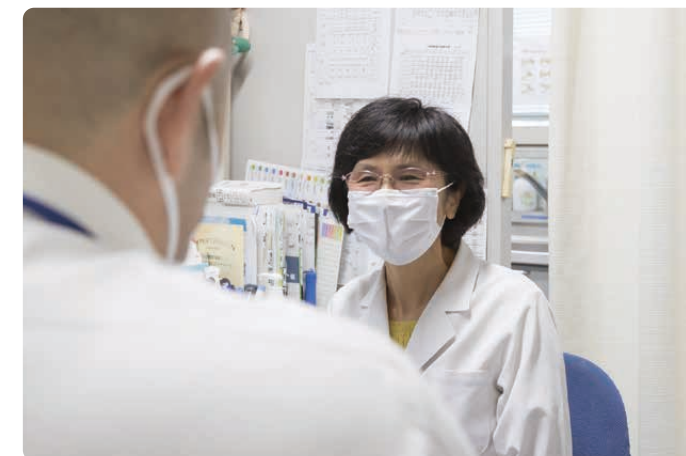
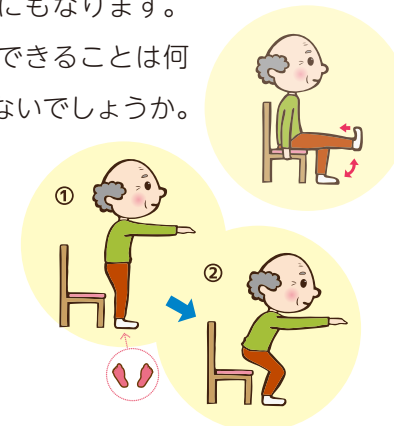
療を開始して、きちんと糖尿病に向き合うことで良い血糖値、健康を維持して頂きたいと思います。

※寛解：治癒ではないが、疾患による症状や検査異常が消えた状態

◎高齢者の糖尿病

糖尿病は、男性の方が多く、高齢になるほど、その割合が増加します。高齢者の糖尿病は食後高血糖が生じやすく、また軽度な糖尿病であっても、脱水や感染症をきっかけに意識障害を伴うほどの高血糖をきたすこともあるので、日頃の体調管理がより重要です。すでに、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、心臓病、脳血管疾患、骨関節疾患などを合併していることがあり、高血糖はそれらの病気の進展に悪影響を及ぼしてしまいます。糖尿病もそれらの疾患も一緒に上手に付き合っていく必要があります。高血糖が続くとフレイル（心と体の働きが弱くなってきた状態）やサルコペニア（主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態）、認知症を生じやすいといわれます。そうすると日常生活全体をスムーズに送ることが難しくなり、ヘルパーや訪問看護師などに助けて頂くことにもなります。

自立した生活ができることは何よりの財産ではないでしょうか。今あなたのできる"良い生活習慣"を今後も実践していきましょう。



◎若いからこそ 気を付けたい糖尿病

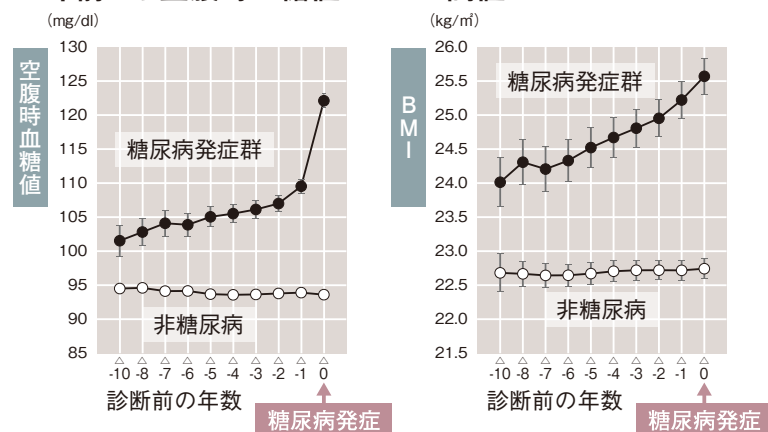
糖尿病合併症は、ざっくりと、血糖コントロール状況×罹病期間×他の要因（肥満・高血圧・脂質異常症・喫煙など）で生じてきます。高齢になって糖尿病を発症した方の寿命は糖尿病でない方とあまり変わりませんが、若い時に糖尿病を発症すると寿命に影響する場合があります。若い方はより良い血糖コントロールの継続が重要です。しかしながら、この世代の方々は日々忙しく、運動不足で、中食、外食が多く、食事時間も不規則な場合が少なくありません。シフト勤務、交代勤務は体内時計を狂わせることがあります。特に男性の方はメタボ体型で、すでに高血圧や脂質異常症、脂肪肝を合併していることもあります。心臓病などを発症して急な入院になると、仕事や生活に支障をきたしてしまいます。仕事が一番、健康は二の次になりがちですが、5年後、10年後、20年後にも元気で過ごすために、健康への興味や理解を深めて頂きたいと思います。若い時から、悪くなる前から、身体を大切にしましょう。

◎糖尿病発症予防のために

実は日本人を対象とした研究で、糖尿病を発症した人は、発症しなかった人より、発症10年前からすでに、空腹時血糖値が高く、肥満傾向があったことが示されています。

※BMI…[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出され、肥満や低体重の判定に用いる値。

糖尿病を発症した群は
10年前から空腹時血糖値・BMIが高値だった



Journal of the Endocrine Society 2 : 476-484, 2018

予防のために 1 体重

肥満は糖尿病発症と強く関連しています。出生時の体重が低い方、過去に肥満歴のある方も注意が必要です。肥満の場合、体重を2-4%程度減らすことで予防ができます。



病気の知識や治療法を紹介している「糖尿病ガイドブック」はWEBまたは川崎幸クリニックでお手に取ってご覧ください。

予防のために 2 食事

摂取エネルギー過剰は発症と関連しています。食物繊維やマグネシウムの摂取増加は発症予防になります。一方、血糖値の上がりやすい食品や糖質を過剰に摂ると発症リスクが増加します。特に甘い飲料は避けてお茶やコーヒーなどにしましょう。

白米よりも玄米や麦入りご飯などが好ましく、野菜、豆類、果物（ジュースではない）を摂取するようにしましょう。野菜の目安は1食で生食なら両手いっぱい、加熱なら片手いっぱいが目安です。食習慣では、朝食を摂らない生活や早食い、夜遅い食事は発症リスクを高めます。



予防のために 3 身体活動

テレビ視聴や座位時間が長いと発症リスクが増加します。一方、仕事や通勤など日常的な身体活動や余暇時間の身体活動量が多いとリスクが低下します。有酸素運動のみならず、筋力トレーニングでも発症リスクは低下し、両者の組み合わせは大幅にリスクを低下させます。まとまった時間がとれないときは、日常労作で体をこまめに動かしましょう（一駅分歩く、階段を利用する、ながら運動をするなど）



予防のために 4 その他

喫煙は発症リスクになりますし、他の種々の疾患と関連しますので、禁煙は必須です。飲酒は少量にとどめましょう。睡眠時間や質、精神的なストレス、シフト勤務などの労働環境も発症と関連します。健診で軽度でも血糖値の異常を指摘された場合は、将来発症するリスクが高いため、より注意して、継続的に検査を受けましょう。また、メンタル面では、日頃からできるだけポジティブな言葉を口にするようにしましょう。



地域の皆さんへメッセージ

どの疾患もそうですが、できれば発症しないで、予防したいものです。しかし発症しても、仮に少し放置していたとしても、合併症が出たとしても、治療法の進歩で、不都合をさほど感じることなく生活できるようになってきました。ただしこれは、あくまでも健康を大切に考え、血糖値をある程度意識して生活して頂いた場合です。年配者でも、インスリン治療をしていますが、若い方よりも、あるいは以前よりもお元気で過ごされている方もいらっしゃいます。まずは、発症予防、早期治療が

肝心です。糖尿病療養では興味深いことに、定期受診することで、他の疾患が早期に発見される場合もあります。もし糖尿病と診断されても、どうか前向きに捉えてください。あなたが主体的に取り組むことで一病息災になります。そして、あなただけでなく、周りの人々も幸せに、元気で過ごせますように。



「紹介状なしで受診する場合等の定額負担の見直し」 のお知らせ

2022年(令和4年)の診療報酬改定に伴いまして、10月1日より選定療養費を改定いたしました。

2022年9月まで

初診時：5,500円(税込) 再診時：2,750円

2022年10月から

初診時：7,700円(税込) 再診時：3,300円

川崎幸病院は、地域医療支援病院(かかりつけ医からの紹介に基づいて医療を提供・支援する病院)の認定を受けております。

- ①紹介状を持参せずに川崎幸病院で初診をされる場合
- ②川崎幸病院から紹介状をお渡しした後に川崎幸病院で再診をされる場合

これらに該当する場合は、厚生労働省の規定に伴い、通常の診療費に加えて前記の金額を「選定療養費」としてご請求致します。

皆様のご協力とご理解をよろしくお願い致します。

私の街紹介

川崎市石川記念武道館

川崎市石川記念武道館は、1976年に設立され、柔道場、剣道場を有した屋内スポーツ施設です。

「武道館」と聞きますと、敷居が高いイメージが浮かぶかもしれませんが、柔道、剣道、空手道、なぎなた、合気道、少林寺拳法といった武道の他にもヨガやピラティス、お子様向けの

教室も開催し、どなたでもお気軽にご来館頂けます。団体利用のみならず、個人利用も可能です。

近隣の「川崎市幸スポーツセンター」の体育室が2022年12月より約1年の予定で工事のため一時閉鎖となり、トレーニング室のみの営業となります。

その間、「川崎市石川記念武道館」は営業しておりますので、途切れることなくスポーツを通じ、「健幸な暮らし」実現のための地域貢献ができる



剣道場



▲柔道場

▼外観



ように取り組んでいます。

【施設情報】

施設名：川崎市石川記念武道館

所在地：川崎市幸区下平間357

営業時間：9:00~21:30

休館日：●第4月曜日(点検日)

※月曜日が祝日の場合、翌日火曜日が休館日

●12月30日~1月3日

TEL：044-544-0493

WEBサイト：<https://ishikawakinenbudokan.com/default/>



川崎こころのケアセンター



左：稲富正治センター長
右：川崎幸クリニック・杉山孝博院長

私たち「川崎こころのケアセンター」は2022年9月に開業し、公認心理師・臨床心理士として多くの現場で、「人

のこころ」と向き合ってきた稲富正治と、その理念を共有するスタッフたちで運営しており、カウンセリング、心理検査、研修・講演に取り組んでいます。

現代社会では、ようやく「こころの健康」が注目され、多様なアプローチが見られるようになり、以前に比べてこころのケアが充実してきたことは、とても喜ばしく思います。

持「増進」を積極的に考えていかねばならない世の中だと思います。

当センターでは、「こころと身体はつながっている」という考えも基本に持ち、こころと身体、両面からのアプローチを通じた「心身のケア」を大切にしています。

※稲富公認心理師・臨床心理士は、川崎幸クリニックの非常勤相談員としても心理相談を行っております。

【施設情報】

施設名：川崎こころのケアセンター

所在地：川崎市川崎区小田栄1-13-12

開室時間：月~日 9:00~21:00

(最終受付時刻20:00)

TEL：044-767-0682

WEBサイト：<https://www.kawasaki-pcc.com/>



▲外観

▼受付

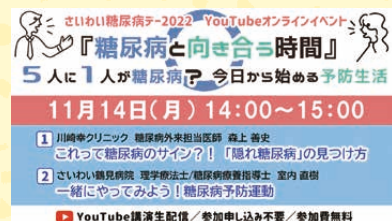


病院がつくった健康情報サイト みんなの健康塾ちゃんねる

オンライン
イベント

さいわい糖尿病デー2022

『糖尿病と向き合う時間』開催



「さいわい糖尿病デー2022」が去年に続き、11月14日にオンラインでの開催が決定しました。今回は、YouTubeにて講演を生配信致します。

2名の講師が登場し、糖尿病

に関するお話、予防運動をご紹介します予定です。

イベントの詳細はWEB「みんなの健康塾ちゃんねる」をご覧ください。

また、WEBでは「糖尿病ドリル1・2」や「糖尿病ガイドブック」も公開されておりますので、併せて是非ご覧ください。



WEB 詳細はこちら
みんなの健康塾ちゃんねる 検索

LINE 公式LINEは
こちら



配信QRコード

概要
さいわい糖尿病デー2022『糖尿病と向き合う時間』
2022年11月14日(月) 14:00~15:00
出演：川崎幸クリニック 糖尿病外来担当医師 森上善史
さいわい鶴見病院 理学療法士/糖尿病療養指導士 室内直樹