



平和台病院はまゆう会

当院には、患者会として「平和台病院はまゆう会」があります。

当院で治療を受けている糖尿病の患者さん、ご家族、病院スタッフなどの親睦を図り、糖尿病治療・健康増進を目的として設立されました。

平和台病院はまゆう会の活動として、定期総会・平和台病院健康秋まつり・レクリエーションなどを定期的に企画・実施し、会員同士の情報交換、親睦を深めています。

【活動計画】

- 4月頃 定期総会
- 10月頃 平和台病院健康秋まつり
- 2月頃 レクリエーション

会員になると会員特典として月刊誌「さかえ」
が毎月定価550円のところ、月400円で購読
できます！！



平和台病院はまゆう会では、

会員を随時募集しています。年会費4800円（月400円）です。

会員特典として、「さかえ」「はまゆう」などの機関紙の配布、行事参加のご案内などがあります。

また、受診の時に朝食300円、昼食400円で病院食を食べられます。（予約制）

※提供できる時間とできない時間がありますので、必ず予約の際にご相談ください。



皆さまの入会をお待ちしております。
入会ご希望の方は、スタッフにお声掛けください！！

レスパイト入院のご案内

長期にわたり在宅で療養を継続するためには、介護者の休養も必要です。
当院では、介護者の休養のために短期入院（レスパイト入院）の受け入れも
おこなっています。

<ご利用できる方>

- ・胃ろう、経管栄養、中心静脈栄養をされている方
- ・1日に数回のインスリン治療をされている方
- ・透析治療をされている方
- ・離院、暴力、著しい徘徊などが無い方 等



<レスパイト入院の基本ルール>

- ・1回の入院は14日以内です
- ・前回のレスパイト入院から4週間以上あいていること
- ・入院する日は、月曜日から土曜日までの平日とさせていただきます（日祝除く）
- ・退院先は、自宅に帰る方（在宅療養が再開できる方）がご利用になれます
- ・入院の際は、入院中必要なお薬をご持参ください
- ・治療目的の入院ではないため、基本的に入院中の検査は行いませんが、主治医が必要と判断した場合、簡単な検査をさせていただく場合があります
- ・入院期間中、他医療機関への受診はできません

入院希望の方は、スタッフにご相談ください。

療養病棟

令和6年7月23日(木) 防災出前講座が行われました

内容：①起震車体験

②地震災害に関する防災DVDの視聴

●病院向け震災時対応マニュアルDVD[初級編]

●熊本・大阪北部大地震から学ぶ グラツときたら、身を守る方法

起震車を体験して、多くの方が、「怖かった」「思ったより揺れた」「身の危険を感じた」「何もできないと思った」と感じていました。



その他の意見・感想

1分間の揺れが長く感じた。座っていたので危機感をあまり感じなかったが、立っている時や屋外にいる時、就寝中などだと、揺れている間どうしようもないので、揺れがおさまった後の行動を考えておかないといけないと思った。

防災DVDを視聴しての感想

実際どんな状況であっても病院スタッフとして動くためには、繰り返し訓練を行う。あらゆる想定に対する訓練が必要だと思う。

防災委員会



保守点検について

ご自宅で血糖測定をしている患者さんにご使用いただいている血糖測定器は、特定保守管理医療機器になります。

正しい測定結果を出せるように性能を確認し、不具合がないか定期点検を年に1回行うことが推奨されています。

患者さん自身がお使いの機器についても定期的な保守点検を実施しましょう。

患者さんがお使いの機器についても、常に測定結果が正しいものになるようにコントロールなどの精度管理試料を用いて定期的な保守点検を実施しましょう。

外来



公益社団法人 日本糖尿病協会

日常点検について

また、使用前の患者さんによる日常点検も大切です。点検チェックポイントについては、自己管理ノートの下敷き部分に記載されています。

日常点検について、詳しく知りたい方は外来看護師へお尋ねください。



SMBG機器の保守点検について

正しい測定結果を得るため、測定前にチェックをお願いします。

チェック	点検内容	確認の目安
☐	試験紙の差し込み口	ほこりや油汚れが入らないように気をつけてください。 差し込み口が油汚れなどで汚れた場合には、アルコールなどできれいにしてください。 片手式の測定器の場合は、試験紙を使って測定紙をきれいに保ちましょう。
☐	電池の残量	電池が少なくなってきたら交換を行ってください。 電池交換の際は、電池を入れる向きには十分注意してください。 片手式の測定器の場合は、充電を行ってください。
☐	日時	正確に日時調整をしてください。
☐	表示画面	画面に割れや汚れがないか確認してください。

お使いのSMBG機器
機 種 _____
メーカー _____

※異常がございましたら、かかりつけの医療機関にご相談ください。

※この表を下敷きとしてご利用下さい。

当院では、対象の方へ向けての案内を待合室に掲示し、お手紙を配布してお知らせします。

保守点検は予約制で行います。

ご予約については、外来看護師へお尋ねください。



点検の目的をご理解いただき、予約当日に血糖自己測定器をご持参ください。

入院が予定されている方は、入院中に行いますので入院時にご持参ください。

知っていますか?意外と知らない栄養の**アレコレ**

～防げ!サルコペニア!たんぱく質が鍵だよ編～

近年注目されている

サルコペニア

予防のためにもたんぱく質は必要なんです!

サルコペニアとは?

筋肉量や筋力の低下により身体機能が低下している状態をいいます

たんぱく質のはたらき

- その1. 私たちの身体を作ります!
- その2. ホルモンや酵素を作ります!
- その3. エネルギーとして使用できます!

筋肉、皮膚、爪、毛髪など、私たちの体をつくっている主要な構成成分ですが、その他に体の機能を調節するホルモンや酵素の材料になったり、体を動かすエネルギーとしても活用されます。

不足すると…?

- ・筋肉量の低下
- ・骨がもろくなる
- ・代謝の低下
- ・疲れやすくなる
- ・免疫力の低下
- ・貧血になりやすい

たんぱく質はしっかりとることが大事じゃぞ

いったい何を、どれくらい食べたらいいの?

たんぱく質って私の身体にどんな風に働いてくれるんだろう?

たんぱく質の1日の推奨量

〈男性〉
15～64歳:65g/日
65歳以上:60g/日

〈女性〉
18歳以上:50g/日

日本人の食事摂取基準(2020年版より)

腎臓の機能が低下してきている方はご自分に合ったたんぱく質量を摂ることをおすすめしています。摂りすぎは腎臓に負担をかけますのでご注意ください。

ご自分の必要量が分からない場合は主治医にご確認をお願いします!

平和台病院 栄養部

いつもの食事にたんぱく質を

プラスワン!

いつもの食事に1品たんぱく質をプラス!



たんぱく質50gってどれくらい?

				
豚ロース薄切り 5枚(80g) たんぱく質 13.8g	鮭(生) 1切(80g) たんぱく質 14.9g	卵 Mサイズ(50g) たんぱく質 5.7g	木綿豆腐 ミニパック(150g) たんぱく質 10.1g	牛乳 コップ1杯(180ml) たんぱく質 5.4g

発行元: 医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1

TEL: (0985)-24-2605 FAX: (0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/> 令和6年10月1日発行