

## 糖尿病教室を開催

5月27日(土)、今年度第1回目の糖尿病教室を開催しました。当日は7名の方に参加していただき「糖尿病」「食事療法」についての説明を行いました。久しぶりの教室となり、説明する糖尿病ケアチームのメンバーも緊張で少し堅苦しさも見られました。しかし、理学療法士の深呼吸でリラックスした後は、多くの質問をいただき、その後は、BMI (Body Mass Index→体重・体格指標のことで「体重÷身長÷身長」で算出されます)を計算する等で楽しい時間を持てました。また「私はこんな風に気をつけています」など頑張りをを感じる発言もあり、和やかな内に1時間半が過ぎました。参加された皆さん本当にお疲れ様でした。

今まで年2回開催だった糖尿病教室ですが、今年度は年5回開催を予定しています。糖尿病に限らず世間では様々な情報が溢れています。その中から必要な情報を得ることは大変労力のいることです。健康な方も糖尿病教室に参加され必要な情報を得る等、普段疑問に思っている事

や不安などを話してみませんか?

他の人と意見を共有することで解決の糸口になるかもしれません。

今後も肩のこらない糖尿病教室を目指し頑張ります。2回目は7月8日に終了しましたが3回目以降は9月、10月、11月の第2土曜日の開催を予定しております。皆様のご参加をお待ちしています。



## 学会発表をしました

6月17日(土)に札幌市にて『第22回北海道国保地域医療学会 地域包括ケアシステムの現状と今後～地域と職種間の連携～』が開催され、4名の職員が参加し次のテーマでポスター発表を行いました。

- ・「当院職員へのタミフル予防投与－その効果と考察」
- ・「地域包括ケア病床の現状分析と地域病院のあるべき姿」
- ・「首都圏における看護師確保対策の取組と成果」
- ・「若年性認知症患者をもつ家族介護者が在宅療養を望む心理」  
～両親が子を介護している一例を通して～

当院では、日頃研究している内容を積極的に学会で発表することに取り組んでいます。今回の学会では当院からの発表がいちばん多かったこともあり、たくさんの関係者や出席者の方より「木古内頑張っていますね。」と声をかけていただきました。今後も研究等を通して町民への医療の向上に貢献できるよう取り組んでいきます。

# 第17号 木古内町国民健康保険病院 もつとない

### 病院理念

「保健・医療・福祉の連携により住民の幸せに貢献します」

診療予約については

01392-2-4895  
(ヨヤクゴー)



清野	瑞恵
浅水	よし美
平野	弘輝
堀内	望未

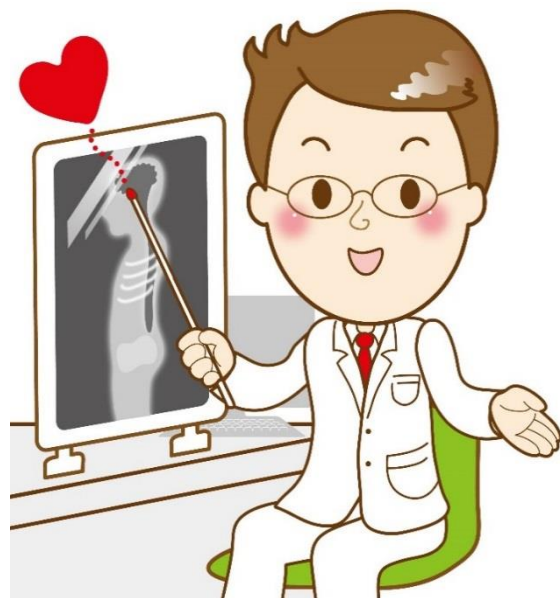


## 自然放射線と人工放射線のお話

我々人類は太古の昔から自然界に存在する放射線を常に浴びて生活しています。自然に存在する放射線を自然放射線といいます。自然放射線はおもに、宇宙から降り注ぐものや、食品に含まれるもの、空気に含まれるもの、岩や石、コンクリート等に含まれる物などがあります。宇宙船はおもに体の外側から、食品や空気は体の内側から被ばくします。

世界の1年間の平均被ばく量は2.4ミリシーベルトで、日本の平均は2.1ミリシーベルトです。国によっては平均の倍以上被ばくする所があります。飛行機に乗るだけで被ばく量が増えます。飛行機のパイロットやCAさんは結構被ばくする職業であることが知られています。自然放射線の被ばくで病気になることはありません。それは、ごく少量の被ばくであり我々には傷を修復する力が備わっているからです。

自然放射線に対して人工放射線という放射線があります。これはレントゲン写真を撮る時に使うエックス線などをいいます。病院などで被ばくすることを医療被ばくといいます。医療被ばくは、少量の被ばくと引き換えに病気を見つけるという最大の目的があるのです。これを正当化といいます。病気を見つけるメリットがかなり大きくなければ、このような検査は行われなことを意味しています。ですから、病院で受ける放射線の検査は安心して受けて下さいね。



## 年1回 特定健診を受けましょう！

当院では今年度も特定健診を受け付けています。

特定健診は生活習慣病や、その前兆である『メタボリックシンドローム』を早期に発見・改善するために実施していますが、自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも毎年の受診が必要です。私たちのからだにかかる様々な負担は長い年月の中で、知らず知らずのうちに色々な部分を少しずつ衰えさせ『生活習慣病』の大きな要因となっています。健診をきっかけに「あなたの健康」を見直してみましょう。

特定健診の受診期間は加入されている保険証によって違います。完全予約制になりますので、受診券をご確認の上で医療機関にお申し込み下さい。お電話での受付も承っております。

\* 木古内町民の方は本年度より「胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診」などの各種がん検診や骨粗鬆症検診等が無料で受けられます。詳しくは町広報をご覧ください。

\* 知内町民の方は本年度より各種がん検診受診時に受診券が必要になりました。詳しくは知内町保健センターにお問い合わせください。



日本医療機能評価機構  
認定第 JC1983 号

機能種別版評価項目3rdG : Ver.1.0

木古内町国民健康保険病院

次回発行は、  
平成29年11月1日を予定しています。

〈お問い合わせ先〉

木古内町国民健康保険病院

住所：木古内町字本町710番地

電話：01392-2-2079

FAX：01392-2-6025