



ご自由にお持ち帰りください

しずく

VOL
43

2026.MAR

特集 糖尿病チームを探る!

医療コラム/「おいっ!呼吸しろ!」

Good Job! / GO!研修医

ちょこつと体操/花粉症体操

教えて先生!健康Q&A/産婦人科編



人類の寿命がのびた理由

安全な食料
安全な労働環境
水の衛生
母子保健の向上
ワクチンの開発
感染症の減少
たばこが害であるとわかった
心臓病と脳卒中の減少

CHECK 1

ある日のDMミーティング

この日のミーティングでは、次回の糖尿病教室の内容についての確認や、日頃の業務で困ったことはないか？など、医師が中心となって、チームとして指導内容や外来との連携をとっていました。



CHECK 2

好評!

糖尿病教室

患者さんが日常生活の中で正しい糖尿病の知識を身につけ、自分らしく自己管理に取り組み、深い理解を一緒に育んでいきます。生活習慣の改善に向けて、栄養・運動・お薬といった多角的な視点からスタッフ全員でサポートし、患者さんが前向きに治療へ取り組めるよう応援します。

〇〇もダメ!△△は控えて!と言われても...何をしたらいいの?と不安な気持ちをみんなで共有できる場所



▲10月と12月に、東金市と九十九里町にて出張講座を行いました

定期的に開催しております/
糖尿病教室

当院ホームページにて開催日をチェックしてみてください!



CHECK 3

チーム医療で最適な医療を提供

糖尿病



2型糖尿病をはじめ、1型糖尿病や血糖コントロール困難症例、妊娠合併例など専門性を要する症例に対する診療を積極的に行っています。また、糖尿病合併症の評価や管理を適切に行い、病態に応じた最適な治療法を多職種の見点から選択・調整しながら、患者さんのQOL(生活の質)向上を目指した支援を提供しています。



特集

東千葉メディカルセンター

糖尿病(DM) チームを探る!

病院スタッフが協力して、患者さんの疾患の治療と健康な生活に向けた療養指導に取り組んでいます。



CHECK 4

学会発表 (日本糖尿病学会)

2026年1月17日に日本糖尿病学会関東甲信越地方会メディカルスタッフセッションにおいて、糖尿病チームを代表して、看護部とリハビリテーション部より発表を行いました。学会に参加することで、他施設からのフィードバックを得て新しい視点が生まれます。

その学びがスタッフの知識向上につながり、最終的には患者さんの治療意欲を高める支援にも役立ちます。



1 アンケート結果に基づく、新規に代謝内科を受け入れる病棟に対する有効な教育方法の検討



病棟では、知識を深めることを目的として、医師による勉強会を実施し、実施前後で、どのような効果が得られたのかを分析し、学会にて発表しました。

2 フレイル評価のための健幸・長寿外来における理学療法士による介入の有用性の検討



理学療法士介入の有用性を発表し、多職種連携の大切さも改めて感じました。得た学びを今後の臨床に生かしていきたいと思えます。

▲実際に運動のやり方を指導しています。

肥満症



肥満症は単なる「体重が多い状態」ではなく、健康障害を伴う、またはそのリスクが高い疾患です。治療では、ライフスタイルの改善を中心に、栄養療法・運動療法・行動療法・薬物療法を組み合わせて実施する。医師の診断のもと、管理栄養士や理学療法士などの専門職が、個々の背景や生活環境に応じた食事療法および運動療法を提供し、継続的な支援を行っています。



フレイル

健“幸”長寿外来



高齢者におけるフレイル(加齢とともに心身の活力が低下し、心身が脆弱になった状態)を適切に評価し、必要な介入や提案を目的とする、全国でも稀な外来です。医師の診察や、体組成・歩行速度など様々な測定・検査を行い、管理栄養士や理学療法士も個別に介入し指導を受けることが可能です。



私たちこんな仕事しています!

放射線部

放射線部は、地域医療の中核を担う医療機関として、安全で質の高い画像を提供しています。CT、MRI、一般撮影、血管造影、骨密度検査、マンモグラフィなど、最新の医療機器を活用し、正確かつ迅速な診断に貢献しています。今回は当院で使用している機器の一部を紹介します。

その④



X線で体の中の様子を見ます

レントゲン装置



CT Aquilion One



MRI Ingenia 1.5T



X線TV室

電波を使用。X線などの放射線は使いません



バイブレーション血管撮影室

CTやMRIではわからない細かい血管を撮影



IVR-CT室

患者さんの負担が減ります!

血管造影装置とCT装置が一体に!



ハイブリッド血管撮影室

呼吸器内科
コラム

おいっ!

呼吸しろ!

呼吸器内科 笠原 靖紀

いつの間にか進行している睡眠時無呼吸症候群(SAS)。1日の約3分の1を占める睡眠を良質な時間とするために健やかな呼吸を取り戻しましょう!

知らぬ間に日々の活力を奪う(SAS)

皆様は睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)という病気が、健康に深刻な影響を及ぼすことをご存じでしょうか。

SASは、睡眠中に無呼吸(10秒以上の呼吸停止)が繰り返して発生する病気です。無呼吸がずっとと血中の酸素濃度が低下し、脳や心臓に負担をかけます。静かに眠っていると思いきや、実は呼吸が止まると「おい!呼吸しろ!」と脳から覚醒反応がおきるので、睡眠が浅くなります。そのため夜中に何度も目が覚めたり、熟眠感が得られず日中すぐ

気づいてください 脳からの(SOS)



「いびきがうるさい」「寝ているときに息が止まる」など家族に言われたことはありませんか? また日中すぐに眠たくなってしまいませんか?そのような方はSASの可能性があります。

最近ではスマホアプリやウェアラブルデバイスが高性能になり、睡眠状態を推定して問題を教えてくれるケースもあります。疑わしい場合は、呼吸器内科の外来を受診して、検査を受けることが大切です。自宅でできる簡易検査では、指にセンサーをつけて血中酸素飽和度(SpO2)の変動を測定し、鼻や口の気流を記録し、呼吸が止まっているかを測定します。SASがあれば精密検査として1泊入院していただき、終夜睡眠ポリグラフィ検査をおこないます。この検査により、無呼吸低呼吸指数(AHI: Apnea Hypopnea Index)が算出され、SASの重症度を判定します。

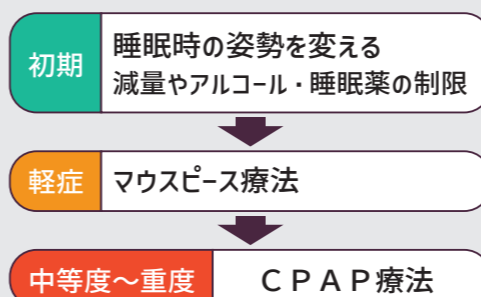
早めの対処で 日々の元気を回復



SASと診断されたらどうしたら良いのでしょうか。自分でできることでは、睡眠時の姿勢をなるべく仰向け寝を避け、横向きに寝ることがあります。減量やアルコール・睡眠薬の制限も有効です。

最も一般的な治療法はCPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸療法)で、中等度〜重度のSAS患者に用いられます。鼻マスクを装着し空気を送り込み、気道の閉塞を防ぎます。軽症の場合は歯科でマウスピースを作成して、寝るときに装着し下顎を前方に固定することで気道を広げる方法もあります。自分に合った治療法を選ぶことが重要です。外来を受診してご相談ください。

対処・治療方法(一例)



主なSASの症状

- 夜中に何度も目が覚める
- 熟眠感がなく日中眠くなる
- 日中に眠く集中力が出ない
- 居眠り運転をしたことがある
- いびきがうるさいと言われる



trainee doctor interview



西村 道行

GO! 研修医

医師を目指した きっかけは?

私が医師を目指したきっかけは、幼少期に祖父が病気で苦しむ姿を目の当たりにしたことです。医療の力で彼の痛みが和らぎ、笑顔を取り戻す様子を見て、医師という職業の尊さを実感しました。人の命や健康を守り、希望を与えられる仕事に強い魅力を感じ、医学の道を志しました。特に、患者一人ひとりに寄り添い、信頼される医師になりたいという思いが原動力となっています。

研修中の目標は?

研修医としての目標は、幅広い知識と技術を習得し、患者中心の医療を実践することです。内科から外科まで多岐にわたる診療科を経験し、正確な診断力と適切な治療法を選択する力を養いたいです。また、患者やその家族とのコミュニケーションを大切に、信頼関係を築くことを重視します。さらに、チーム医療の中

どのような医師に なりたいですか?

で協調性を磨き、他の医療従事者と連携しながら成長することを目指します。

休日の過ごし方は?

休日は、心身のリフレッシュを大切にしています。趣味のランニングや登山を通じて自然と触れ合い、ストレスを解消します。また、医療関連の書籍や論文を読んで知識を深めたり、最新の医療技術について学ぶ時間も確保します。家族や友人と過ごす時間も大切にしており、食事や会話を楽しみながら日々の活力を養っています。こうしたバランスの取れた生活が、医師としての持続的な成長を支えると思っています。



歯科口腔外科医 駒医師がピアノを披露

クリスマスコンサートを開催しました

令和7年12月24日に、クリスマスコンサートを開催しました。当日は雨模様でしたが、たくさんの方々にご参加いただきました。今回は、4名の医師による演奏やピアノリスト、ヴァイオリンリストの方々の演奏が、とても素敵な音楽を聞かせていただきました。



眼科公開講座

2月9日(月)に、眼科辰巳医師による公開講座が開催されました。テーマは「加齢による眼疾患」という内容で、老眼や白内障、緑内障など、年齢とともに気になりやすい目の病気についてお話ししました。日頃感じている目の不調について、似たような症状や、気になっていた病気について聞いて良かった。との感想をいただきました。

今後もテーマを変えながら、定期的に公開講座を開催してまいります。ぜひお気軽にご参加ください。



株式会社合同資源様より、お花をいただきました。

ご寄付をいただきました

患者さんのご家族や、企業より、計2,150,000円のご寄付を頂きました。



代謝・内分泌内科 石川医師の本が出版されました

日本老年医学会老年科専門医・指導医の資格を有する当院の代謝・内分泌内科 石川医師の著書『迷わない! 慌てない! 介護現場の看護師のための臨床判断・対応ハンドブック』が出版されました。

施設には常に医師がいるわけではないため、入所者のアクションや体調不良に対して、看護師だけで判断を迫られてしまうときがあります。その時になるべく適切な判断・対応ができるように、という考えから、医師がどのように考えて対応しているか、という観点を看護師向けにわかりやすくまとめた本です。

「病院の実力 変形性膝関節症 千葉編」に診療実績のある医療機関として、東千葉メディカルセンターが掲載されました。

新聞に掲載されました

副センター長・外科部長

久保木知医師が週刊誌で「沈黙の臓器の本物の名医はここに! 全国から厳選された「最高の病院とクリニック」として、紹介されました。

週刊誌に掲載されました



送迎車両ダイヤ改正

患者さまが来院しやすい病院づくりを進めるため、令和8年4月1日(水)より無料送迎車両の運行ダイヤを改正します。

東金市・九十九里町行き			東千葉メディカルセンター行き		
東千葉メディカルセンター	東金市役所	九十九里町保険センター	九十九里町保険センター	東金市役所	東千葉メディカルセンター
1 11:30 発	11:55 着	12:15 着	1 7:40 発	8:00 発	8:25 着
2 13:30 発	13:55 着	14:15 着	2 9:40 発	10:00 発	10:25 着
3 15:30 発	15:55 着	16:15 着	3 12:30 発	12:50 発	13:15 着
			4 14:30 発	14:50 発	15:15 着

おきま時間にLet's TRY ちよこっと体操

花粉症体操

- なぜ体操で花粉症が楽になるの?
- ✓ 鼻の中の血流がよくなる
 - ✓ 自律神経が整う(体のバランス調整機能)
 - ✓ 呼吸が深くなり、鼻づまりが軽減する
 - ✓ 姿勢改善で空気の通り道が広がる

1 足ぶみ体操(3分)

軽い運動で交感神経が働き鼻の血管が収縮血流を促進し、鼻粘膜の腫れを軽減

イスに座り、足を交互に上げる

息を止めない・無理をせず行いましょう



3 胸ひらき体操(3分)

猫背を改善することで胸郭拡張し、肺換気量空気の出入り量を増加させます

背筋を伸ばし胸を開く(10秒×3回)

腰を反らしすぎないように行いましょう



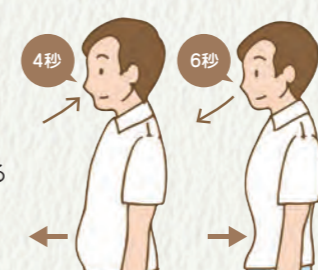
2 鼻で深呼吸(3分)

口呼吸を減らす

横隔膜が動き副交感神経が安定する

4秒吸って6秒吐く×10回

肩を上げずにお腹をふくらませます

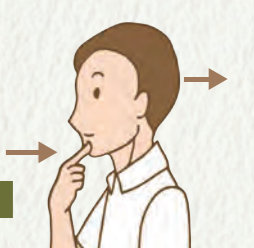


4 あご引き体操(2分)

深頸屈筋(首の奥の筋肉)の活性化で気道を確保。首の通り道を広げる

首あごを軽く引いて5秒キープ×5回

強く引きすぎないように注意しましょう



Q.3

子供へのHPVワクチン有効性や注意点は?

A・HPVワクチンは、将来の子宮頸癌を予防するためのワクチンです。HPV(ヒトパピローマウイルス)は性交渉の経験があれば誰でも感染する可能性があるウイルスで、多くの場合は自然に排除されますが、一部が子宮頸癌の原因となります。

Q.2

更年期障害との上手な付き合い方は?

A・更年期は、女性ホルモンの変化により、心身ともに様々な不調が出やすい時期です。ほてりや汗、動機、気分の落ち込み、眠りにくさなどがみられることがあります。症状の感じ方には個人差がありますが、我慢せずに相談することによって症状が楽になるケースもあります。生活習慣の改善や薬による治療



Q.1

出生前診断を受けるタイミングは?

A・出生前診断にはいくつかの種類があり、妊娠週数によって受けることができます。代表的なものとして、妊娠初期(10~13週頃)に行う血液検査や超音波検査、中期以降に行う羊水検査

教えて先生! 健康のヒント

Q&A

産婦人科編



等いくつかの方法があります。検査を受けるかどうかはご家庭ごとに考え方が違います。必ず受けるべき検査ではありませんので、不安な点があれば主治医にご相談ください。

外来診察表

令和8年2月1日現在

《予約専用ダイヤル》0475-50-1333 (平日 8:30~17:00)

〒283-8686
千葉県東金市丘山台三丁目6番地2
電話 0475-50-1199 (代)

※ 休診日や受付時間は都合により変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

診療科	受付時間	診療日				
		月	火	水	木	金
総合診療科	8:30~13:30	林/井上(綾) 永井/瀬尾	加藤/林 山本/小林	加藤/山本 小林/井上(綾)	加藤/林 井上(綾)/永井	山本/小林 永井/角
消化器内科	8:30~11:30	亀崎・池上(再来) 山田(新患)	岩永・佐久間(再来) 高橋(新患)	妹尾・加藤(再来) 亀崎(池上)(新患)	亀崎・山田(再来) 岩永・加藤(新患)	高橋(再来) 佐久間(新患)
	午後予約診療	亀崎・池上(再来)	岩永・佐久間(再来)	妹尾・加藤(再来)	亀崎・山田(再来)	高橋(再来)
呼吸器内科	8:30~11:30	笠原/江間/伊藤	西村/後藤	江間/田村	笠原 /伊狩	西村/伊藤/浦野
循環器内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	宇川(予約) 非常勤医師(新患)	金枝(新患+予約) 宇川	安部(新患+予約)	浅田(新患+予約)	佐藤(新患+予約)
	午後予約診療		金枝(予約)		金枝(予約) ペースメーカー外来(第1・3)	
代謝・内分泌内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	石川(再来)	木下(再来)	石川(再来)	田村(再来)	山口(再来)
	午後予約診療	野牛(再来)	木下(再来)	石川(再来)		木下(再来)
小児科	8:30~11:30	井上(祐)/池澤 非常勤医師	内川/池澤 杉田(第3)	内川/井上(祐)	内川/井上(祐) 池澤	内川/井上(祐) 池澤
	午後予約診療		乳児健診(予約)	予防接種(予約)	予防接種(予約)	食物負荷試験 発達初診
外科/消化器外科	8:30~11:30	前田/佐藤/与儀 新患(診察10:30から)	久保木/岡村/中川 新患(診察10:00から)	上田/佐藤/前田 新患(診察10:30から)	岡村/与儀	久保木/上田 新患(診察10:00から)
	午後予約診療		久保木			久保木
【乳腺外科】(予約必要)	8:30~11:00				山本	
心血管外科	13:00~15:00				石田	
整形外科	8:30~11:30	青木/坂本 秋山/郭 滝口	稲垣/坂本 北條/郭 松浦	佐藤(雅)(予約) 新井(予約) 装具外来(予約)	佐藤(雅)/北條 秋山/間 久保田(第1)	青木/稲垣 新井/間 滝口
	午後予約診療	青木(予約) 装具外来(予約)	松浦(予約) 北條(2・4週)(予約)	佐藤(雅)(予約)	中嶋(2・3・4・5週)(予約) 佐藤(祐)(2・4週)(予約)	青木(予約)
脳神経外科 <small>※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)</small>	8:30~11:30	大石(予約) 小島(新患)	岩立(予約)	大石(新患) 奥山(予約)		石毛(予約) 奥山(新患)
脳神経内科 <small>※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)</small>	8:30~11:30	内田(予約)	内田(新患)	大谷(予約) 渡部(新患)	内田(予約)	大谷(新患) 渡部(予約)
形成外科(予約必要)	8:30~11:30	新井/岩瀬	新井/岩瀬	手術	新井	岩瀬
	午後予約診療		新井/岩瀬			
皮膚科	(水) 8:30~11:30 (木・金) 8:30~13:00			非常勤医師 (診察9:30から)	非常勤医師 (診察9:30から)	非常勤医師 (診察9:30から)
	13:00~16:00		非常勤医師 (診察14:00から)			
泌尿器科(予約必要)	8:30~11:00	裏		池原		
産婦人科	8:30~11:30	手術日	拝野/村田	拝野/塙 村田/濱田	拝野/塙 村田/濱田	塙/濱田
	午後予約診療	不妊外来(予約)・手術日	産褥健診(予約)	予約のみ	不妊外来(予約)・手術日	産褥健診(予約)
眼科(予約必要)	8:30~11:00	辰巳		山口(第1・3・5週) 藤巻(第2・4週)		
耳鼻咽喉科	8:30~11:30	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師
	午後予約診療	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師	武山/非常勤医師
歯科口腔外科 (予約必要)	8:30~11:30	肥後/駒	肥後/駒/齋藤	肥後/駒	肥後/駒/伊豫田	肥後/駒
	午後予約診療	肥後/駒	駒/齋藤	肥後/駒	肥後/駒/伊豫田	肥後/駒

- 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)です。
- 循環器内科の新患外来は、緊急カテーテル治療等に対応するため、原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。
- 新規に脳神経内科および脳神経外科を受診される方は、脳神経新患外来(両科の担当医が交代で担当)の受診となります。
- 代謝・内分泌内科は原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。紹介状がある初診の方は、予めお電話にてご予約をお願いいたします。
- 紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方は、事前に予約が可能ですので、是非ご利用ください。

(予約センター 8:30~17:00/0475-50-1333)