

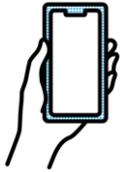
SNSでの投資・副業詐欺が多発！

～「簡単に稼げる」そんなうまい話はありません～

SNSなどで「簡単に稼げる」「確実に儲かる」という広告などを目にしたことはありませんか？

初めのうちは儲かっているように見えても、後から出金のための多額の手数料や高額な副業マニュアルを購入を求められ、結果的に大損し、騙される被害が増えています。

《投資詐欺の事例》



SNSを見ていると、「必ず利益が出ます」「投資のプロが運用」という広告を発見！！



広告をクリックし、LINEでやりとりを始めると投資サイトへの登録や口座の開設を求められ、言われるがままに登録。そして、投資を始めると…

出金には、50万円の手数料が必要です

追加で投資すれば、もっと利益が出ます

多くの利益が出ていると思わせてから、出金のための手数料や追加の投資を求めてきます。



短期間で利益が！

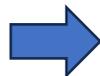
犯人は、利益が出ているように見せかけたり、初めだけ配当を出し信用させようとしてきます。



《副業詐欺の事例》



SNSを見ていると、「すきま時間で簡単」と投稿し、副業を紹介するアカウントを発見！！



「楽に稼げるなら」とDMを送ったところ、LINEでのやりとりが始まり、「“いいね”を1回するだけで100円もらえる」と言われ、実際に何回かやってみると…

もっと稼げる副業のマニュアルを50万円で売ります

貸金業者から借入れしてください
すぐに返済できます

簡単に稼げると思わせてから、高額な副業マニュアルの購入を求められたり、「すぐに返済できる」と貸金業者からの借入れを要求してきます。



口座に1,000円が！

「スマホ1つで簡単に稼げるなんてすごい」と思うかもしれませんが、これは実際に稼げると信用させる犯人の手口です。



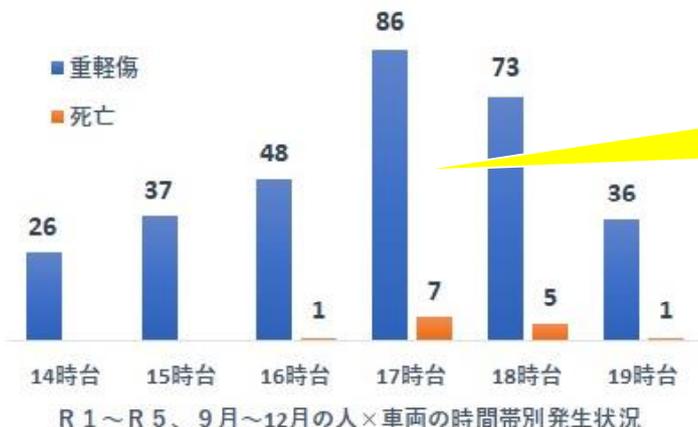
- ☐ だまされたかもしれないと思ったら、最寄りの警察署または「#9110（警察相談専用電話）」へ相談を！
- ☐ 不安に感じたら、消費者ホットライン「☎188」へお近くの消費生活相談窓口につながります

令和6年度 秋の交通安全県民運動

9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間
交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(月)

運動の重点

- 1 反射材用品等の着用促進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- 2 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の撲滅
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用の促進と交通ルール遵守の徹底



日没後1時間に発生が集中!



退勤、下校などで多くの人移動する時間帯と日没が重なり、人×車両の事故が多発!

交通事故防止のポイント!!

○ドライバーの方へ



歩行者をいち早く発見するため、早めのライト点灯
ハイビームの活用で車両の存在を知らせましょう!

○歩行者の方へ



すぐそこまででも明るい服装
夜光反射材を着用しましょう!

「警察書道」コンクール2024出品締切迫る!



詳しくは県警ホームページまで↓



今年も「とめ、はね、はらい」で被害防止!
出品料は無料で、県内在住の方ならどなたでも応募可能です。たくさんの出品をお待ちしています!

出品締切は9月17日(火)まで!

運転経歴証明書の郵送受取開始!

警察署等で申請する運転経歴証明書の郵送受取が可能になりました。

郵送の受取を希望する方は、申請時に

- 交付手数料1,100円
- 返信用封筒(長3形)
- 簡易書留代金分の切手
(9月23日まで:434円、9月24日から:460円)

を持参してください。

詳しくは県警ホームページまで↓



新庄警察署からのお知らせや最新情報を、ホームページに掲載しています。
左の二次元コードを読み取って、ご確認ください。

発掘された 大蔵村の遺跡

日程 令和6年9月25日(水) ~ 10月24日(木)
会場 大蔵村中央公民館 2階ギャラリー

ギャラリートーク

10月5日(土)
14時~14時20分

埋蔵文化財センターの職員が
展示品の解説を行います

問合せ先 公益財団法人山形県埋蔵文化財センター

〒999-3246 山形県上山市中山字壁屋敷 5608

TEL:023-672-5301 FAX:023-672-5586

HP:<http://www.yamagatamaibun.or.jp>

E-mail:yac@yamagatamaibun.or.jp



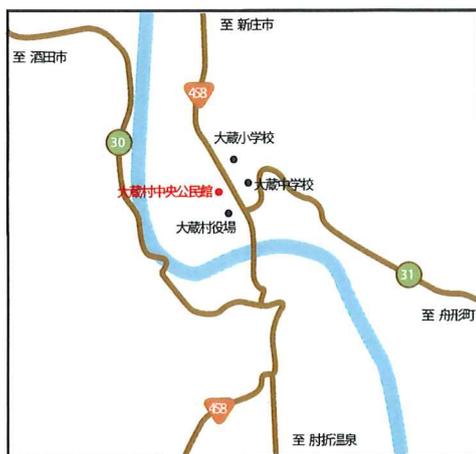
展示遺跡

大蔵村中央公民館

入館料 無料

開館時間 8:30 ~ 17:00

休館日 毎週木曜日(夜間)



山形県最上郡大蔵村大字清水 2620
TEL: 0233-75-2323

山形県立新庄病院だより

わかば



令和6年
8月

- P2・3 ～知ってほしい 病気のこと～
糖尿病について
 - P4 化学療法室のご案内
ペースメーカーをお使いの方・ご家族へ
 - P5 手指衛生のお話
 - P6 ローリングストックで食の備蓄対策
 - P7 正しい目薬の使い方
 - P8 新病院から導入の医療機器紹介
- 5年ぶりに健康まつりを開催します！**



安全、安心、信頼の医療を



YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJO HOSPITAL

山形県立新庄病院

〒996-8585

山形県新庄市金沢720番地の1

0233(22)5525

<http://www.ysh.pref.yamagata.jp> (公式サイト)

<https://shinjo-resident.jp/> (リクルートサイト)

＼HPとSNSでも情報発信しています／



ホームページ



LINE



facebook



X

～知ってほしい 病気のこと～ 糖尿病について

山形県立新庄病院 糖尿病・内分泌内科 石井 康 大

令和6年4月に山形大学病院より赴任しました石井康大と申します。専門としては糖尿病や甲状腺、副腎、下垂体などの内分泌疾患を診療する内科医です。その中でも最も患者が多い疾患である糖尿病について解説させていただきます。

①糖尿病とは

糖尿病は慢性の高血糖の状態を主徴とする代謝疾患であり、高血糖が持続することで全身の臓器障害が生じます。症状としては、口渇、多飲、多尿、体重減少を呈することもあります。無症状の事が多いのが特徴です。知らず知らずのうちに網膜症、腎症、神経障害および全身の動脈硬化症が生じ、進展させることが分かっています。

②糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目標は、血糖をただ改善するだけではありません(図1)。血糖のみならず、血圧、脂質を良好に保ち、適正体重の維持、および禁煙を行う事により、糖尿病の合併症の発症・進展を阻止し、ひいては健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持・寿命を確保することです。糖尿病患者が健康な人と変わらない人生を目指すためには、高齢化などで増加する筋力や体力の低下、認知症、悪性腫瘍など、糖尿病とは直接は関係なくともこれらの予防や管理をすることも重要です。

糖尿病治療は近年向上し、血糖コントロールを良好に保つことで健常者と変わらない生活を送ることができるにも関わらず、差別や社会的不利益(stigma)を受ける場合があります。それに対して医療者として取り組むことも課題とされております。

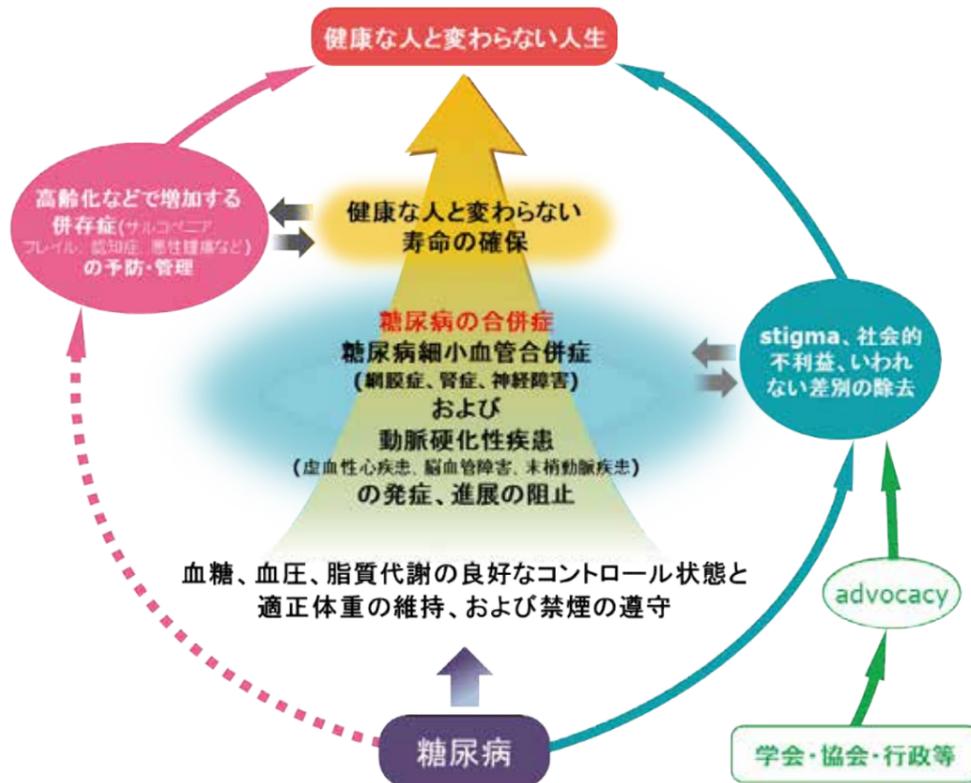


図1：糖尿病治療の目標（糖尿病治療ガイドより引用）

③糖尿病治療の実際

糖尿病治療の基本としては、食事療法、運動療法であり、患者の病態や合併症を考慮して薬物治療（経口薬、注射薬）を行っていきます。

まず、一般的な食事療法のポイントとしては

1. 腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 動物性脂質（飽和脂肪酸）は控えめにする。
4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を摂る。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しくとる。
6. ゆっくりよく噛んで食べる。
7. 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。

>ただし、腎機能障害や他の併発症がある場合には異なる場合もあり、注意が必要。>

次に、一般的な運動療法のポイントとしては

1. 有酸素運動（散歩、ジョギングなど）とレジスタンス運動（腕立て、スクワットなど）を組み合わせる。
2. 中強度の運動（『ややきつい』が目安。脈拍の目安は、50歳未満で100～120拍/分、50歳以上で100拍/分程度）が推奨。
3. 脂肪の燃焼のために運動の持続は20分以上行う。
4. 有酸素運動は週に150分以上、週3回以上、運動しない日が2日以上続かないようにする。
5. レジスタンス運動は連続しない日程で週2～3回行う。
6. 運動は食後1時間頃が望ましいが、制限がない場合にはいつでもよい（ただし、インスリン治療中などは空腹時を避ける）。

>ただし、中等症以上の網膜症や腎症、心疾患などがある場合には異なる場合もあり。>

最後に薬物療法ですが、患者の病態、合併症の有無、薬物の作用特性などを考慮して薬剤選択を行っていきます。患者様へのお願いとしては、糖尿病初期には症状が乏しい事も多いですが、必ず、定期通院していく中で服薬内容の相談を行い、自己判断で中止することがないようにお願いします。

④県立新庄病院での糖尿病治療への取り組み

当院では糖尿病療養指導チームがあり、多職種で糖尿病教室やカンファレンスなどを行い、患者それぞれの病態、合併症、生活習慣に合わせた治療介入を検討しています。糖尿病教育入院という、食事療法・運動療法を実践しながら学び、薬物療法を調節、合併症の精査や知識の習得を行っていく入院治療も当院でするようになりました。

私は、糖尿病患者の最も良い状況としては、患者自身による自己管理ができ、自身で前向きに治療に取り組める状況だと考えます。残念ながら地域の拠点病院として全ての糖尿病患者を当院で診療することは不可能です。最上地域で少しでも多くの糖尿病患者が恩恵を受ける体制としては、当院での診療を通して血糖値が改善し、自己管理ができるようになった患者は地域の医療機関（かかりつけ医）を紹介をさせていただきます。初めて糖尿病と診断を受けた患者や、合併症や血糖が悪化した患者は当科で介入させて頂き、また病状が安定しましたら地域の医療機関（かかりつけ医）へ逆紹介をさせて頂くという病診連携が大切だと考えます。外来の曜日やFAX予約につきまして、当院の地域連携室にお問い合わせください。地域の皆様のご協力、ご理解の程をお願い致します。

化学療法室のご案内

化学療法室は、がんの薬物療法（いわゆる抗がん剤治療）や関節リウマチ等の膠原病の薬物療法を通院して行う（外来化学療法）ための治療室です。がん治療薬の新規開発や副作用に対する薬剤は、世界中で目覚ましい進歩を遂げており、日常生活を普段通りに行い仕事をしながら通院して治療を行うことができますようになりました。

平成19年に開設してから、年々利用される患者様が増えており、新病院移転に伴いベッド数を7床から16床に拡大しています。広くさまざまな病気の方を対象に外来化学療法を行っていますが、すべての患者様が外来治療可能なわけではありません。病気の種類、治療の内容、副作用の程度などを主治医と相談した上で、外来での治療を進めていきます。ご利用前に、化学療法室のオリエンテーションを行い、患者様の不安軽減に努め、安心して治療を受けることができる快適な空間を提供することを心がけています。

より専門的知識と技術を持った、がん薬物療法看護認定看護師1名とがん化学療法看護認定看護師1名が在籍し、副作用の知識とその対処法をもとに、患者様の状況に合わせた対応ができる体制を整えております。



ペースメーカーをお使いの方・ご家族へ

県立新庄病院は、『条件付きMRI対応心臓ペースメーカー』をお使いの患者さんにMRI検査を提供しています。各種法令、ガイドライン、ペースメーカーの添付文書を厳守し、専門の磁気共鳴専門技術者が、MRI検査を提供します。しかし、図のようなペースメーカー手帳・ペースメーカーカードをご持参いただけないとMRI検査を提供できません。

万が一の救急搬送も含め、受診の際は、お薬手帳、マイナンバーカード、保険証と一緒にペースメーカー手帳・ペースメーカーカード等を必ずお持ちください。

大変重要ですから、お薬手帳、マイナンバーカード、保険証、ペースメーカー手帳・ペースメーカーカードの保管場所をご家族にもお知らせください。

ペースメーカー手帳(例)



挿え込まれているペースメーカーの機種により、手帳の種類が異なります。

確認カード(例)



詳しくはこちらをご覧ください→
(新庄病院公式HPに飛びます)



手指衛生のお話

山形県立新庄病院 ICT/AST (感染制御チーム/抗菌薬適正使用支援チーム)



2019年に発生した新型コロナウイルスの世界的大流行によって、一般の人にも広く手指衛生の習慣が浸透しました。今回はその「手指衛生」についてのお話です。一見きれいに見える人の手でも、実際は目に見えない細菌や、時にはウイルスがついています(写真1)。

手指の細菌は、大きく分けると常在菌と通過菌の2種類に分けられます。常在菌は、生まれる前は無菌の赤ちゃんが、お母さんの産道を通して生まれた瞬間から、お母さんを始めとする周囲の大人や環境の微生物が赤ちゃんの体内に入り、数時間のうちにそれぞれが居心地の良い場所に「常在菌」として住み続け、常在菌のくさむら(常在細菌叢:じょうざいさいきんそう)を形成します。そのくさむらは、皮膚の場合は角質層に形成され、外部からの細菌や刺激物の侵入を阻止するバリアの役割を果たしています(図1)。

一方、通過菌と呼ばれる細菌は、皮膚の表面に一時的に付着した常在菌以外の細菌になります。通過菌の中には、病原性の高い細菌が含まれる場合もあり、また、一過性にウイルスも付着している場合があります。手の表面に付着しているだけでは感染症を引き起こすことはありませんが、その通過菌やウイルスが付着した手で、鼻や口、目などの粘膜を触ることで、体の中に細菌やウイルスが侵入し感染が成立してしまいます。手指衛生は、この通過菌を取り除くために行います。

新型コロナウイルスの場合も、環境に付着したウイルスに触れ、その手で鼻や目を触って感染するケースが数%あるといわれています。しかし、環境を常に清潔にしておくことは現実的には不可能ですので、適切なタイミングで手指衛生を行うことが重要になるのです。



口を触る X 鼻を触る X 目を触る X

外出し、色々な人が触れる環境(ドアノブ、エレベータボタンなど)に触れて帰宅した後や、家庭の中に感染者がいる場合は家の中でも、ほかの家族がよく触れる環境に触れた後は手指衛生を行いましょう。病院を受診される場合も、入館時、退館時には玄関で、診察室に入る前、出た後はお近くの備え付けのアルコールで手指消毒を行いましょう。

手が目に見えて汚れていない場合はアルコールによる手指消毒が効果的です(写真2)。



写真1

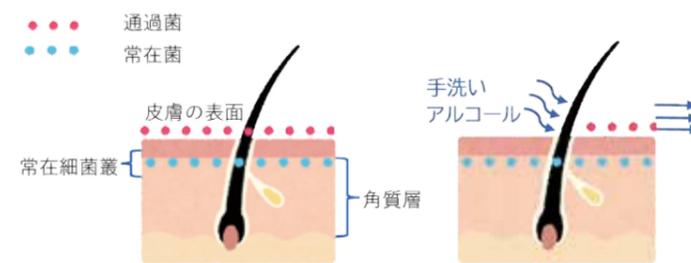


写真2

写真1:手指消毒を行う前の手の培養です。ぽつぽつ一つ一つが細菌のコロニー(集まり)です。
写真2:写真1と同じ人がアルコール消毒を行った後の手の培養です。たくさんあったコロニーがほとんど消えています。

ローリングストックで食の備蓄対策

Q. 災害時に対する自宅での備えは万全ですか？

近年、甚大な被害を伴う災害が発生しています。災害発生時にライフラインが止まってしまった場合に向けて、事前に飲料水や非常食を備えておくことが大切です。

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



栄養バランスを考えた選び方のポイント

災害時の食事は栄養バランスが偏りやすいです。そのため、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維を摂れるように備えましょう。

Point1 たんぱく質を摂るためには缶詰がおすすめです。缶詰は長期保存ができ、手軽に摂ることができます。



Point2 ビタミンやミネラル、食物繊維を摂るための食品を常備しておきましょう。じゃが芋や玉ねぎなど日持ちしやすい野菜を備えておきましょう。野菜ジュースやドライフルーツも備えておくと便利です。



正しい目薬の使い方

みなさんはいつもどのように目薬を差していますか？正しく点眼できている人は、意外と少ないように思います。今回は正しい目薬の使い方についてご紹介いたします。

① 手を洗う

手に細菌などが付着している不衛生な状態は、目薬の容器や目を汚染する原因になります。手をきれいに洗いましょう。



② 点眼する

下まぶたを軽く引っ張りながら1滴落とします。効果を上げようと、何回も点眼する人がいますが、基本的には1回1滴で十分です。**なぜなら、目の中に一度に入る目薬の量は1滴分しかなく、それ以上さしても目からあふれてしまうからです。**また、まつ毛に目薬の容器がつかないように気を付けましょう。容器の中に菌が入り込み、感染症の危険が高まります。



③ あふれた目薬を拭き取る

目薬が目からあふれた場合、ティッシュ等で拭き取ります。注意したいポイントは、**ティッシュを目頭や目尻に触れさせない**ことです。もし直接触れさせてしまうと、**目にたまった薬液がティッシュに吸収されてしまい、効果が落ちてしまいます。**



④ まぶたを閉じて待つ

目薬を差した後は目を静かに閉じて、目頭を1～5分程度押さえます。**目をパチパチする必要はありません。**涙が出ることで薬の濃度が低くなり、効果が減少します。

※2種類以上の目薬を使う場合

5分以上の間隔をあければ相互の影響は少なくなると考えられていますが、ゲル化する目薬や、緑内障の治療薬などの特に効果を期待したい目薬は、前後10分以上の間隔が必要です。点眼する順番は、医師からの指示があればそれに従ってください。指示がない場合は、一般的には次の順番で点眼します。

水溶性の目薬 → ^{けんたくせい}懸濁性の目薬 → ゲル化する目薬

「懸濁性」の場合は有効成分が水に溶けにくく吸収されにくいものもあり、後からの点眼が望ましいです。点眼すると「ゲル」になる目薬は目に薄い膜ができ、他の目薬の吸収を阻害してしまう恐れがあります。10分間隔をあけることを考えても、最後に使用するのが良いでしょう。さらに市販の目薬を使用したい場合は、保険薬局の薬剤師ともよく相談してください。

新病院から導入された医療機器のご紹介②

新病院となり新しく導入した医療機器を、わかばR 6.3月号にて（トレッドミル、マイクロタイザー）紹介させていただきました。今回は、ハンドインキュベータという医療機器を紹介したいと思います。

ハンドインキュベータは製品名で、「静脈還流用循環補助システム」が一般名称です。名前だけ聞くと「？」だと思いますので、どんな使い方をするのか、どんな効果があるのか説明します。

これは主に、手の外科手術後の方に使用します。手術後は、とても腫れやすく、固くなりやすい状態となっています。ハンドインキュベータはこの腫れを効率的に抑制して、術後のリハビリをサポートしてくれます。

..... 使い方



チャンバーと呼ばれるバルーンの中に手を入れ、低い圧をかけていきます。チャンバーは透明なため、手を観察しながら運動が可能です。

症状や条件によってはすべての場合で使用できるわけではありませんが、皆様の状態を考慮し安全かつ効果的に利用できるよう努めています。

5年ぶりに「新庄病院健康まつり」を開催します！

コロナ禍を経て、新病院となり初めての健康まつりを開催します。多くの皆様のお越しをお待ちしています！

タイトル 「仁・愛・和」

～新・新庄病院と目指そう！
健康最上の新時代～



※令和元年に開催した第5回健康まつりの写真です。

開催日 令和6年11月10日(日) 10時～13時

内容については今後各SNSで紹介していきますので是非ご覧ください！→

