

杏雲堂

～病院と皆様との懸け橋～

杏雲堂病院広報誌

Vol.14 2020.1.31発行

特集&トピックス

■ 血糖値から 考える健康

～低GI食品で食後の
血糖上昇を抑えよう～

■ ウィンターコンサート

連載

- Dr.コラム
(放射線科：
東條 慎次郎)
- とくする お薬の話
(薬剤科：大谷 道輝)
- 入院中の食事紹介
(栄養管理科)
- 部門紹介 (外来看護部)



年にあたって、2020年のオリンピックは日本史の中でどのような位置づけになるかと考えてみましたが。私は日本の文化が世界に広がるきっかけになるのではないかと考えています。日本の食文化やアニメなどは広く世界に広がりつつありますが、日本人のおもてなしの心、気配り、協調性、礼儀正しさ、他人を思いやる心など日本人の精神文化もまた世界に良い影響を与える優れた文化だと思います。今回のオリンピック・パラリンピックを通じて広く世界に浸透していくことを願っています。また、避ける事の出来ない高齢化、人口減少に向かう日本社会にとっては、眞の国際化の始まりと思わ

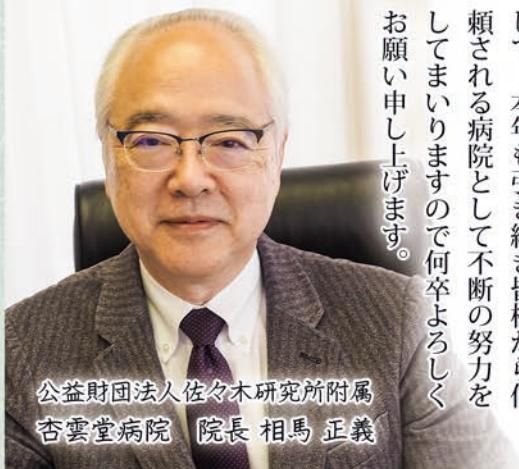
す。皆様におかれましては、健やかな清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年は、2回目の東京オリンピック・パラリンピックが開催される年です。前回開催された1964年は、高度経済成長期にあり、オリンピックはさらに経済成長を加速させる契機となりました。

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新年のご挨拶

杏雲堂病院は、137年の伝統を礎に日本人の心を大切にしつつ医療の国際化にも対応していきたいと思います。「医学の進歩に寄与し、医業をもつて社会に貢献する」という不变の理念を掲げ、ホスピタリティ・マインドを大事にして、本年も引き続き皆様から信頼される病院として不斷の努力をしてまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。



公益財団法人佐々木研究所附属
杏雲堂病院 院長 相馬 正義

主要食品 GI 値

	GI 値 低め			高め
穀類	うどん、そば、スパゲッティ	玄米ごはん、酢飯、麦入りごはん	精白米ごはん、おかゆ、餅、食パン	
芋類	長芋（生）		さつま芋、じゃが芋里芋、長芋（加熱）	
果物	りんご、みかん、グレープフルーツ	パイナップル、柿		
菓子、調味料	ポテトチップス、ミルクチョコレート	砂糖、はちみつ	ようかん、せんべい、カステラ	

「GI 値」とは血糖上昇度を数値化したもので、ブドウ糖を食べた後の血糖上昇度を 100 とする。

- 低 GI : GI 値 55 以下（血糖の上り方が緩やか）
- 中 GI : GI 値 56 ~ 69
- 高 GI : GI 値 70 以上（血糖の上がり方が急）

低 GI 食品例



GI 値を意識した食事の工夫（一例）



■ 3 食バランスの良い食事を～欠食は食後高血糖のもと～

食事の回数が少ないほど血糖値は上がりやすい。
低 GI 食品だからといって食べ過ぎは禁物！



■ 食物繊維の多い食品を選択～野菜・きのこ・海藻など～

■ ベジファースト～野菜を先に食べる～

野菜等を加えたり食べる順番により低 GI にすることもできます。

■ 牛乳（乳製品）を追加～たんぱく質や脂質が血糖値の上昇を防ぐ～

■ 酢（酸味）を追加～胃から小腸に送り出す時間を遅くし低 GI に～

11月1日は「低GIの日」日本記念日協会より正式認定！

✓ ~ GI 値は "いい (=11) 指標 (Index)" ~

✓ 毎年「11月1日」は「低 GI の日」
✓ 每年「11月1日~7日」は「低 GI 週間」



「11月1日は低GIの日」制定記念PRイベントが、2019年10月31日に東京丸ビルにて開催されました。

写真右) 日本記念日協会から記念証書授与

写真中) 佐々木敬 挨拶（当財団理事長） 写真左) ゲストをお迎えしフォトセッション

公益財団法人佐々木研究所

ささき たかし
理事長 佐々木 敬

日本Glycemic Index研究会 代表幹事
東京慈恵会医科大学 客員教授

血糖値から考える健康

ていじーあい ～低 GI 食品で食後の血糖上昇を抑えよう～

ここでは糖を中心とした健康を保つ食生活を考えます。そのためには、まず「糖」とは、どういったもののか、身体の中で何をしているのか、どういう病気と関係しているのか、などについて知る必要があります。糖類は化学的に幾つかの種類に分類されます。そのうちブドウ糖＝グルコースは最も重要な栄養素の一つで、身体のエネルギーを生み出す代謝、エネルギー代謝の中心になっています。血液中のブドウ糖濃度のことを一般に血糖値と呼んでいます。

近年は健康に対する意識の向上から、食事の際に摂取エネルギーを気にする人、あるいは炭水化物、糖質の含量を計算する人も増えているようです。ここでは、私どもが提唱する『GI』について説明します。GIとは、食後の血糖値の上昇の度合いを示す指数で、Glycemic Index の略語です。それの食品の糖質 50g を含有する量を摂取した食後 2 時間までの血糖値の推移について、基準として同量の糖質を含む白米あるいはブドウ糖が示す値を 100 として、種々の食品でのこれに対する相対的な値を示したもので、ヒトが糖質を含む食品を摂取すると血糖値が上昇しますが、食後血糖の上昇の度合いは「食品に含まれる糖

質の量」、「その吸収の度合い」、そして「種々のホルモンの誘導の度合い」により決定されます。このように血糖値の上昇の度合いは、食べ合わせでも異なるなど、実際に複雑な機序を持ち、含有量は予測が不可能なものです。そこで日常の食生活で食後の血糖上昇に関して誰もが容易に判断しやすいように、定められた一定の方法に従って予め食事試験を行っておき、その食品固有の GI 値を表しておきます。これが GI 値と呼ばれるもので、食後の血糖の推移に関して、食べる前に予め予測を行なうことが可能になります。一方、必要以上に極端な糖質制限をした場合、骨格筋の維持・増大にとり必要なインスリンの分泌量も減少し、骨格筋が減少してしまうことが懸念されます。これに対し糖質摂取量を減らさなくとも血糖上昇を抑えられる低 GI 食の考え方によればこのような心配は少なく、問題視されるサルコペニア（筋肉減少症）の予防にも役立つと考えられ、GI は優れた指標なのです。

私の所属している日本グライセミック・インデックス (GI) 研究会では、11月1日を『いい Index』、『いい指標』と読み替えて、2019 年度よりこの日を「低 GI の日」という記念日として制定することにいたしました。また、この記念日制定をきっかけに 11月1日～7日を「低 GI 週間」と定めました。広く国民にこの概念を知りたいとき、おいしい、そして健康的な食生活をお送りいただく参考にしていただきたいと考えております。

食後の血糖値の上昇率を示す指標が「GI 値」、

Glycemic Index (グライセミック・インデックス) の略語です。

血糖上昇度合いが小さいものを「低 GI」といいます。

肥満や糖尿病などでよくみられ、血管の障害を引き起こしやすい

血糖値の急激な上昇を抑えたい方は、

GI 値に着目した食事を取り入れてみてはいかがでしょうか？



2020年 2月 外来担当医表

※ ★印は完全予約制
※ 赤字は女性医師

科名	月	火	水	木	金	土(午前)	
内科	午前	横江 【リウマチ膠原病】	菱木 【内分泌・糖尿病】	相馬 【総合内科】	唐澤 【リウマチ膠原病】	清水 【リウマチ膠原病】	(第1,3)菱木 【内分泌・糖尿病】
		馬島 【呼吸器】	(第1,3)根本 【糖尿病】	林 【総合内科】	本澤 【糖尿病】	(第1,2,4,5)橋本 【呼吸器】	(第3)根本 【糖尿病】
				(第1,3)三浦 【血液】			
				馬島 【呼吸器】 ※第2,4は11:00まで			
	午後	横江 【リウマチ膠原病】	<休診>	相馬 【内分泌・腎臓・高血圧】	清水 【リウマチ膠原病】	馬島 【呼吸器】	
		永峯 【糖尿病】			金井 【呼吸器】		
		本多 【呼吸器】			小林 【糖尿病】		
循環器内科	午前	横山	大城	大久保	大城	<休診>	(第1)浅田 (第3)大城
	午後	稻葉	大城	大久保	大城		
				浅田	後藤		
呼吸器外科	午後	<休診>	<休診>	<休診>	<休診>	小中	<休診>
消化器外科	午前	松山 ※10:30まで	川本	<休診>	松山 【胆石症外来】 内	<休診>	
	午後	<休診>	川本★ 松山	<休診>	内 ストマ外来(第1)★		
消化器・肝臓内科	午前	磯村	<休診>	佐藤新平	近藤	建石	<休診>
	午後	佐藤新平	(第1,2,4,5) 小尾	<休診>	<休診>	河井	
整形外科	午前	平井 【脊椎・一般】	堀江 【膝・足関節】	片桐 【膝・ズボーネ・一般】	歌川 【骨粗・脊椎】 【股関節・リハビリ・一般】	星野 【股関節・リハビリ・一般】	<休診>
	午後	山賀 【膝・足関節】	歌川 ※14:30~ 【骨粗・脊椎】	片桐 【膝・ズボーネ・一般】	<休診>	猪瀬 【骨粗・脊椎】	
泌尿器科	午前	<休診>	<休診>	<休診>	松岡	<休診>	<休診>
	午後	<休診>	藤井	<休診>	<休診>	<休診>	
婦人科	午前	(第2,4)坂本	坂本★	鈴木	(第1,2,4,5)	馬屋原	(第1,3)坂本★
		(第1,3,5)馬屋原	堀川	田中	坂本★	滝川	(第1)小屋松★
	午後	(第1,3,5)小屋松★	坂本★	(第2,4,5)坂本★	馬屋原	馬屋原	
		(第2,4)坂本	堀川	鈴木			
乳腺外科	午前	(第1,3,5)馬屋原	麻生	田中			
		(第2,4)坂本	坂本★	(第2,4,5)坂本★	馬屋原	馬屋原	
腫瘍内科	午前	田辺	<休診>	佐藤隆宣★	<休診>	小田	<休診>
	午後	田辺	池田	佐藤隆宣★	<休診>	小田	
皮膚科	午後	佐々木	河野	尾野村	佐々木	河野	(第1)河野 (第3)渡辺★
		和泉 【緩和ケア外来】	河野	尾野村	佐々木	和泉 【緩和ケア外来】	
放射線科	午後	土器屋	土器屋	茂松	吉田	大橋	

<外来予約> TEL: 03-3292-2058 (外来予約センター直通)

<患者さんご紹介等> TEL: 03-3292-2054 FAX: 03-3292-1300 (地域連携課直通)

- 受付時間:(月~金) 9:00 ~ 17:00 (第1,3土) 9:00 ~ 12:00
- 最新情報はお電話にてお問い合わせくださいか、HPをご覧ください



外来担当医表

部門紹介 File-12

婦人科以外の外来受付窓口
「1階 第2受付」前での集合写真



「外来看護部」は、
どんな部門ですか？

現在、外来のスタッフは看護師、
医師事務補助、クラークの計24
名で、子育て中のママさんスタッ
フも多く、お互いが理解し合い、
仕事と家庭を両立できるよう助け
合って勤務をしています。

外来の中央には処置室と化学療
法室が隣接し、全科を対象とした
化学療法、検査や処置、輸血や貯
血、点滴、自己注射指導、一次救
急対応と業務は多岐にわたります
が、スタッフ一人ひとりが安心・
安全をモットーに、専門的な技術
で看護を提供しています。

化学療法室には認定看護師が1
名専従し、化学療法室の中心とな
り、治療をはじめ患者相談、院内
教育やスタッフの育成にも貢献し
ています。

また、がん看護専門看護師が緩
和ケア外来に同席し、患者さんの
心のケアや意思決定支援、そして
その家族のサポートをおこなっ
ています。

中堅のベテラン看護師パワーと
ママさんパワーで、『ワンチーム』
となって、患者さんが納得できる
医療、看護を目指し、在宅で過ご
す"を支えていきますので、安心
してお任せください』



診察の待ち時間に具合が悪くなった際にも
ベッドをご利用いただけます。



レディースならではのデリケートな診療科です。
"患者さんの心に寄り添う"を大切に看護を提供しています。



認定・専門看護師が、
親身になって
サポートします。



主に抗がん剤の点滴を
おこなう部屋です。



迅速かつ正確な
医療情報の連携



“地域医療連携システム” のご案内

担当
窓口

杏雲堂病院
地域連携課

<TEL>
03-3292-2054

月～金
9:00～17:00
第1.3土
9:00～13:00

お問い合わせ・お申込みに
つきましては、左記「地域連
携課」までお気軽に寄せく
ださい。

システムをご利用いただく際
に、患者さんより同意書を取得
いただき、各ご施設のPC端末
から専用のインターネット回線
を経由して、当院診療情報の閲
覧が可能となります。

この度、患者さんをご紹介
いただく医療関係施設様を対
象とし、迅速かつ正確な医療
情報を連携するため、医療機
関をつなぐネットワーク시스
テムを構築いたしました。
当システムを利用することで、過
剰投与や重複検査を防
止するほか、紹介元の先生方
が患者さんの状態をリアルタ
イムに確認することが可能と
なります。

杏雲堂病院



情報閲覧
施設

カルテ情報閲覧イメージ



- 1 患者さんよりカルテ閲覧の同意を取得
- 2 同意書をFAX
- 3 同意書原本を郵送
- 4 インターネット端末よりカルテ情報を閲覧

依頼

報告

- 4 受け取った同意書をもとにカルテ情報閲覧登録後情報閲覧施設へ報告

(閲覧可能情報)

- ・医師記載記録
- ・検体検査結果
- ・看護記録
- ・手術記録
- ・処方記録
- ・生理検査結果
- ・放射線画像
- ・内視鏡検査結果

等

<編集後記>

東京でオリンピック・パラリンピックが今年の夏、いよいよ56年ぶりに開催されます。メインスタジアムとなる新国立競技場も昨年12月に竣工し、3月には全国をめぐる聖火リレーが始まり、大会への機運の高まりを見せながら、スポーツの祭典に向け準備は最終段階に入っています。観戦チケットは高額のうえ、入手もなかなか難しいようですが、一生に一度のことですので、ぜひとも会場で生の試合を観戦したいと思っています。(T.S)

杏雲堂 Vol.14

発行：杏雲堂病院 広報委員会
発行日：2020年01月31日

ご意見ご感想は
k-kouhou@po.kyoundo.jp
までお寄せください

公益財団法人佐々木研究所附属 杏 雲 堂 病 院

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台1-8
TEL: 03-3292-2051 (代表)



最新情報は公式HPへ
[URL] www.kyoundo-hospital.jp



杏雲堂病院

検索

外来のご予約

外来予約センター電話番号
03-3292-2058 (直通)

予約受付時間

月～金 9:00～17:00
第1.3土 9:00～12:00

検診のご予約

検診センター電話番号
0120-132-051 (フリーダイヤル)
03-3292-0551 (直通)

予約受付時間

月～金 13:00～16:00

患者さんご紹介等

地域連携課 連絡先
TEL: 03-3292-2054 (直通)
FAX: 03-3292-1300 (直通)