



- 外来受付時間：午前8時～午後11時（診療午前9時～）
午後（全て予約診療になります）
- 休診日：土・日・祝日・振替休日・年末年始（12月29日～1月3日）
- 各診療科の予約受診、及び精神科・歯科の受診については、
事前に電話連絡をお願いします。
TEL：055-978-2320（代表）

NTT東日本伊豆病院 ご案内



地域包括ケアシステムの中核医療機関として、「予防医学・総合診療・回復期リハビリテーション・精神科医療・在宅医療」という当院の持つリソースを活用し、地域社会の一員として、医療に求められる役割の変化に応じて参ります。

診療科

- 総合診療科
- 内科
- 呼吸器内科
- リハビリテーション科
- リハビリテーション精神科
- 整形外科
- 歯科
- 放射線科
- 内視鏡科
- 予防医学科（健診センター）
- 在宅診療科（訪問診療）

当院は「かかりつけ医」として以下の取組みを行っています

- 健康診断の結果に関する相談等、健康管理に関するご相談に応じます。
必要に応じ、専門の医師・医療機関をご紹介します。
- 受診している他の医療機関や処方されているお薬を伺い、必要なお薬の管理を行います。
- 保険・福祉サービスに関するご相談に応じます。
- 夜間・休日の問い合わせへの対応を行っています。



NTT東日本伊豆病院だより



令和七年も季節がめぐり、春を迎えました。
伊豆病院も新たなメンバーを迎え、新年度のスタートを切っています。
さて、令和二年に病院の理念を『私たちは尊厳を大切にしたい全人的医療を実践します』と定め、これまで良質な医療を提供し、お一人お一人が住み慣れた地域での生活に回復されるよう、取り組んでまいりました。
この5年間、新型コロナウイルス感染症による医療の逼迫や様々なひずみ、また高齢化や医療・介護資源の問題、また経済的な問題など、社会の、そして医療の在り方が大きく変わってきました。
そこで、この2025年に伊豆病院が地域に向けて何ができるか・何をなすべきかを改めて見直す節目の年と考え、基本理念はそのままに、あるべき姿をビジョン・ミッションとして再定義をいたしました。
伊豆病院のなりたい姿・目指すべき姿として『予防・治療・リハビリテーションの3つの力で地域に貢献します』をビジョンに、また人と人をつなぐNTTの企業病院である医療機関の使命として『リハビリテーションで生活につなぐ』『人間ドックで健康増進につなぐ』をミッションとして決めました。
これまで以上に職員が心を一つにして、あるべき姿を具現化し、今後も途切れることなく地域医療に貢献する医療機関を目指してまいります。
どうかよろしく願いいたします。

NTT東日本伊豆病院
院長 安田 秀



特集

糖尿病について

- ・診療予定
- ・当院について
(診療科・取り組みについて)



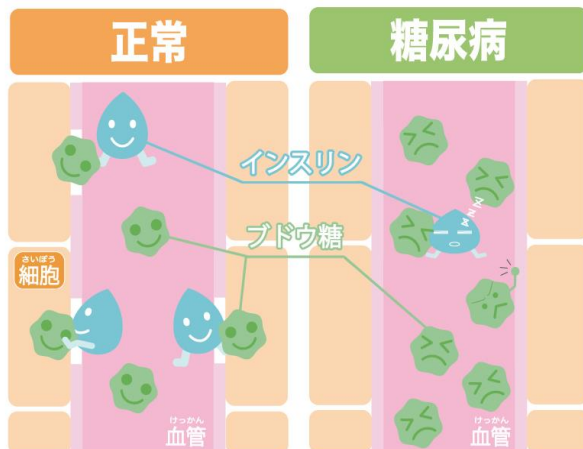
糖尿病について

糖尿病って何？

食事を摂取すると、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）は一時的に高くなりますが、インスリンの力によってブドウ糖はすぐに細胞に入るので、血糖値は元に戻ります。しかし、糖尿病があると、ブドウ糖が細胞に入りにくいので、血液中にブドウ糖があふれてしまい、血糖値が高い状態が持続します。血糖値が高くても、初めは自覚症状はありません。血糖値が高い状態を放置すると、血管や神経を少しずつ傷つけ、合併症を引き起こします。

糖尿病は肥満の方に多いと思われがちですが、日本人は、インスリン分泌能力が低いいため、肥満でなくても糖尿病になりやすいのです。20歳の時に比べ、10kg以上体重増加が見られる方は、危険信号と考えられます。

自分の血糖値を確かめるためにも、1年に1度健康診断を受けることをお勧めします。



糖尿病の種類

1型糖尿病

インスリン分泌が極端に低下した結果起こる糖尿病で、インスリン治療が欠かせません。

2型糖尿病

遺伝因子と環境因子が重なって起こる糖尿病で、日本人の大部分を占めています。

二次性糖尿病

肝臓病や膵臓の病気、ホルモン異常や薬剤によって引き起こされる二次的な糖尿病です。

妊婦糖尿病

妊娠中に起こる糖尿病です。

症状

糖尿病は初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、以下の症状がある場合は、血糖値が高い状態が続いている可能性がありますので、病院で検査を受けることをおすすめします。

- ✓ のどが渇く
- ✓ 尿の回数・量が多い
- ✓ 食べているのに痩せる
- ✓ 身体がだるくて、疲れやすい



糖尿病の食事

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法があります。

今回は食事療法について詳しくお伝えします！食べ方のポイントは次の3つです。

ポイント1 適正な量の食事 ポイント2 栄養バランスのよい食事 ポイント3 規則的な食事習慣

このような食事のとり方は、「糖尿病の治療食」という特別なものではなく、元気で長生きするための「健康食」です。3つのポイントについて、今日からできそうな“コツ”を挙げてみました。

ポイント1 適正な量の食事

適正な食事量は年齢・体格・体を動かす程度などによって人それぞれに異なります。まずは食べすぎないことが重要です。

ポイント2 栄養バランスのよい食事

「主食＋主菜＋副菜」をそろえるのが理想です。



ポイント3 規則的な食事習慣

欠食は、食後の血糖値が急上昇し、そのあと急降下する「血糖値スパイク」が起きやすくなり、長期的には動脈硬化のリスクが高まると考えられます。

栄養相談について

当院では糖尿病の方の栄養相談をお受けしております。ご希望の方は主治医へお伝え下さい。



食べ過ぎを防ぐコツ！

- ✓ 腹八分目・・・「もう少し食べたい」と思うぐらいでやめる
- ✓ よく噛んで、15分以上かけてゆっくり食べる
- ✓ 歯ごたえのある食材を使う（ごぼう、こんにゃく、きのこ等）
- ✓ 空腹の時に買い物に行かない（買いすぎてしまう）

バランスのよい食べ方のコツ！

- ✓ 毎食野菜を取る・・・食物繊維の多い食品は血糖上昇を穏やかにする作用があるため、野菜は1日350g以上食べる
- ✓ 菓子パンを主食にしない・・・糖質や脂質が多くなります
- ✓ 塩分も注意・・・合併症の予防になります。栄養表示を参考に1食2～3gを目安にする。麺類のスープはのまない

血糖値を上げにくくする食事のコツ！

- ✓ 1日3食、朝・昼・夕を規則正しくとる
- ✓ ベジタブルファースト・・・野菜から食べ始め→肉・魚の主菜→主食の順に食べる
- ✓ 果物やお菓子は間食より食後のデザートとして食べる
- ✓ 夕食は寝る3時間前までに済ませる