第9話　お祭り時の血糖管理

三浦先生の診察室に、糖山みどりさん（45歳、2型糖尿病）が娘の美咲さん（16歳）と一緒に来院しました。

糖山家は三世代で暮らしており、来週は地域のお祭りに家族で参加する予定です。

＿そこへ現れたのは…
真っ赤な法被を着て提灯を持った“祭り妖怪”

わ〜い!! お祭りの季節だ〜

みどりさん

先生、来週の地域のお祭りを家族みんなで楽しみたいんですが、夜の血糖値が心配で…

美咲さん

お母さんのことは、私が気をつけてみていますけど、お祭りの時は特に心配なんです。

お祭りだよ！ たこ焼きに焼きそば、それに甘い綿あめも！ 血糖値なんて気にしない気にしない♪

お二人とも大切なポイントに気づいていますね。夜間の血糖値と疲労時の間食、実はお祭りの時は特に注意が必要なんです。

どういうことでしょうか？

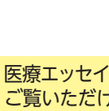
まず、お祭りの食べ物は炭水化物が多いんです。たこ焼きや焼きそばは血糖値を急激に上げやすい。特に夜は、インスリンの効きが悪くなる時間帯でもあります。

ごも、年に一度の楽しみなのに…

楽しみ方の工夫があります。例えば、食べる時間を少し早めにし、午後7時以降の飲食は血糖値が上がりやすいので、できるだけ避けましょう。

模擬店の手伝いなど立ち仕事を頼まれたりした時は、どうしたらいいでしょう？

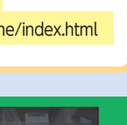
立ち仕事は運動にもなりますが、急な低血糖にも注意が必要です。あらかじめブドウ糖を持参し、定期的に血糖値をチェックしましょう。



え〜？ お祭りの雰囲気に乗せられて、つい食べ過ぎちゃうはずだよ!!

そこで、**"お祭り三原則"**をお伝えします。

1. 炭水化物の多い食べ物は一度に食べず、30分以上間隔を空ける。
2. タンパク質を含む食べ物（焼き鳥など）を先に食べる。
3. お祭りの最中も、こまめに水分補給をする。



具体的で分かりやすいです！

ヘルシーな焼き鳥の模擬店もあるので、タンパク質を先に摂れますね！

それから、お祭りの後の血糖値モニタリングも大切です。翌朝は必ず測定してくださいね。

今回は負けたか…
医学的な話が多すぎて眠くなっちゃったよ

〈今日のポイント〉
- 夜間の炭水化物摂取に要注意
- 立ち仕事時の低血糖対策を忘れずに
- 食べる順番と間隔を工夫しよう
- 翌朝の血糖値チェックは必須

医療エッセイのバックナンバーはこちらから→ご覧いただけます。
https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html

亀田INFO
LINE公式アカウント「亀田INFO」
＼亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／
- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT（ロボット）
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧（亀田総合病院報・亀田ニュース バックナンバー）
- 病院からのお知らせ配信（原則1日・15日）
- 災害時の緊急のお知らせ

友だち募集中
① QRコードを読み取ってください
② 友だち追加を選んでください

亀田ニュース
2025
No.1065
9月1日号
●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04（7092）2211㈹ ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室 ●毎月1日・15日発行

救急医療週間特集

異常な暑さにご注意を

令和7年8月5日に群馬県伊勢崎市で41.8度が観測され、国内観測史上最高の気温が記録されました。ほかの地域でも軒並み40度を超える暑さが観測されています。さすがに体温を超えるような気温になると、もはや「熱中症に注意しましょう」のレベルではありません。エアコンがない室内にいるだけでも命の危険があります。これまで以上にしっかりとした対策が必要です。

極端な大雨にも警戒を

また、この夏も全国各地で線状降水帯による激しい雨が発生しました。大雨の日と晴れの日が極端に分かれる傾向が強まっており、洪水や土砂災害の危険性も高まっています。最新の気象情報をこまめに確認し、行政から発信される警報や避難情報には敏感に対応するようお願いいたします。

2024年度 救命救急センターからのご報告

	人数・件数（前年度）
救急受診者	24,902人（24,273人）
救急車搬送	4,539件（4,521件）
ドクターヘリ等のヘリ搬送	84件（98件）
救急車不応需率	293件 6.1%（362件 7.4%）

南房総地域は人口が減少しているにもかかわらず、周辺の病院がさまざまな事情で救急対応できないこともあり、当院への搬送が増えている状況です。

救命救急センター長
不動寺　純明

お願い　救命救急センターのご利用について

当院の救命救急センターでは、命に関わるような緊急性の高い患者さまを24時間体制で受け入れています。一方で、亀田クリニックとは異なり、専門医による診療や高度な検査を常時行える体制には限りがあります。そのため、次のような場合は亀田クリニックへの案内をさせていただくことがあります。

- ◆ 緊急性が低いと判断された患者さま
- ◆ より専門的な治療・検査が必要な患者さま

また、以下に該当する患者さまには「選定療養費」として特別な費用をお願いしております。

- ◆ 診療時間内に、紹介状をお持ちでない場合
- ◆ 時間外に、緊急性が低いと判断された場合

※詳しくは中ページをご確認ください。

救命救急センターは、本来「一刻を争う命を救う場」です。限られた医療資源を適切に活用するためにも、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

災害発生時の当院対応

最新情報はLINE公式アカウント「亀田INFO」にて随時更新します

亀田INFO

診療時間の変更など
重要な最新情報を発信します。
ご登録は4ページ QRコードから。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!（イット）』では、毎週火曜日の午後３時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

9月は、土屋忠則診療看護師（NP）が、多様な活動を通して「診療看護師の役割や魅力」についてお話しします。

ピア・サポーターズサロンちば

9月30日㈫ 10時～15時（出入自由）
会場：Kタワー13階 ホライゾンホール

がんを経験された方やご家族であるピア・サポーターが「仲間」として、がん患者さまやそのご家族の不安や悩みに耳を傾け、経験を共有する場です。少人数で和やかに話せる雰囲気です。事前申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

ピア・サポーター　ピア（仲間）とサポーター（支援者）を合わせた言葉です。千葉県主催の「がんピア・サポーター養成研修」を修了したがん体験者やご家族です。医学的な相談や専門的なカウンセリングは行いません。

お問合せ先　亀田総合病院 がん相談支援センター
04-7092-2211㈹

亀田クリニックは9月20日（第３土曜日）休診です

Kameda Medical Center

亀田救命救急センターの上手なかかり方

保存版
2026年9月1日発行

① 来院前、必ず下記へお電話を

04-7092-2211 ※「救急受診」と伝えてください。

② 救急の受付に、電話で伝えること

いざという時のために 家族の氏名 生年月日 診察券番号 勤務先 と 電話番号 などを控えておきましょう。

③ 来院の際は、次の物をお持ちください

☐ 当院の診察券　☐ マイナ保険証　☐ 資格確認書
☐ 公費受給者証　☐ お薬手帳　他

当院は急な入院でも施設内で必要なものが揃えられる環境です。

院内は感染対策を徹底しているため、入院される方には衣類・タオル・日用品・紙おむつなどをレンタルでご利用いただく契約をお願いしています。また、施設内にはコンビニやユニクロ、コインロッカーも完備。

④ 会計は、カード払い可能

クレジットカードは 4ケタの暗証番号入力が必要。
デビットカードは使用できません。使用可能なカードは会計でご確認ください。

選定療養費について

一般病床が200床以上ある地域医療支援病院では、以下の場合に選定療養費(保険診療とは別にご負担いただく費用)のご負担が義務付けられています。

			医　科	歯　科
時間内	(月～金) 9:00～17:00 (土) 9:00～12:00	紹介状なし	7,700円	5,500円
		当院から他医療機関への紹介状を交付したが、当院を受診	3,300円	2,090円
時間外	(月～金) 17:00～翌9:00 (土) 12:00～翌8:00 日曜・祝日	緊急性が低く診察のみで終了	7,700円	7,700円

1つでも該当する場合、選定療養費はかかりません。

- 紹介状を持っている
- 救急車・ドクターヘリ搬送の場合
- 緊急的な医療行為が行われた
- 中学生以下の方
- 入院となった場合

その他のケース・詳細のご確認は

救急駐車場自動精算機

営業時間	24時間(15分以内無料)
料　金	救急受診の方は1回500円 受付に駐車券をご提示下さい
支払方法	キャッシュレス可能 現金は千円札か小銭のみ可能 新500円玉は利用可能

※駐車券を紛失・破損・汚損しますと 精算ができません。

救急外来では一般外来受診までに最低限必要な緊急対応が中心となります。
(お薬の長期処方はいたしません)

普段からできること

◆ 受診に必要な持ち物の保管場所の共有
診察券・マイナンバーカード(保険証)・各種認定証・お薬手帳の保管場所を家族などと共有する。

◆ お薬手帳は紙でも携帯
スマホアプリは充電切れやロック解除ができずに情報を確認できないこともあるため、お薬手帳も準備を。

◆ スマホ操作について共有
病歴の確認でスマホを利用したいときのために、操作方法を家族などと共有しておく。

◆ 交通手段の確認
帰宅時間がタクシーの営業時間外になってしまうと、交通手段の確保が難しくなります。地域によって、24時間利用可能なサービスを提供している介護タクシー事業者もあるので事前の確認を。

緊急時は119番

- スマホのGPS(位置情報システム)はONにしておきましょう。
- 落ち着いて指示をよく聞きましょう。

救命救急センターにかかるべきか迷ったら

今すぐ救急に行く？ 明日まで待つ？

#8000 子ども医療電話相談事業

保護者の方が休日・夜間にお子さまの症状にどのように対処したらよいのか、病院に行くべきかなどを小児科医師・看護師にご相談いただけます。

#7119 救急安心センター事業

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだが方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、専門家からアドバイスを受けることができます。

音声通話が困難な方
[緊急通報システム]
Net119
ご利用は、事前登録が必要
詳細は居住地の消防本部へ