

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

# HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

67

2021/10



多職種が連携して  
糖尿病と共に生活する  
患者さんをサポートします。

Zoom Up!  
OzuCentral Hospital



【糖尿病について】

## 糖尿病とは

日本人の糖尿病患者さんは近年増加傾向にあり、糖尿病有病者1,000万人と糖尿病予備群1,000万人を合わせて約2,000万人いるといわれています。その原因としては、食生活の欧米化や運動不足による肥満者の増加が影響していると考えられています。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。インスリンが十分にでなくなったり（インスリン分泌不全）、インスリ

ンの働きが悪くなる（インスリン抵抗性）ことにより、血液中のブドウ糖が全身の筋肉や肝臓などで効率よく利用されなくなります。その結果、血液中のブドウ糖の行き場がなくなり血糖値が高くなってしまいます。

## 糖尿病の症状は気がつきにくい

症状がなく、糖尿病になっていることに気がついていない方も大勢おられます。糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。高血糖における症状は、喉が渇く、水をよく飲む、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすくなるなどで、さらに血糖値が高くなると意識障害

に至ることもあります。

症状がまったくないまま健診などで糖尿病が判明する方もいれば、急に高血糖の症状が現れて糖尿病が判明する方もいます。また、眼や腎臓の合併症の症状が現れて、初めて糖尿病と診断される方もいます。

## 高血糖を放置すると合併症に

血糖値が何年間も高いままでいると、血管が傷ついたり詰まったりして、血流が滞ってしまいます。糖尿病特有の合併症として、細い血管が傷つけられて生じる細小血管症があり、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などが

## 患者さんの生活習慣や嗜好を考慮した きめ細やかな食事指導を行っています



Zoom Up!  
OozuchuoHospital



【管理栄養士による食事指導】

あります。

また高血糖は、高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙、加齢と共に動脈硬化症を進める原因にもなります。動脈硬化症はからだの比較的大きな血管と、それに繋がる臓器を障害し、大血管症を引き起こします。大血管症には、心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患、足病変（足壊疽など）といったものがあります。

### 糖尿病の主な合併症



### 基本は食事療法と運動療法

糖尿病治療の目的は、高血糖が引き起こすいろいろな合併症を予防する、または悪化を阻止することです。そのためには、「インスリンの作用不



当院の糖尿病食

足」を改善し、血糖値をできるだけ正常にしなければなりません。治療は、基本的に食事療法・運動療法・薬物療法の3つを組み合わせで行われます。

まずは、食事療法と運動療法で生活習慣の改善を行います。薬による治療を始めた後も、食事療法や運動療法は続けていきます。これらをやめると、肥満が進んでしまったり、インスリンの効きが悪くなったりして、治療の効果が弱まってしまいます。

生活習慣の改善だけでは状態の改善が難しい場合は、薬物治療を行います。薬にはいろいろな種類があります。飲み薬では、インスリンの分泌を良くするもの・効きを良くするもの、食事で摂った糖の分解・吸収を遅らせるもの、糖の排泄を促すものがあります。注射には、インスリンの分泌を促す注射や、インスリンそのものを外

から補う注射があります。

薬を始めたら一生飲み続けなければいけないと思われている方がいらっしゃいますが、そんなことはありません。身体の負担が改善し薬に頼らなくても健康な状態が保てるようになれば、薬は止められます。

従来、自己血糖測定は穿刺器具で指に針を刺して血糖を測定していましたが、近年1枚のセンサーを上腕に装着するだけで14日間リアルタイムで血糖測定が可能なのが開発されるなど、糖尿病治療は日々進歩しております。

### 病院への早期受診の勧め

のどが渇く、尿量が多い、飲水量が多い、発汗が多いなどの症状があり、健康診断を受けていない方には外来受診をお勧めします。健康診断で、

このような症状があったら、  
受診をお勧めします

のどが渇く

尿量が多い

飲水量が多い

発汗が多い



空腹時血糖 126mg/dl以上、ヘモグロビンA1c (NGSP) 6.5%以上は糖尿病の可能性が高く、家族に糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、高血圧の方がいる場合も要注意です。当院では、前述の症状や素因がある場合は血液検査を受けていただくときに、血糖値やHbA1cを測定し糖尿病の早期

発見に努めています。

## 2型糖尿病にならないためには

糖尿病予備群では、生活習慣の改善により糖尿病の発症のリスクを減らすことができます。改

善方法には、食事は腹八分目でやめる、野菜を積極的に摂取する、散歩などの運動を少しずつでも始める、体重を5〜10%減らす、禁煙する、健康状態の確認のために健診を受ける等があります。これらの取組みは脳梗塞や心筋梗塞などの病気のリスクを減らすことにつながります。

### 間歇型グルコース測定

当院でも2021年3月から間歇型グルコース測定 (Free Styleリブレ：以下リブレ) を導入しました。

リブレとは、腕に500円玉くらいの小さなセンサーを張り付けて、そこに本体の機械をかざして、現在のグルコースの値を表示する機械です。一度かざすと過去8時間のグルコースの値も一緒に取り込まれるため、1日に何度か測定するだけで、夜間等を含めた24時間のグルコース値の経過がわかります。瞬間の血糖測定と異なり、測定していない日中や寝ている間の変動が分かるため、思わぬ血糖変動が判明することもあります。

腕に貼り付けたセンサーは、洋服の上からでも測定でき、耐水性がありお風呂やプールにもそのまま入ることができます。センサーは

14日間使用でき、気になる時にいつでも何回でも測定ができる為、血糖自己測定のように指に針を刺し血液を採って血糖値を測る必要はありません。ただ、血糖値の測定ではない為、実際の血糖値とは時間差があり、機械が計算をして値を提示するため実際の血糖値とはズレが生じる事もあります。その為、血糖自己測定が必要なシーンもありますが、回数が格段に減るため楽になったと感じられる患者さんが多いようです。

センサーは1枚6,250円(14日使用可能)と高価ですが、現在インスリン等の注射剤を使用されている患者さんには保険適応となる場合もあります。

リブレを使用する事で、間食や食事を食べる順番でどのようにグルコースが変化するか、また、お薬がどのように効いているかなどを確認する事ができるため、治療の補助として

も有効です。リブレを使用することで血糖コントロールが改善された方もおられ、そのような時は治療に携われた事に喜びを感じます。

薬剤科でも、患者さんのより良い治療の為、可能な限りのサポートをしていきたいと思っていますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



Free Style リブレ

からだに効く  
**レシピ**

**Point!**  
サンマは鮮度がいいものを選びましょう。口の先が黄色で、お腹が固いもの、黒目の周りが透明なものは新鮮な証拠です。

大洲中央病院栄養科

## 秋刀魚と栗のホイル焼き

■材料 (2人分)

サンマ	.....	2尾
栗	.....	6個
しめじ	.....	50g
まいたけ	.....	50g
たまねぎ (中)	.....	1/2個
スタチ	.....	1個
塩	.....	小さじ 1/2
酒	.....	大さじ 1
油	.....	小さじ 1

■作り方

- ①サンマは内臓を取り除き、水で良く洗い半分切る。キッチンペーパーで水気を拭き取り、酒、塩を振る。
- ②しめじ、まいたけを小房に分ける。たまねぎはスライスする。
- ③栗は水に浸けてから皮を剥き、5分茹でる。
- ④薄く油を塗ったアルミホイルに、たまねぎ、しめじ、まいたけ、栗、サンマを並べて包む。
- ⑤魚焼きグリルで10-15分加熱する。
- ⑥スタチを横に添えてできあがり。

すぐそばにある絵画  
**院内美術館**  
33

「薔薇」

青木乃里子作

「花は天からの贈り物」と語る画家の生命力あふれる花々。

今回ご紹介するのは、本館3Fデイルームにある、花をモチーフにした作品を主に描く画家、青木乃里子の『薔薇』。

李朝の民画や大津絵などの名も無き人々の描いた素朴な絵を研究し、既成の概念に囚われない表現を続けている。

次号は、奥津國道  
「茜色のシャドーボウイング」をご紹介します。

青木乃里子/1949年静岡県清水市生まれ/書、南画、墨絵などを経て、墨と岩絵具を用いた独自の「水墨岩彩画」にたどり着く。東京にて初個展。毎年各地で個展開催。

## リハビリ臨床実習生を受け入れました

7月12日～8月27日に、愛媛十全医療学院からの臨床実習生1名を受け入れました。今年度の実習は、コロナ禍の影響で昨年度の実習が行えず病院での実習経験がほとんど無かったため、まずは病院における作業療法士の役割の理解、患者さんとの関わり方を中心に経験した上で、知識・技術の習得に向けて学習を行ってまいりました。患者さんのご協力もあり、患者さんとの接し方や信頼関係の築き方など、沢山の経験を積み重ねることが出来ました。また、知識や技術についても積極的に自己学習に励み、病棟の他職種との協力のもと、退院支援に向けた連携についても理解を深めることができたと思います。快く実習生を受け入れてくださった患者さんやご家族に感謝を申し上げます。

私自身、今回初めて実習生の指導を担当しましたが、改めていろいろな気付きもあり、良い勉強の機会となりました。今後も患者さんの円滑な退院支援に向けて、励んでまいります。



リハビリテーション科 馬場 悠介

## 防災訓練に参加して

8月30日に防災訓練と防災点検を行いました。今回の訓練は、午後3時に震度5強の地震が発生し、院内の医療機器は使用可能、ライフラインは保たれているという想定のもと行いました。地震発生後に災害対策本部を設置、現場では患者や職員の安否確認を行うと共に、建物や医療機器などの損傷確認を行って、報告書にまとめて災害対策本部に報告するという一連の訓練を行いました。

また、防災点検では院内の非常時の設備、備蓄品の保管場所について学びました。私が所属する栄養科では、非常食や飲料水などの備蓄品、ライフライン停止時の調理機器などを保管しています。防災訓練後には、現在の非常食の内容に関して改善が必要という意見があり、今後、長期保存が可能且つ取扱いやすい非常食に切り替えていく予定です。また、訓練後に行ったアンケートからも様々な課題が挙がりました。

今後も、思いもよらない災害が発生した時に速やかな対応ができるよう、非常時を想定した準備を定期的に見直し改善してまいります。



栄養科 東浦 千恵美

## お誕生日会と七夕会を開催しました

介護医療院はくとは、1年を通じて季節ごとの行事やレクリエーションを行っています。入所されている方の中には、寝たきりの方や会話が困難な方が多く、日時や季節を感じる事が難しい状況にあります。レクリエーションは、季節を感じて楽しむことに加えて、QOL(生活の質)の向上やリハビリの効果などもあります。また、昔を思い出したり語り合ったりすることで、心が安定するなどの効果も期待できます。

今回は、お誕生日会と七夕会を兼ねて8月2日に開催しました。コロナ禍でご家族と一緒に過ごすことはできませんが、少しでも楽しいひと時が過ごせたらという思いで企画しました。「お誕生日」や「七夕さま」の歌を歌ったり、入所者の方々同士で会話に花を咲かせたりしました。誕生日のうちわをお渡しした際に思わず涙ぐまれたり、皆で歌を歌う時に普段は見られない笑顔のぞかせる方もおられ、企画したスタッフ一同とても嬉しく感じました。

今後も入所されている皆さんの興味・関心に合わせて、楽しい行事を企画してまいります。



介護医療院はく 山田 美由紀

## 外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	近藤 賢之	休診日	大久保啓二	大久保啓二	近藤 賢之	大久保啓二
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	井上 明子	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子		井上 明子	近藤 賢之	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	栗田 英明		栗田 英明	栗田 英明	愛大医師	藤澤 圭史
	2診						栗田 英明
泌尿器科		清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	
脳神経外科	1診(新患)	西原 潤		西原 潤	西川 真弘	重川 誠二 末廣 諭 (隔週)	橋本 尚樹(第1) 戸田 茂樹(第2-4)
	2診(再診)	西川 真弘		西川 真弘	西原 潤		西原 潤
形成外科						森 秀樹(第1-3-5) 真田紗代子(第2-4)	

## ◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院  
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、  
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、  
市立八幡浜総合病院(夜)

## 編集後記

秋は実りの季節です。つやつやの新米、茄子、キノコ、栗、カボチャ、果物は梨にブドウと、たくさんの恵みを食することで、仕事の活力に繋げています。いろいろな食べ物が、季節を問わず楽しめる時代になりましたが、やはり旬の味は格別です。病院食にも出来るだけ旬のものを取り入れて、患者さんにも季節を感じて頂けるように努めてまいります。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院

編集/広報委員会

寺尾 光司(事務部長・理事) /  
京河 雅史(放射線科長) / 竹岡 照枝(看護師長)  
道休 由佳里(看護師長) /  
木村 優志(リハビリテーション科) /  
大西 修平(リハビリテーション科) /  
藤岡 真里子(栄養科) / 黒田 都(医事課主任) /  
九鬼 宏美(総務課)

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～ 担当医師は緊急手術などで変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。(休診になる場合あり)

休診日(10～1月) 救急診療のみ… 12月31日(金)、1月1日(出)、1月2日(日)  
休診日…火曜、水曜、12月30日(木)、1月3日(月)、1月10日(月)

お見舞い・面会時間 午後1時00分～午後5時30分  
(新型コロナウイルス感染予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)



社会医療法人 北斗会  
**大洲中央病院**

