

読んで安心 ぬくもり情報

なご

わ

和みの輪

第 13 号

平成 22 年 4 月 1 日

発行所

医療法人博俊会 春江病院

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷 62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



Contents

教えて！病気のおはなし 第12回 『糖尿病について』

糖尿病療養指導士とは／各部門の役割／糖尿病教室

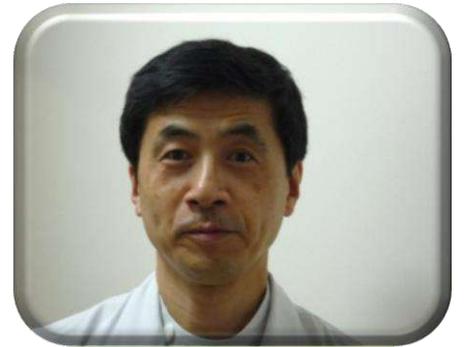
病室テレビ 地デジ化／整形外科前にテレビ設置／新任医師の紹介／禁煙案内
ポランティアによるクリスマス会の開催／第9回病院展開催のご案内

春のおすすめ簡単メニュー／春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記



通所リハビリ カルミア春江 利用者の皆様による
折り紙作品 『今年の干支 寅』

第12回「糖尿病について」



内科医師 副院長
前田 肇

糖尿病について

生活習慣病の代表と言える糖尿病についてそのポイントを説明します。

日本における糖尿病の現状は、平成19年度の国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約890万人で、過去5年間で約150万人増加しています。また、その内現在治療を受けている人の割合は約56%で、まだまだ治療を受けていない人が多

くいることが推定されています。健康診断で糖尿病の疑いと言われた時には、必ず一度はかかりつけの医師の診察をお勧めします。

糖尿病とは

糖尿病は血液の中のブドウ糖の量（血糖値）が、膵臓から出るインスリンというホルモンの働き不足のため普通より多くなっている状態が慢性に続いている状態です。尿に糖が出るのは、血糖値が一定以上に高いことを意味します。朝食の前の血糖値が126mg/dl以上あるいは食後の血糖値が200mg/dl以上であれば、糖尿病である可能性が大きいといえます。

糖尿病の治療が必要な理由

血糖が高いために起こる多尿、口渇、多飲、疲労感などの症状を起こさないように、また血糖値が著しく高くなると起こる糖尿病性昏睡にならないため治療が必要です。

また、後で述べるように糖尿病に長くかかっていると出現したり、進行したりする血管や神経の合併症を予防するために治療が必要です。

糖尿病の種類

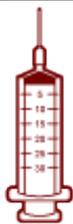
糖尿病には、主に免疫異常でおこる小児から思春期に多い1型糖尿病と、食事（高脂肪食）、運動不足と遺伝因子の関係でおこ

る40歳以上に多い2型糖尿病に分類されます。わが国の糖尿病のおよそ94%は2型糖尿病です。

糖尿病の合併症

糖尿病の三大合併症として、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症さらに動脈硬化症があります。具体的には、失明につながる眼底出血、血液透析が必要になる尿毒症、手足のしびれなどに代表される神経障害、さらには血管がつまる心筋梗塞や脳梗塞があります。合併症は、一般的に糖尿病にかかっている期間が長くなるとともに発症、進行します。





教えて！病氣のおはなし

それを予防するには、できるだけ血糖値を下げるこ
とが重要です。それも、な
るべく糖尿病と診断され
た初期の段階から血糖を
コントロールすることが
重要であることがわかっ
てきています。また、心筋
梗塞や脳梗塞の予防には、
血圧やコレステロールの
正常化も重要です。

糖尿病の治療

食事療法は糖尿病治療
の基本です。参考資料とし
て「食品交換表」がありま
す。食事の基

本は一日に食
べてよいエネ
ルギー量（カ
ロリー、単位）



の範囲内で、バランスのと
れた内容にすることです。
食事の減らしすぎはよく

ありません。また一方、ま
とめ食いは治療の大敵で
す。
規則正しい運動を実行
しましょう。運動療法はイ
ンスリンの働

きを助け、食
事療法の効果
を高めめます。
食事療法と運



動療法だけで血糖値を正
常化できないときに、内服
薬やインスリン注射を行
います。

糖尿病治療の指標

肥満と2型糖尿病の関
係から、標準
体重がひとつ
の目安になり
ます。



身長(m)×身長(m)×22
キログラムで計算された
体重が標準体重です。

血糖値は、空腹時では110
〜130 mg/dl未満、食後で
は140〜180 mg/dl未満が、
いわゆるコントロール「良」
の目安です。

さらに、過去の血糖値の
平均の目安としての、ヘモ
グロビンA1cがあります。
5.8〜6.5%がコントロール
「良」の目安です。最近の

糖尿病の患者様3万人余
りの方を対象にした統計
では、ヘモグロビンA1cが
6.5%未満の割合は、34.1%
とまだまだコントロール
が「良」の患者様が少ない
現状です。当院の外来でも、
約500人の糖尿病の患者様
が通院中ですが、ほぼ同様
のコントロールの状況で
す。



フットケア（足のお 手入れ）について

糖尿病の患者様の足は、
感覚が鈍くなったり、血流
が悪くなったり、抵抗力が
低下したりして化膿しや
すくなります。これが進行
して足が腐る「壊疽（えそ）」
という病気を起こしたり
します。これを予防するた
めに、足の観察・清潔・適
正な爪切り・足にあった靴
など、足の手入れに気を配
るようにならしましょう。

以上で、糖尿病について
ポイントの説明を終わら
します。気になることや疑問
などが有りましたら、内科
外来・病棟のスタッフに気
軽にご質問下さい。

糖尿病療養指導士の役割

糖尿病療養指導士とは…

糖尿病の基本となる治療には、食事療法・運動療法・薬物療法があります。いずれの治療法においても、まずは患者様自身、基本となる正しい知識を身に付けていく事が重要となります。

糖尿病療養指導士とは、医師とともに患者様の自己管理を指導するスタッフの事で、医師を含め各専門スタッフ（看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師）とチームを組んで糖尿病の患者様を支援してまいります。

当院では認定された看護師・管理栄養士・薬剤師が活躍しています。各スタッフと連携し患者様にさまざまな支援をしています。

が安全で確実に実施出来るよう、来院された患者様

看護師として…

薬剤師です

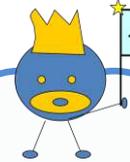
看護師です

管理栄養士です



私たちは
糖尿病教室を担当している
糖尿病療養指導士です。
どうぞお気軽にご相談下さい。

インスリン君



に指導を行っています。主な内容はご自身の生活に無理なく継続出来る事を目的としたインスリン自己注射と自己血糖測定、個別指導です。また毎月開催される集団指導（糖尿病教室）においては、糖尿病合併症やフットケアの説明を行い、日常生活の注意点などをお話させて頂いています。



糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありませんが、進行すると生活の質に関わる合併症が現れる可能性があります。

合併症の発症と進行を予防し生き生きとした生活を送るために毎月の定期受診をお勧めします。

（看護部 笠松）

管理栄養士として…

管理栄養士は、まず患者様から今までの生活習慣・食習慣などのお話を聞くことから始めていきます。これらの習慣は人それぞれ異なっており、その中で何が問題なのかを見つけ、患者様サイドに立った栄養食事指導をさせていただきます。



糖尿病の食事療法は、『食べ過ぎや偏食をせず規則正しく食べる』が基本です。安易なようではなく、なかなか継続が困難なようです。そこでまずは小さな事でも実行出来る目標の一つ持つことから始め、生活にあった食事療法になるようアドバイスさせていただきます。

糖尿病の患者様を支える

て頂きます。そのために患者様の気持ちになつてお話しするよう心掛けています。

各スタッフと連携して患者様の治療のお役に立ちたいと思っております。

(栄養科 竹田)

薬剤師とつて…

血糖を下げるお薬や、インスリン注射が処方されている患者様に、正しい飲み方・使い方や、副作用・低血糖に関するお話をしています。また、血糖測定器の使い方など、お一人おひとりに合わせて個別でお話しています。



糖尿病患者様に無理なくお薬とお付き合いして

頂いて、より快適に毎日の生活を送って頂けるよう、お手伝いしています。

「インスリン注射を打つのが不安だな…」 「最近、血糖測定器が故障しているようだな…」 など、少しでも不安やお悩みがあれば、お気軽に薬剤師にご相談下さい。

(薬剤科

寺尾、戸庭、佐々木)



理学療法士とつて…

適度な運動は、血糖値を下げ、脂肪を燃やすことから糖尿病の治療に効果をもたらします。そのためには、安全で効率的な運動を

習慣づける必要があります。糖尿病の場合、運動は血糖値が上がる食後1〜2時間の間が効果的であり、無理なく長く続けられるウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を選ぶ必要があります。



理学療法士は、患者様からお話を伺いながら、日常生活や体型に応じて適切な運動メニューの考案や指導を行っています。

糖尿病にはいろいろな合併症があり、運動を行ってはいけない場合があります。運動を始めるときには必ず医師の診察を受けましょう。

(リハビリ科 幸山)

糖尿病教室

春江病院では、専門職と連携して、糖尿病教室を行っています。参加を希望される方は、事前に内科外来にて申し込んで下さい。

日時

毎月、第1水・第3金曜日
午後3時半より(約1時間)

場所

療養病棟(3階) 談話室

内容

医師、看護師

糖尿病、日常生活について

管理栄養士

食品の選び方と食事のとり方について

薬剤師

飲み薬とインスリンについて

理学療法士

運動のやり方について

病院からのお知らせです



病室テレビ 地デジ化

地上デジタル放送に対応するため、平成22年4月中に病室テレビと床頭台（引き出しや戸棚の付いた台の事です。患者様の日用品を入れたり、テーブル代わりにもお使い頂けます。）の入れ換えを行う予定です。

テレビは、ケーブルテレビもご覧頂けるため、快適な入院生活をお過ごし頂ける事と思います。また床頭台に、ご要望の多かった鍵を付け安全面にも配慮しました。

テレビ／床頭台



整形外科前に テレビ設置

整形外科診察室前に、テレビが設置されます。かねてから検査や処置等で、診察までの待ち時間が長く「テレビでもあれば気がまぎれるのに」という患者様の声を反映させて頂き、テレビを設置することとなりました。患者様の診察までの待ち時間対策として、少しでもテレビを観賞しながら、待ち時間の和みにつながればと思っております。



テレビ設置予定スペース

新任医師紹介



整形外科
わたなべ しん
渡 邊 慎

平成21年10月より当院に着任いたしました。

石川県の出身ですが、大学は福井大学医学部を卒業です。卒業後は福井を離れていましたが、数年ぶりに福井に戻ることができました。現在は外傷全般を中心として診療を行っています。

趣味は楽器の演奏です。診療の場ではできるだけ明るく丁寧な診察を行うよう心がけています。疾患のことで疑問に思うことなど気軽に質問して下さい。

敷地内全面禁煙に ご協力お願いします

喫煙は本人の健康を害するのはもちろんのこと、最近では「他人のたばこの煙を吸わされる」受動喫煙が特に問題視されています。

受動喫煙は、国をあげて対策がすすめられており、今後は多数の方が利用する公共的な空間においては、原則禁煙になる方針が出されています。

当院でも平成18年7月から敷地内を全面禁煙にし、受動喫煙対策に取り組んでいます。皆様の健康を守るため、ご協力お願い致します。



ボランティア



病院展



開催日

平成 21 年 12 月 18 日

合唱

“春江シルフィコール”の皆様

オカリナ演奏

岡崎様

ボランティアによる
クリスマス会の開催



生け花

吉村翠松先生
社中の皆様

当日は、ボランティアの方々によるかわいいクリスマス会の生け花と、素敵な歌声、そしてオカリナ演奏で楽しい雰囲気がいっぱいの会場となりました。また、患者様と一緒に歌って頂くプログラムもあり、ちょっと照れながらも、マイクを手にとつて楽しそうなひと時を過ごすことができました。

さらに、サンタクロースの登場もあり、プレゼントを手に参加の皆様も満足して頂けたようです。

第9回病院展 開催のご案内

平成 22 年 7 月 10 日(土)
午後より、第 9 回病院展を開催する予定です。

今回は「健康生活―脱・メタボリック宣言」をテーマに開催し、地域の皆様に参加して頂きました。



第 8 回の様子

今回のテーマは未定ですが、健康や病気の予防に関連した内容を考え、その上で春江病院と通所リハビリカルミア春江を知って頂くと思っています。前回好評のスタンプラ

リーや健康診断、いろいろな体験コーナーも設ける予定です。



体験コーナー

また、テーマに沿った講演会も予定しています。



講演会

随時案内をさせていただきますので、皆様のご参加をお待ちしています。

“春のおすすめ簡単メニュー”

“新じゃが”を使った簡単料理を紹介します。

ぜひ一度おためし下さい。

新じゃがのみそ田楽



(1人あたり)

エネルギー 244 kcal

たんぱく質 3.8 g

塩分 1.8 g



材料4人分

じゃがいも 小 500g

ごま油 大さじ3

A
みそ 大さじ3
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ1
水 適量

ちょっとアレンジ

じゃがいもをバターで炒めたり、じゃがいもを串に刺し、ホットケーキミックスを付けて揚げるとお子様向けになり、おやつにもなりますよ。

作り方

- ① じゃがいもは、皮を付けたまま良く洗い、水気を切り、電子レンジで5~7分（竹串が通る程度の硬さ）加熱し、ざるにとって冷ましておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ、表面がキツネ色になるまで炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、甘味噌を作る。
- ④ 炒めたじゃがいもに、甘味噌を加え、じゃがいもに甘味噌が絡まるように炒め煮する。彩りに菜の花を添える。

<栄養ひとくちメモ>

カリウム・ビタミンC、B1が豊富です。じゃがいものビタミンCは加熱しても、損失が少ないのが特徴です。

春江病院の概要

一般病床：116床

電話番号：0776-51-0029

療養病棟：21床 { 療養病床：11床
介護病床：10床（※ 介護療養型医療施設）

診療科目：外科、消化器外科、肛門外科、乳腺外科

内科、呼吸器内科、代謝・内分泌内科、糖尿病内科、循環器内科、アレルギー科、整形外科、リウマチ科、形成外科、脳神経外科、眼科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科（麻酔科標榜医 嶋田貞博）
また上記診療科目の他に、女性医師が診察を行っております、「女性外来」を設けています。

健診：人間ドック、特定健康診査、特定保健指導、企業健診

救急・労災指定病院：救急に必要な診療科を設置し、24時間態勢で患者様を受け入れております。

編集後記

今回のテーマ「糖尿病」は予備軍も多く、治療が遅れる方もいらっしゃいます。気になる方は、早めの診察・相談をお勧めします。また、広報誌に対して皆様のご意見・ご要望もお待ちしています。

(カルミア春江 橋本)

【基本理念】 地域医療の担い手として

住民に信頼される病院

- 【院 是】
- 一 医療レベルの向上
 - 一 和を以て尊しと為す
 - 一 患者様への適切な対応
 - 一 地域医療への参画