

電車通り通信

夏

2015.6
VOL.10

FREE 無料

知っておきたい病気の話Ⅱ
《症状チェック項目付き》

糖尿病 [治療法と合併症]

教えて!家庭でできる応急手当

[VOL.2] 熱中症になってしまったら?

介護のいろは

[連載2] 車椅子介助の注意点

病院の資格あれこれ

栄養管理士

旬のごちそう

[夏の旬] するめいか

私のホッ。

ドクターの本棚

「日本史の謎は「地形」で解ける」

INFORMATION

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その2)

糖尿病



後編 治療法と合併症

日本では成人の6人に1人がかかり、最近では小学生も患っている糖尿病。今回は主な治療法と、合併症についてお話しします。

糖尿病になっているかどうか？ 生活習慣と症状をチェック！

前回は、糖尿病の原因と予防について話しました。今回は糖尿病の検査と治療法について、ご紹介します。

暴飲暴食・ストレス・運動不足といった生活習慣と、遺伝子要素などの体質が複雑に絡み合い、高血糖状態になってしまう糖尿病。初めのうちは痛みなどの自覚症状がないため、病気に気がつかない場合が多く、放っておくと怖い合併症につながってしまいます。

気になる方は、表1の厚生労働省「糖尿病になっているかどうか」でチェックしてみてください。この項目で当てはまる症状が多かった方は、病院で検査をしてみましょう。



糖尿病の疑いがあれば 再度、検査を繰り返す

糖尿病は、合併症が多い病気のため、できるだけ早期に診断し、治療することが大切なことから、検査は慎重に繰り返し行われます。

初期の検査では、採血し、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を測定します。

血糖値とは、血液中にどれくらいブドウ糖が含まれているかを示す値で、①普段、②空腹時、③ブドウ糖75gを飲んだ後30分・1時間・2時間に、それぞれの血糖値を測ります。この3つのどれかに異常値が出たら、別の日に再検査をします。

また、HbA1cは血液中で酸素を運ぶヘモグロビンとブドウ糖が結合した物質を指し、過去1、2カ月の血糖コントロールの状態が判別できることから、糖尿病治療の貴重な情報源となります。これを「グリコヘモ

グロビン検査」といい、他にも尿の中にブドウ糖の有無を検査する「尿糖検査」があります。

糖尿病の治療は 食事・運動療法が基本。

検査後、生活習慣や環境などの問診を終えたら、診断となります。残念ながら糖尿病と診断された場合、完治するという病気ではないので、血糖や血圧、体重、血清脂質を良好にコントロールしつつ、合併症予防に努めることが大切です。

治療は、食事や運動、薬物療法を組み合わせで行います。まだ血糖値が高くなく合併症もない場合は、薬物を使わず、定期的に血糖値検査を測定しながら食事と運動療法を続けます。

食事療法は栄養バランスと一日の総摂取エネルギー量を考えた食事となります。運動療法は、酸素を十分に取り入れ、体全体の筋肉を使う有酸素運動が効果的といわれています。ウォーキングや自転車、水泳など1回20～40分程行い、週3回実施するのが良いとされます。偏った生活習慣の積み重ねによって血糖値が高くなるため、下げることを目標にコントロールしましょう。

高血糖と診断された場合は、当院ではインシュリン治療により臓器機能の回復をはかっていきます。

表1 糖尿病になっているかどうかをチェック！

この頃、太ってきた	下腹部がかゆい
食べても、食べても痩せる	手足がしびれたり、ピリピリする
とても喉がかわく	視力が落ちた気がする
食欲がありすぎて、いくらでも食べられる	立ちくらみがする
おしっこ回数が増えて、量も多い	甘いものが急にほしくなる
尿の匂いが気になる	ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
全身がだるい	肌がかゆい、かさつく
疲れやすい	足がむくむ、重くなる
おしっこが出にくく、出ても残った感じがする	

糖尿病になる前に 予防しておきたいことは？

糖尿病で怖いのは合併症です。知らないうちに血管や神経が冒され、さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

特に「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」は糖尿病の三大合併症といわれ、進行すると止めるのが難しくなります。これらが悪化すると、失明や手足の先の壊疽(糖尿性病性壊疽)、腎不全になり人工透析を

受けることになってしまいます。その他にも、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの命を落としかねない病気になる可能性が高くなります。さらに、高血糖は血液中の白血球の働きが弱くなってしまいうので細菌による「感染症」にもなりやすいでしょう。呼吸器系、皮膚、尿路、口腔内などの感染症があります。

予防は体の免疫力を高めることです。しっかり睡眠をとり、ストレスを解消し、食事を含めた健康的な生活を送ることが最善でしょう。

用語CHECK

糖尿病壊疽(とうにようびょうえそ)

壊疽とは皮膚の傷がもとで細菌が感染し化膿してしまい、さらに悪化し皮膚から皮下組織までの細胞が死滅し腐ってしまう病気です。骨まで腐ることもあります。足の末端(足の指や甲、かかと、指の間、爪の周り)に濃い紫色や黒い部分ができて、足全体に広がります。放置しておくこと切断しなければならなくなりますので、怖い病気と覚えてください。

監修



札幌南一条病院 呼吸器内科・糖尿病内科 医長

田上 清一【Seiichi Tagami】

昭和60年(1985)旭川医科大学卒業後、北海道大学医学部第一内科入局。国立函館病院、市立旭川病院などを経て、北大医学部第一内科へ。在籍中にスウェーデンのルートビヒがん研究施設で研究。平成23年(2011)より札幌南一条病院に着任。日本内科学会認定医・専門医・指導医、日本糖尿病学会専門医、日本産業医。

次号では、腎臓病の
主な症状と原因に
ついてご紹介します。



VOL.2 熱中症になってしまったら？

家庭で万が一の事故や急病・発作が起きた場合、「あわてず騒がず」が原則です。咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器科 主任医長 原田尚雄

「風通しのよい場所に運び」「服をゆるめて」ください！

暑さによって障害が起きた状態をまとめて「熱中症」といい、主に「熱痙攣(けいれん)」「熱疲労」「熱射病」を指します。炎天下の太陽光による影響だけでなく、気温や湿度の高い環境でも起こります。よく聞く「日射病」という言葉は正式な医学用語としては使われていません。

さて、体温の上昇による熱中症の主な症状は表1ですが、症状の見極めが肝心です。

まず応急手当として、風通しのよい日陰や、冷房の効いている室内へ運び、衣服をゆるめます。基本的に本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱いときは、足を高くした体位にします。次に、意識があり、吐き気や嘔吐がなければ水分補給(塩分が含

まれているスポーツ飲料か、薄い食塩水)をします。皮膚の温度が高いときは水で濡らし体をあおぎ、体温を下げます。逆に、皮膚が冷たかったり、震えがあったりする場合は濡いたタオルでマッサージしてみましよう。

これらの手当をしても症状がおさまらない場合、また熱射病の症状があるときは、急いで医療機関へ連絡し、搬送してください。

表1 熱中症の種類と症状

熱痙攣	筋肉痛、手足のつり、吐き気、腹痛
熱疲労	疲労感、頭痛、めまい、吐き気
熱射病	異常な体温上昇、錯乱、痙攣、昏睡



介護のいろは

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

連載2 車椅子介助の注意点

看護部 介護主任 畑 秀幸

〔資格〕介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・
介護技術インストラクター・応急手当普及員

車椅子介助の基本

車椅子を押して外に散歩に出かける機会が増える季節を迎えています。そんな車椅子介助のときに注意したいのが、まず介助される方の安心・安全に配慮することです。

私たちが日常業務の中で度々耳にするのは「車椅子を押すスピードが速い」「急に動いて怖い」「ぶつけられた」という患者さんの声です。特に車椅子の速度は、想像以上に怖いと感じるものです。病棟をはじめ、道路や公園でも急

な飛び出しなどがあり、介助者にとっても危険です。また、急に動いたり止まったりすると、乗っている方の体が前のめりになり転落する危険性もあります。必ず先に声をかけることを心がけましょう。さらに、車椅子を押しているときは乗っている方の足元が見えにくいので、足をぶつけてしまう恐れがあります。こちらも注意しながら介助しましょう。

最短ではなく最適なルート

病棟や室内でもいろいろと注意ポイントはありますが、外に出たときは、車

介護テク豆知識

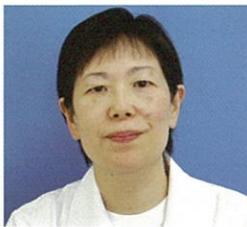
車椅子を選ぶポイントは、車椅子に座ったときに左右の隙間が2.5cm、奥行きは座面と膝の裏側との間が2.5～4cm程度の空きサイズがベストといわれています。



椅子で移動しやすい道を選ぶことが大切です。通りやすい条件としては「道がガタガタしていない」「傾斜が少ない」「道幅が広い」「障害物が少ない」「混雑していない」などがあります。多少回り道でも最短ルートより「通りやすい」ルートを選ぶことで、危険を回避し安全で快適な散歩を楽しむことができます。車椅子介助を受ける方は介助者に身を委ねることになります。介助する方はそのことを心に留めて、安心・安全に配慮しながら一緒に散歩を楽しみましょう。

病院の資格あれこれ

あらゆる資格を取得しているスタッフ同士が力をあわせ仕事をしている場所が病院です。それぞれの領分ではなくてはならない存在の仕事ぶりとともに、取得している資格について紹介いたします。



資格File-2

管理栄養士

栄養科

科長 相内 昭子

管理栄養士とは、高度な食品・栄養知識を持った専門家です。その知識と技術を用いて、傷病者の療養のために必要な栄養指導や、特定多数の人々に食事を提供する給食施設での栄養管理や指導の役割を担います。免許は栄養士を有する者が管理栄養士国家試験を受けて取得します。

このように食と栄養のスペシャリストである管理栄養士が活躍する場は病院だけにとどまりません。高齢者が多い特別養護老人施設や福祉施設、小・中学校、各企業で給食を提供したり、食品会社で商品を開発したり。講師やインストラクターとして食事や栄養バランスの指導管理をする人も登場しています。最近では

プロテニスプレイヤーの錦織圭選手もサポートを受け活躍しています。

相内さんは、学校に進学したときは管理栄養士のことを知らず、病院や施設などへの実習を重ねるうちに、この資格の大切さを知り取得することを決めたそう。現在、誰もが認める頼もしい相内さんは、スキルアップも兼ね、「介護食士」の資格に興味を持っています。超高齢化時代を迎え、要介護者向けの食事を提供する資格は注目を浴びそうですが、北海道での養成講座がなく、心待ちにしている状態。ぜひトライしてみたいという相内さんのチャレンジ精神はぜひ真似したいものです。



札幌南一条病院「栄養科」は

入院患者さんの治療の一環として、健康回復を目的に、年齢や病状に応じて、医師の指示のもと栄養管理し給食業務にあたる部署です。入院患者さんから「美味しい」と評判になっています。



旬の味をいただくと
体もおいしいと応えてくれる、
時に「美味しい薬」にもなるのです。

高たんぱくで低脂肪！ コレステロールを排出する 美容にもいい魚介の定番

本来いかの干物を「鰯:するめ」といいましたが、干物や缶詰などの加工品に多く使われていることから「するめいか」と命名されました。地域によっては一番多く獲れることから「真いか」とも呼ばれ、常に日本の総漁獲量の上位を誇っています。

北海道では3月から水揚げが始まり、特に夏の味覚として知られている品種のいかです。お寿司屋さんには欠かせないネタの一つで、寿司飯との相性は周知の通り。独特の甘みが特徴で、生はもちろん煮たり、炒めたり、和えたり。さまざまな調理法に適した、野菜との相性も良い、食卓に欠かせない食材です。

栄養的にも優等生で、たんぱく質が豊富なわりに低脂肪。栄養ドリンクの成分で知られるタウリンも豊富に含むので、血中コレステロールの上昇を抑える働きがあります。同時に、食物中の脂肪を乳化して吸収しやすくするため、高血圧症や心不全などの生活習慣病予防におすすめです。

夏の旬 するめいか



[解説]
栄養科 科長
相内 昭子

【糖尿病対策料理】いかつくね



エネルギー
175kcal

たんぱく質
13.5g

塩分
1.8g

材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ●するめいか(内臓を抜いた状態) 130g | ●サラダ油 ……小さじ2杯 |
| ●青ネギ ……20g | ●味噌 ……大さじ1杯 |
| ●生姜 ……10g | ●砂糖 ……小さじ4杯 |
| ●青しそ ……2枚 | ●酒 ……小さじ1杯 |
| ●小麦粉 ……小さじ4杯 | ●みりん ……小さじ1杯 |
| ●塩・こしょう ……少々 | ●一味唐辛子 ……少々 |

[調理] 市村スミ子 調理師

【作り方】

- ① するめいかは内臓をとり、皮をむく。
- ② ①を細かく刻み、さらに粘り気が出るよう、包丁でたたく(足も一緒に入れる)。
- ③ 青ネギ、生姜、青しそはみじん切りにする。
- ④ ②と③と小麦粉をよく混ぜ合わせ、塩・こしょうも加え、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を焼く。
- ⑥ 鍋にAを入れ火にかけて、トロツとするまで煮詰める。
- ⑦ ⑤を器に盛り、⑥をかけ、お好みで一味唐辛子をかける。

*いかは、フードプロセッサーを使用してミンチにしてもよいですが、少し歯ごたえを残したほうがよいでしょう。

栄養と効能

- タウリンが豊富で、胆汁分泌を促し、肝機能を高める働きがある
- 低脂肪、低カロリーで高たんぱく！ダイエットにおすすめ
- いか墨にはビタミンEが多く含まれ、がん予防の効果が期待される

私のホツ。

看護部 5階病棟 科長
松岡 優子



心を癒す松岡さん推薦のCD2枚!

音楽は心の安定剤。 生活に欠かせない良薬です。

私の心の安定剤は音楽を聴くことです。家にいるときは常に音楽を流していますが、パソコンを使ったり、雑誌を読んでいたるときは静かなメロディを、料理や掃除をするときはノリの良い曲を選んでいきます。家だけでなく、年に数回は好きなアーティストのライブにも出かけます。市外、道外問わず遠征しますが、ライブが近くなると通勤中にも聴いています。また、安らぎの場所

でもあるお風呂に入っているときも、音楽は無くてはならない一つです。湯船に浸かりながら防水用スピーカーから流れる音楽を聴いていると、一日のストレスも解消されます。ここで聴くのはヒーリングミュージックの代表作「イメージ」シリーズと、フィギュアスケートで使用されている曲のアルバムです。

音楽は落ち込んでいるときに励まされたり、元気をもらったり、私にとって、気分転換には欠かせないものになっています。

ドクターの本棚

日本史の謎は「地形」で解ける

読書は心を豊かにしてくれる処方薬。病院随一の読書家・原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介します。

「地形」を見直すとまったく新しい歴史が見えてくる!

歴史としての日本史(世界史もそうです)が古事記、日本書紀に始まり、その時代時代の支配者(およびかわりのあった者)たちによって、その都度塗り替えられたものであり、主に人物にスポットライトを当てて綴られたものと解釈していた私には、初めは何それ?でした。

しかし、読み進むにつれて、地形とはこんなにも人の心情、行動に影響を与えるものかと驚くばかり。ある地形は恐れを抱かせ、またある地形

は羨望の的となることで戦の原因となり、都が遷されることとなり、江戸が拓かれることとなった…などなど。

思想、哲学、社会、宗教などの人を中心とした上部構造(上から目線)が中心だった歴史観に対し、本書は「地形」のみ見るのではなく、異なる視座(ベクトル)を獲得することで新たな地平が広がるのではないのでしょうか。

続編『日本史の謎は「地形」で解ける 文明・文化編』『日本史の謎は「地形」で解ける 環境・民族編』もおすすめてです。



著者: 武村公太郎
発行: PHP文庫
定価: 743円(税別)

+

 INFORMATION

8月下旬 愉快的「夏まつり」開催

今年も、当院の患者さんご家族、地域住民の方々が親しく交流できる場として「夏まつり」を開催します。玄関横の広くなった駐車場を会場に、屋台メニューの他、祭りに欠かせないヨーヨー釣りもご用意しています。子どもたちの笑い声が響く楽しいひとときをお過ごしください。



昨年の「夏祭り」



自分の体と向き合う「人間ドック」をしませんか？

現代日本の三大死因をご存じでしょうか？ それは「がん・心臓病・脳卒中」です。概して、この病気は早い時期にあまり自覚症状が表れないといわれています。発病や症状が出てきた頃は、治療が長引いたり、末期だったりする可能性が大です。何より早期発見が大切であることは多く知られています。

そのためにも「人間ドック」をおすすめします。人間ドックは生活習慣病を早期に発見し、健康な生活を送るための指標になります。病気はいつサインを出すかわからないものだけに、自分の健康状態を知っておくことが大切です。今が健康であればいいではなく、いつまでも健康を心がけてみませんか。



■人間ドックコース一覧

お問い合わせ・申込先／地域連携室 ☎011-271-6050

※血管ドック以外のコースには、ご昼食にホテルオークラ札幌のスペシャルランチ付き。

コース	検査内容	料金(税込)
日帰りドック	身長計測、視力、聴力、血液、尿、便潜血(2日法)、胸部X線 腹部エコー(肝臓、腎臓、胆のう、子宮、前立腺など)、 胃部X線(バリウム)または胃カメラ(経口・経鼻)	28,500円
一泊ドック	日帰りドック + ブドウ糖負荷試験(糖尿病の方は無し) 眼底眼圧(他院)、子宮頸部細胞診(他院:女医)	45,000円
プレミアムドック	一泊ドック + 血管ドック	54,000円
オプション	腫瘍マーカー、肝炎ウイルス、骨密度、血管年齢ほか、眼底眼圧 子宮頸がん(日帰りドックのみ)、大腸カメラ(一泊ドックのみ)	別料金



「もっと日本語?!」 作・画 つえまろ



ヘルシークイズ

糖尿病の予防・治療に、食事の中に含まれる炭水化物の量を数える「カーボカウント」を目安にする食事療法があります。血糖値の上昇に影響を与えるのは炭水化物。その量をコントロールすることも糖尿病患者さんには必要な食事療法です。

さて、次の和菓子と洋菓子のうち、どちらのカーボカウントが多いでしょうか。エネルギー量(kcal)が多いからとは限りません。

- ① 大福(287kcal) VS いちごショートケーキ(344kcal)
- ② だんご1本(142kcal) VS プリン1個(247kcal)
- ③ かりんとう4本(210kcal) VS カステラ2切れ(244kcal)

① 大福(4.5カ-ホ)※いちごショートケーキは3.1カ-ホ
 ② だんご1本(2.2カ-ホ)※プリン1個は1.2カ-ホ
 ③ カステラ2切れ(3.1カ-ホ)※かりんとう4本は1.6カ-ホ

ボランティアさん随時募集中!

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいています。希望される方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

地域医療連携室 ☎011-271-6050

透析患者さん 無料送迎サービスのご案内

札幌南一条病院では、透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなった」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」など感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。

個別送迎



基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ 011-271-3711

札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山 鳥井	青山	工藤 陳	鳥井	※1
		高木	坂田 (血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)	野澤	
	午後	野澤	工藤	高木	鳥井 三木	青山	休診
		陳		鳥井 ※2(透析外来)	青山 ※2(透析外来)	坂田 (血管外科)	
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上(第2・4週)
	午後	—	田上	—	—	田上	休診
消化器 内科	午前	—	出張医 (内視鏡検査のみ)	—	小林 (内視鏡検査のみ)	—	休診
	午後	—	—	—	—	—	
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤 ※4

- ※1 循環器・腎臓内科
随時ホームページで更新します
- ※2 透析外来(完全予約制)
水・木曜 13:30~14:30
- ※3 呼吸器科内科外来
第1週/田垣医師
第2・4週/田上医師
第3・5週/原田医師
- ※4 禁煙外来(完全予約制)
①9:30~②10:30~
60分程度
随時ホームページで更新します

電車通11通信 VOL.10 夏号

〈発行日〉平成27年(2015)6月1日
 〈発行元〉社会医療法人 北海道恵愛会
 札幌南一条病院 広報委員会
 〒060-0061
 札幌市中央区南1条西13丁目
 電話 011(271)3711
 FAX 011(281)0275
 URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、人工透析、専門外来、人間ドックほか
 〈診療時間〉平日 9:00~17:00
 土曜 9:00~13:00
 〈休診日〉日曜・祝祭日・年末年始
 〈初診予約〉地域医療連携室 / 011(271)6050
 電話受付時間 / 9:00~16:30
 〈再診予約・予約変更〉フリーダイヤル / 0120(101)216
 平日 9:00~16:30
 土曜 9:00~12:00

● 編集後記 ●

6月下旬ともなると大通公園12丁目は、赤・ピンク・オレンジ・白などのバラが咲き誇る。華やかな香りに包まれます。ここは左右対称のシンメトリなサンクンガーデン(沈床園)と呼ばれる庭園で、華やかさを演出する設計だそう。昨年はフェスタがありました。今年もあるといいですね。

(中村)