

札幌南一条病院

電車通り通信

でんしゃどおりつうしん



特集

糖尿病が引き起こす心臓と血管の病気について

- 話したくなる薬剤師へ
- 糖尿病・腎臓病向けレシピ
- 連携医療機関のご紹介
〈札幌循環器病院〉
- 部署紹介～システム開発室～
- 南一条INFORMATION

春号

2025.4 vol.45

FREE



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院



糖尿病が引き起こす 心臓と血管の病気について

「糖尿病」は、名前のとおり「尿に糖が出る病気」で、「尿に糖が出るのは血糖が高くなるからなので、血糖を下げるのが大切」ということは皆さんご存でしょう。血糖が高くなるのは問題ですが、実は糖のほかにも色々な変化が「糖尿病」では起こっていて、心臓や血管にトラブルを引き起こします。全身の臓器は、正常な血液を適切な量だけ必要としているので、血液と血管のトラブルはさまざまな臓器のトラブルのもととなってしまいます。

「人間は血管とともに老いる」ということは400年前に知られていましたが、血管を傷める病気である糖尿病を治療しなければ寿命は6～10年ほど短くなります。しかし、糖尿病の治療法は大変進歩してきたので、現在では糖尿病の方の寿命を3～10年延ばすことができるようになりました。

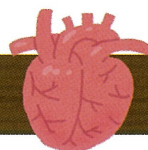


糖尿病が引き起こす血管の異常

人間の心臓から送り出された血液は、最も太い動脈（直径約3cm）である大動脈に送られ、そこから枝分かれた動脈をとおり、臓器のなかの細い血管の場所で酸素や栄養を細胞に渡し、二酸化炭素と老廃物を受け取って、静脈系に運ばれます。糖尿病になると血糖が高くなるだけでなく、血液の脂質（コレステロールや中性脂肪）の質と量の異常、炎症を引き起こす物質の増加、ホルモンや自律神経の変化、など多くの変化が生じます。そうした変化の結果、眼の網膜、腎臓、末梢神経の細い血管の障害（細小血管症）と、大動脈や中動脈に起こる動脈硬化（大血管症）が引き起こされます。

「細小血管症」は視力障害、腎機能障害、神経障害による痺れや痛みとして現れ、「大血管症」は、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞や脳出血、閉塞性動脈硬化症の症状として現れます。こうした「細小血管症」や「大血管症」を予防するには、その原因である血糖や脂質の異常を修正することが必要となります。また、血圧を正常に保つことも血管症の予防に重要です。

糖尿病と心不全



心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。心不全の主な原因には高血圧、狭心症・心筋梗塞、弁膜症、心筋症がありますが、糖尿病も見逃せないことが分かってきました。健康な成人が安静にしている状態では、心臓が体全体に毎分約4リットルの血液を送り出していますが、運動するとその程度によって最大約5倍にまで増やすことが出来るというのが、心臓の大切な仕組みです。しかし、心不全になると心臓から全身に送り出す血液の量を増やすことができなくなり、息切れや、疲れやすさ、足のむくみなどの症状が現れます。

糖尿病がある人は、ない人に比べて心不全を発症するリスクが約2倍と高く、年齢別でみると年齢の低い人ほど、リスクが大きくなっています。糖尿病が心不全を増やす理由はよく分かっていませんが、心臓の細小血管と筋肉細胞の両方に障害が起こることが明らかにされています。そうした障害も高血糖だけが原因ではないので、血糖値を下げただけでは心不全を予防できません。

糖尿病と不整脈

正常の心臓は1分間に60～100回の頻度で規則的な脈を生み出しますが、そのリズムが乱れた状態を不整脈と呼びます。狭心症や心筋梗塞、心不全は不整脈の原因となりますが、糖尿病だけでも心臓の血管と筋

肉(心筋細胞)の変化や、心臓を調節する自律神経の障害を起こすため、不整脈が起こる場合があります。心臓突然死の予防には、狭心症・心筋梗塞とともに不整脈やそのリスクとなる心電図変化に注意が重要であると考えられています。



糖尿病の予防や治療:いろいろな医療職にコーチしてもらう

糖尿病は「生活習慣病」の一つと言われるように生活習慣、特に食事と運動、が予防や治療で大切なことはよくご存じだと思います。生活習慣は人それぞれ違うので、糖尿病

の対策も人それぞれ異なります。生活を色々と変えなければと言われると、少しユウウツになることもあるでしょう。しかし、次の1～4を心がけるのが良いと思います。

- 1 糖尿病の予防や治療の状態についてチェックできる項目を知ること。
- 2 チェック項目の目標達成に役に立つ食事や運動をコーチしてもらうこと。
- 3 薬はその効果と副作用について、医師や薬剤師に教えてもらって決めること。
- 4 目標の達成は3カ月～半年単位に考えてあせらず、1日の生活を充実させること。

1のチェック項目は、①血圧 ②体重 ③血糖や脂質の検査の値 ④糖尿病に関連した心臓・血管の病気があるかどうか、の4項目です。それらの結果を担当医が総合して評価し、それぞれの目標値を教えてください。目標の数値については、「あんしんお薬手帳」や「糖尿病療養手帳」に記載してもらっている方もおられるでしょう。

目標値が決まったら自分で工夫するのも大切ですが、食事については栄養士、運動については医師や看護師、理学療法士に「コーチ」(一方的な「指導」ではなく)してもらうのが効果的です。自分としては「どの程度のことが出来そう」、あるいは「したい」と思っているかを「コーチ」に伝えて助言を受けるといったやり方です。薬の副作用や他の病気の薬との飲み合わせについては、医師や薬剤師が相談相手になります。新聞やインターネットでは様々な情報が提供されていますが、誤解を招くもの

が少なくありません。一人一人の患者さんに合った予防法や治療ができるよう、医師や看護師、栄養士、理学療法士、薬剤師がコーチできる仕組みが整ってきました。そうした多職種との交流も少し楽しみつつ目標達成の項目を増やしていただきたいと思います。

【執筆】



循環器・腎臓内科顧問

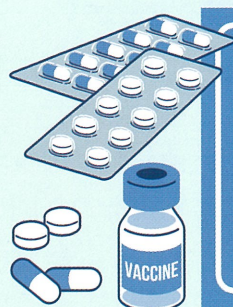
三浦 哲嗣

PROFILE

札幌医科大学 医学部卒業、在日米国海軍医療センター研修医、南アラバマ大学医学部 研究員、北海道立江差病院内科医長、札幌医科大学内科学第二講座教授、札幌医科大学循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座教授、札幌医科大学医学部長、札幌そうせいイーストクリニック内科診療顧問、北海道科学大学薬学部教授

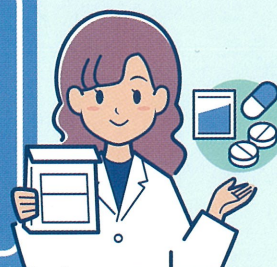
【資格・所属学会等】

・医学博士・日本内科学会認定内科医・日本内科学会総合内科専門医・日本循環器学会専門医・FJCS・日本循環器学会特別会員・日本心不全学会名誉会員・アメリカ心臓学会フェロー(FACC)・アメリカ心臓協会フェロー(FAHA)・札幌医科大学名誉教授



話したくなる 薬剤師へ

執筆：薬剤科 小沼 絵美



日本では薬の医薬分業が明治時代に始まり、1997年以降には完全分業化が急速に進みました。今日では、医療機関を受診して、調剤薬局で薬をもらうことが多いと思います。完全分業が進み、医薬（医療機関と薬局の）連携が求められる中、薬剤師の役割について少し考えてみたいと思います。

薬剤師法第1条に「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」と定められています。薬剤師は地域医療の担い手として地域住民の健康維持、管理の役割があります。

私たち、病院薬剤師は、主に、入院患者さんの薬を管理しています。カルテを確認し、検査値や既往歴、診断名などいろいろな情報を参考に処方の鑑査をします。時には、医師と処方内容の変更や、用量調節の提案など話します。しかし調剤薬局はどう



でしょうか。現状では医師と話す機会が少ないと思います。もちろん処方内容を確認するときに、話をする機会があるとは思いますが、すべての患者さんの情報を確認するのは難しいと思います。しかし、今はかかりつけ薬剤師やお薬手帳の普及により、患者さんの現病歴や他の医療機



関から処方されている内容がわかるようになってきました。

また、調剤薬局から、飲み忘れがあり残薬調整の希望など「診察室では先生に言いにくい。」と患者さんが言うことがあります。診察室では言えなかったことや、言い忘れたことを伝えてくれる架け橋みたいな役割もあります。そしてこれから先、調剤薬局でも電子カルテの情報共有サービスなどで検査値、入院経過など閲覧できるようになり、電子処方箋により、すぐに処方薬がわかるなどマイナ保険証を基に医療デジタルトランスフォーメーションが進んでいく中で薬剤師の役割は大きく変わっていくと思います。調剤業務だけではなく、専門性を発揮し、外来、入院、在宅、介護の分野で処方薬に限らず関わっていけるように努めていきたいと思っています。みなさん、お薬の不安や診察室で言いにくい薬のこと、お気に入りのサプリメントなど気軽に薬剤師に話してみてください。





連携医療機関の ご紹介



札幌南一条病院の諸先生および職員の皆様には日頃より大変お世話になっております。

当院は、昭和48年に桑園地区札幌競馬場の南に札幌循環器クリニックとして開業しました。平成16年に桑園駅北口の現在地に移転し、札幌循環器病院に名称変更しております。また、平成20年に特定医療法人を取得しております。

「安心と満足」という理念を掲げ、患者さまに寄り添った親身な対応を心掛け、安全で適切な医療を提供することを目標としています。循環器科を中心とした専門性の高い医療を提供し、「かかりつけ医」としての地域の患者さまの健康を支えるため日々研鑽に努めています。

当院は、病床数89床の小さな病院です。循環器内科、腎臓内科(血液透析)、消化器内科、内科、リハビリ科を標榜し、人間ドックも行っております。医師は、循環器内科に常勤医8名、非常勤医2名、消化器内科に常勤医1名が在籍しています。

循環器内科は、札幌市の二次救急病院およびACS(急性冠症候群)ネットワークの担当病院として、救急医療に参加しています。狭心症や急性心筋梗塞には、経皮的冠動脈インターベンション術(PCI)を行い、不整脈には、ペースメーカー植込み術、カテーテルアブレーションの一部を行っています。心不全の急性期治療にも対応しています。2018年からは、理学療法士を採用し、心臓リハビリテーションに積極的に取り組んでいます。心肺運動負荷試験(CPX)によって嫌気性代謝閾値を測定し、適切な運動強度を設定することで、入院中

は早期退院を目指し、外来リハビリでは疾患の再発予防、更には



院長 善岡 信博 先生

〈学歴〉
1990年 札幌医科大学 医学部医学科 卒
〈職歴〉
1998年 市立釧路総合病院 勤務
2001年 札幌循環器クリニック 勤務
2018年 札幌循環器病院 院長 就任
〈資格〉医学博士、日本循環器学会 循環器専門医、総合内科専門医、日本心臓リハビリテーション学会 心臓リハビリテーション指導士、植込み型除細動器/ペースメーカーによる心不全治療 合同研修履修
〈所属学会〉日本循環器学会、日本内科学会、日本心臓リハビリテーション学会、日本心臓病学会、日本心エコー図学会、日本心不全学会、日本不整脈心電学会



特定医療法人
札幌循環器クリニック

札幌循環器病院

日常生活動作の向上に取り組んでいます。血液透析は10床を確保しており、血液透析の導入から維持期の外来透析・入院透析を行っています。消化器内科は、内視鏡検査、ポリプ切除術や止血術などを中心に診療しています。

また、「かかりつけ医」として、生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療を行い、脳・心血管イベントの予防や腎不全の予防を目指しています。もちろん、発熱や脱水症、ワクチン接種など、一般内科としての診療も行っております。かかりつけ患者さまには、夜間にも当直医・オンコール医が対応する体制としております。

札幌南一条病院の諸先生には、日頃より大変お世話になり感謝申し上げます。特に循環器・腎臓内科の先生たちは、札幌医大 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座の同門で、先輩も多く在籍されており、ご指導を頂いております。また、外来検査や入院について、御配慮を頂いております。

当院の得意な分野で御協力させていただき、病々連携を深め、地域医療の質が向上するよう努力して参ります。今後とも、どうぞ宜しくお願いいたします。



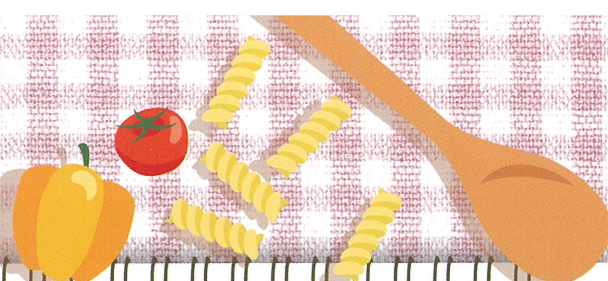
特定医療法人 札幌循環器クリニック
札幌循環器病院

札幌市中央区北11条西14丁目1-3 8

☎: 011-747-5821

URL: <https://www.s-junkanki.or.jp>

糖尿病・腎臓病向けレシピ



オクラのオイスターソース炒め

作り方

- ① オクラはヘタを取りのぞき、さっと湯通しする。
- ② にんにくは芽を取りのぞきスライスする。
- ③ ボウルにオイスターソース、しょうゆ、みりん、砂糖を合わせ、合わせ調味料を作る。
- ④ フライパンにごま油を入れ、にんにくを焦げないように弱火で炒める。
- ⑤ 合わせ調味料を加えさっと炒める。
- ⑥ オクラを加え、炒めながらソースと絡める。
- ⑦ 器に盛りつけ、ごまを散らす。

オクラのオイスターソース炒め

材料(1人分)

オクラ	45g
にんにく	5g
ごま油	5g
オイスターソース	3g
しょうゆ	1g
みりん	2g
砂糖	1g
ごま	1g

エネルギー
87kcal

たんぱく質
1.8g

塩分
0.5g



生ハムとスプラウトのパスタ

作り方

- ① ブロッコリースプラウトは食べやすい大きさに切る。
- ② 生ハムは太めの千切りにする。
- ③ スパゲッティは茹で、湯を切り、ボールに入れる。
- ④ ③にバター、白だししょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、コーン缶詰を加え混ぜ、粗びき黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り付ける。

生ハムとスプラウトのパスタ

材料(1人分)

スパゲッティ(乾)	50g
バター	8g
白だししょうゆ	5g
粗びき黒こしょう	少々
ブロッコリースプラウト	15g
生ハム	15g
コーン缶詰	10g

エネルギー
327kcal

たんぱく質
11.8g

塩分
1.3g



部 署 紹 介

システム開発室

医療業界のIT化は1970年頃から始まり、医事会計システム、医療用画像管理システムなどの診療支援システムが普及し始め、1999年に日本で電子カルテが法律で認められました。札幌南一条病院では院内のIT化を進めるべく2008年3月に「システム開発室」が発足し、現在は3名が業務システムの開発や選考、ITインフラの管理、ヘルプデスク対応、セキュリティ対策などといったIT分野の業務を担っています。

2022年、政府から「医療DX令和ビジョン2030」と題した、医療情報の有効利用を推進するための提言がなされました。医療DXとは、保健・医療・介護の各プロセスにおいて発生する情報を、クラウドなどを利用してデータ保存の外部化・共通化・標準化を図り、より良質な医療やケアを受



けられるように社会や生活の形を変えようとする取り組みです。最近ではマイナ保険証の開始がそのひとつであり、今後は電子カルテの標準化、検査歴や病歴などの医療情報の共有、診療情報提供書などの文書情報の共有などが予定されています。

このような様々な情報を共有するためには関係機関が繋がるネットワークが必要であり、セキュリティリスクを考慮した対応が急がれるところです。昨今はサイバー攻撃による病院の被害も多数報告されており、ひとたび被害が発生してしまうと経済的損失があるほか、情報漏洩や診療停止といった状況に陥ることで、患者さん側も不利益を被ることになってしまいます。このような事態を避けるために厚生労働省が策定した「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン」に沿って対応することで私たちは安全性の確保に努めています。

将来、医療DXが実現することで様々なメリットがもたらされると言われていますが、それらのメリットを受けるためには各関係機関の準備が必要です。当院では業務システムの一部を内製化していることもあり具体的な対応は今後の情報を待つところですが、引き続きIT環境の安全性を確保し、適切で質の高い医療サービスを提供できるよう今後も取り組んでいきます。

MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



ヤマザキショップ(売店)のご案内

ヤマザキショップの売店が、当院1階入口を入ってすぐ目の前にあります。お弁当、おにぎり、サンドイッチはもちろん各種飲料、カップ麺、菓子類やアイスクリーム、雑誌に雑貨まで、幅広く商品を取り揃えています。中でも、ヤマザキショップでしか買えない「豆いっぱい大福」が大人気です。その名のとおり豆がいっぱい入った大き目の大福。一度食べたらまた食べたくなる不思議な大福で、白餅とよもぎ餅の2種類をお楽しみいただけます。10個お買い上げで1個サービスのスタンプカードをお渡ししていますので、店員にお声がけください。

また、毎週スイーツのお得なセールをしています(売り切れ御免)。タイミングが良ければ一年に数回の福袋セールや、大抽選イベントでさまざまな景品が当たります。時には「ホールケーキ」が当たることも…! 全国の気になるお菓子や名



物店も定期的に販売しています。意外な掘り出し物にも巡り合えるかもしれません。

キャッシュレス各種カード、PayPay決済にも対応しております。系列病院である札幌南三条病院内にあるヤマザキショップとも共通のプリカカードが大変お得で、2,000円以上のチャージで特典商品を得ることができます。1,000円で1ポイント貯まります。当院にお越しの際は、ぜひヤマザキショップもご利用ください。

外来担当医一覧

※令和7年4月1日より変更

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・糖尿病内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		西沢 (腎臓専門外来・完全予約制)	鳥井	陳	神津	土田 (セカンドオピニオン)	
	午後	土田	工藤	高木	青山※4 (透析専門外来)	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	陳	
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井		
呼吸器内科 ※5 ※6	午前	田垣	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	本田	休診
	午後	高畠	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	――	田垣	――	休診
消化器内科 ※7	午前	小林	小林 (ドックのみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
			長佐古 (内視鏡検査のみ)				

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日外来は第1・3・5週のみ。再診のみ(新患の受付は行っておりません)。
 ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※5 禁煙外来の新規の受付は現在休止しております。
 ※6 【非常勤医師】月曜日午後 札幌南三条病院 呼吸器内科部長 高畠 博嗣
 金曜日午前 札幌南三条病院 呼吸器内科 本田 泰人
 ※7 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査とドックのみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

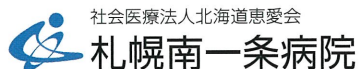
地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日 9:00~16:30 土曜日 9:00~12:00



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、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈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

〒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

電車通り通信

VOL.45

〈発行日〉令和7年(2025)4月18日

〈発行元〉札幌南一条病院 広報委員会