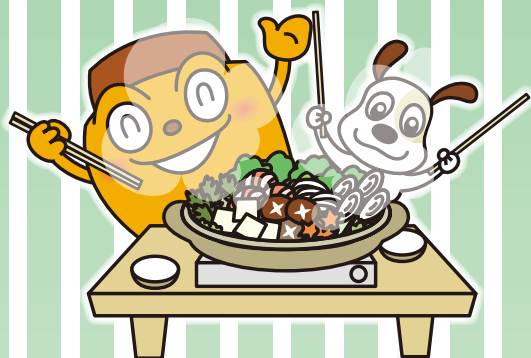


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

## 目次

- 妊娠糖尿病～妊婦さんをサポートします ..... 2～3
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! ..... 4
  - 糖尿病センター 多職種で支える妊婦さんのケア
- お家でチャレンジ ..... 5
  - 運動して糖尿病を予防しよう!!
- 栄養通信 ..... 6
  - 身体を守る血糖値コントロール
- 母恋インフォメーション ..... 7
  - New Face ～11月着任医師のご紹介
  - インフルエンザワクチン接種のご案内
  - あなたの街のホームドクター
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8



今日の  
スナック



ハロウィーン／小児科病棟（10月31日）

「トリック オア トリート！」小児科病棟の魔女たちから笑顔とお菓子のプレゼント



# 妊娠糖尿病 妊婦さんをサポートします

糖尿病センター

よこ やま かず のり  
横山 和典 医師

平成元年 医師免許取得  
日本消化器病学会認定専門医  
日本内視鏡学会専門医  
日本内科学会認定医  
日本がん治療認定医

11月14日は世界糖尿病デー。世界160か国で糖尿病予防や治療継続の重要性についての啓発キャンペーンが行われました。今回は、近年増加傾向にある「妊娠糖尿病」の治療にあたる横山先生にお話を伺いました。

## 妊娠糖尿病とは、どんな病気？

### 一般成人の糖尿病とは基準が異なります

妊娠後に胎児を安全に育てるためにいろいろなホルモンが作られます。ホルモンの一部には血糖を高くする作用があり、基準値より血糖値が高くなった場合を妊娠糖尿病と呼びます。

健康診断で発見される成人の糖尿病とは基準が全く異なり、妊婦さんのみに診断される糖尿病です。もともと糖尿病にかかっていた女性が妊娠した場合には、糖尿病合併妊娠という病名になり、治療や対応が少し異なります。また、妊娠糖尿病は出産後には正常血糖に戻り、慢性化することはありません。

### 「妊娠糖尿病」と「糖尿病合併妊娠」

#### 妊娠糖尿病

妊娠中にはじめて糖尿病と言われた人

- 空腹時血糖値 92~125mg/dl
- 1時間値 ≥180mg/dl
- 2時間値 ≥153mg/dl (75g経口糖負荷試験)

1つでも当てはまった場合

#### 糖尿病合併妊娠

すでに糖尿病と言われている人が妊娠した場合、または診断基準の「糖尿病」に当てはまる人

- 空腹時血糖値 ≥126mg/dl
- HbA1c ≥6.1%
- 糖尿病性網膜症が存在
- 随時血糖 ≥200mg/dl

1つでも当てはまった場合

## 近年増加傾向にあるそうですが、原因は？

6年前、全世界の妊婦さんを対象にした調査研究が発表されて、妊娠糖尿病の基準を厳しくすることとなり、診断される患者さんが増えました。

また、出産年齢の高齢化や肥満女性の増加も原因のひとつと考えられています。自覚症状は全くありません。産婦人科の先生が妊娠経過中に定期的に血糖値を測定して早期発見に努めています。

家族に糖尿病の患者さんが多い方、高齢になって妊娠した方、肥満の方、妊娠中に急速に体重が増えた方などは要注意です。

### 妊娠糖尿病になりやすい人

- 妊娠する前から太り気味だった
- 妊娠してから体重が急激に増えた
- 両親のどちらかが糖尿病である
- 25歳以上の妊娠
- 以前、4kg以上の赤ちゃんの出産経験がある



## 妊娠糖尿病の症状 お母さん・赤ちゃんへの影響は!?

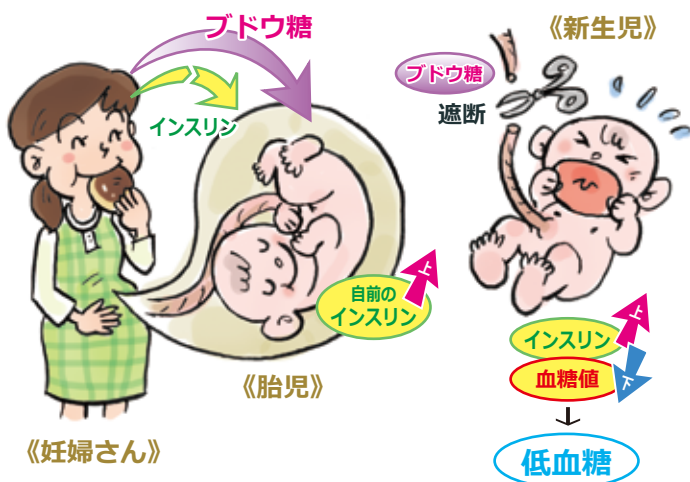
お母さんが食べた栄養は胎児の成長に必要であり、血液のブドウ糖は胎盤をとおして胎児の血液に入ります。このため、お母さんと胎児の血糖値はまったく同じになっています。

お母さんの血糖が上がるとお母さんが作るインスリンは増えますが、お母さんのインスリンは胎盤を通過しないために、胎児は血糖を下げるためにインスリンを自前で作ります。血糖が常に高いと胎児のインスリンは通常より多い状態が続くことになります。

また、インスリンは血糖を下げる以外に、成長ホルモンに似た作用を持っており、インスリンが多いと胎児の体重が増えやすくなります。この体重増加作用が難産になる原因のひとつとされています。また、出産後はへその緒が切れて血糖が下がるために逆に低血糖症が起こることもあります。

なお、妊娠成立時のお母さんは糖尿病ではないので、赤ちゃんの器官形成などへの影響は心配する必要はありません。

妊娠糖尿病のお母さんも多少の影響を生じますが、産婦人科の先生に通常の妊婦さんと同じ診察を受けることが大切であり、あまり心配することはありません。



## 「糖尿病治療チーム」の 妊娠糖尿病の治療・サポート

管理は大切! でも、心配しすぎないこと…

妊娠糖尿病が疑われた場合には、ブドウ糖負荷試験という、ブドウ糖を飲んで決まった時間に採血をして調べる検査をします。

妊娠糖尿病と診断された場合には、糖尿病センターに紹介されて、医師、看護師さん、管理栄養士さんなどからなる糖尿病治療チームでサポートを開始します。出産時は小児科の先生も加わった周産期母子医療センターで集中的にサポートします。

心配のあまり自分の判断で栄養を取らなかったり、気持ちが落ち込んでしまわれる方もおられますが、適切な指導を受け、きちんと管理することが大切です。

## 産後も治療は必要ですか?

妊娠糖尿病は出産すると軽快、治癒して治療を続ける方はいませんが、先ほどの様な体質や肥満を持つ方は、その後通常の糖尿病を発症しやすくなる場合があります、注意が必要とされています。

2人目の妊娠時にも必ず妊娠糖尿病になる訳ではありませんが、先ほどの体質に加えて、1人目より高齢になって妊娠した訳ですから、注意する必要があります。

また、2人目を考えているお母さんは肥満にならないように注意してください。妊娠前に糖尿病科を受診して、血糖値などのチェックを受けることもお勧めします。





# 院内探検隊

## 糖尿病センター

### 多職種で支える妊婦さんのケア



## ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

妊娠糖尿病と診断された妊婦さんの支援を行う糖尿病センター。糖尿病看護認定看護師をはじめとする看護師、管理栄養士、理学療法士など様々な職種がチームになって対応しています。

## 説明 適切なコントロールは正しい理解から

\*\*\*\*\*

妊娠糖尿病と診断された妊婦さんは、糖尿病科医の診察後、看護師から妊娠糖尿病についてどのように受け止めているのか確認し、どのような病気なのか、お母さんの血糖値が高いとどんな問題があるのか、これからどうやってコントロールしていくとよいのか説明します。



病気の説明や指導だけではなく、不安な妊婦さんの心に寄り添うケアを行います。



人それぞれの生活や嗜好にあわせて、無理なくできる改善点を一緒に考えます。

## 大事な時期の栄養、専門職が支える

\*\*\*\*\*

妊婦さんの糖尿病の治療は、血糖値を正常に保つことが第一です。そこで、食事療法と運動療法について説明しています。

食事療法は妊娠時に必要なエネルギー量や栄養を十分に摂取することが必要です。糖分や脂肪分の多い食事は控え、体重が増えすぎないように気をつけることが大切です。具体的な食事療法については管理栄養士が支援します。

## 生活全般から心の支援まで

\*\*\*\*\*

血糖値を正常に保つためには、日常生活での血糖値の変動を知ることが大切です。妊娠の時期が進むにつれて、血糖値が上がりやすくなります。そこで、自宅で血糖測定を行うことをお勧めしています。妊娠糖尿病の方は保険適応になっていないので同意が得られた方のみ簡易血糖測定を実施していただいております。その時は血糖値を測るタイミングや血糖値の結果を踏まえ食事療法や生活全般について援助していきます。



初めてのインスリン治療や妊娠による不安も増大するため、精神的支援もあわせて行います。



## 情報共有

\*\*\*\*\*

## たくさんの職種が妊婦さんを支援

医師・看護師・管理栄養士らが情報を共有し、必要な支援や指導などを検討し、出産までの適切な血糖コントロールを目指します。



お家で  
チャレンジ!

# 運動して糖尿病を予防しよう!!

リハビリテーションセンター 理学療法士 やまと しんすけ 大和 慎祐

糖尿病と診断された方や糖尿病が疑わしいといわれる方は年々増加しています。糖尿病の原因の1つに運動不足などで体を動かす機会の減少があげられ、運動で予防できるといわれています。そこで今回は、運動の効果や方法などを紹介したいと思います。

## 運動の効果

糖尿病はホルモンが使われづらくなる事などが原因で血糖値が高い状態が続き症状が出現します。そこで、運動をすると…



- ① 筋肉で糖・脂質を取り込む
- ② 血液の糖を下げるホルモンの効果が大きくなり、血糖値が下がりやすくなる

その結果、血液の糖が下がりやすくなり糖尿病を予防できるといわれています。この効果は3日以内に低下し1週間で消失するので、継続して運動することが大事といわれています。

## 頑張らないで続けていこう



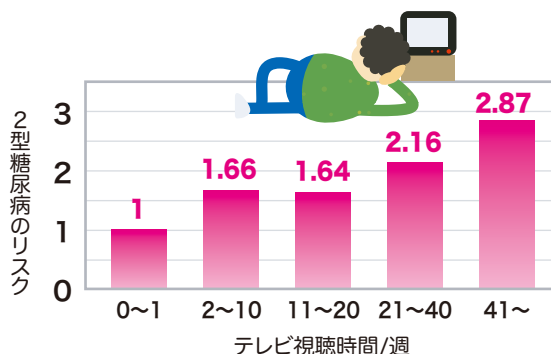
例えば、朝に10分歩いて、寝る前にラジオ体操…  
くらいを毎日少しずつ、  
というイメージかな…

- ・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的
- ・1週間に150分以上がお勧め
- ・楽チン～ややきつい程度の運動でOK
- ・食前よりも食後30分から2時間程度の運動が血糖値にはいい!

## テレビを見る時間と糖尿病の関係

こんなデータも

テレビの視聴時間と糖尿病リスクを示すデータがあります。テレビが悪いわけではないですが、長時間座るなど安静時間が長いと糖尿病になりやすいといわれています。



注意

- ・食事を終えた直後の激しい運動は、消化の妨げとなるので控えましょう。
- ・糖尿病で治療中の方にも運動は大事ですが、状態によっては悪影響を及ぼす場合もあるので、必ず主治医と相談して行いましょう。

# 栄養通信

## 身体を守る血糖値コントロール

栄養課  
管理栄養士

すずき  
鈴木りりか

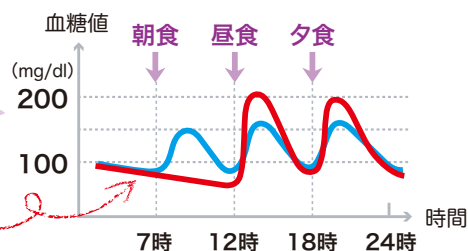


「血糖値が気になる方へ…」テレビコマーシャルなどで耳にすることも多いと思いますが、お茶やサプリメントに頼っていませんか？ 血糖値は食事により変動します。食事時間の乱れや偏りのある食事は、血糖コントロールの悪化につながるため、まずは食生活の見直しが大切です。

### 食事生活振り返りチェック

- 1日1～2食しか食べない…
- 食事時間が不規則だ…
- 朝はパンだけですませてしまう…

心当たりがある方は  
**要注意!**  
血糖コントロールが  
乱れている可能性が  
あります。



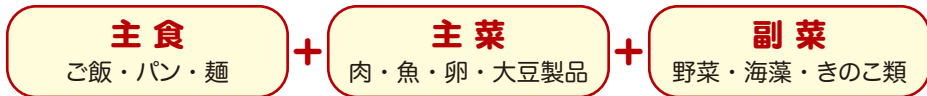
— 1日3食摂取の血糖値  
— 朝食抜きの血糖値

### コントロールしよう血糖値

**3食**  
定期的に

「朝食抜き」などの欠食や食事時間の乱れは高血糖となる原因となります。高血糖が続くと、糖尿病発症のリスクが高まるため注意が必要です。

### 3つ そろえて バランスキープ



欠食の習慣がある方は、食事のリズムを確立することから始めましょう。主食のみではなく、おかずや乳製品などと組み合わせて食べると、血糖の上昇が緩やかになります。

## 野菜たっぷりみぞれ鍋

1人分の  
成分値

エネルギー：333kcal  
塩分：3.0g(煮汁含む)

レシピ

#### 材料 《1人前》

- ・ 鶏手羽元 … 2本
- ・ 絹ごし豆腐 … 60g (1/6丁)
- ・ お好みの野菜
- ・ 大根 (みぞれ用)

#### 《鍋用スープ》

- ・ 豆乳 … 100ml
- ・ 大根おろし汁+水 … 100～150ml
- ・ 味噌 … 大さじ1
- ・ A { にんにく、生姜 … すりおろし少々 (チューブでも可)
- ・ 豆板醤 … お好みで

#### 作り方

- ① 鶏手羽元は一度下茹でしておく
- ② Aを土鍋に入れ、お好みの大きさにカットした野菜を煮る
- ③ 具が煮えたら、下茹でした鶏手羽元を加えひと煮立ちさせる
- ④ 弱火にして豆乳を加え、大根おろしを盛り付ける

豆乳は分離しやすいため、最後に加えましょう。  
また、沸騰させないように注意しましょう!



今回は、  
白菜・もやし・人参・  
ほうれん草・長ネギ・  
しめじ・えのき草・椎茸を  
使用しています♪





## New Face ～11月着任医師のご紹介



### 病理診断科

山野 三紀 (やまのみき) 医師  
1981年 旭川医科大学卒/医学博士  
日本病理学会 病理認定専門医



### 心臓血管外科

佐藤 真司 (さとう しんじ) 医師  
1990年 札幌医科大学医学部卒  
日本外科学会 認定医

## インフルエンザワクチン接種のご案内

**接種日** 一般：平成28年11月1日(火)～平成29年3月31日(金)  
公費助成：平成28年11月1日(火)～平成28年12月29日(木)

**接種料金** 高校生以上 **4,881円**

**受付方法** 当院通院中の方 ⇒ 正面玄関受付にお申し出ください

- 平成28年12月29日まで診察予約の無い方
  - 現在、当院に通院していない方
- 事前にご予約ください (TEL 0143-24-1331)

### 公費助成の対象者

室蘭市、登別市に住民票をお持ちの方で、右記に該当する方は市の助成対象となります。

対象期間内に必要書類をご持参のうえ来院ください。必要書類の不足の場合は有料となりますのでご注意ください。

※ 小児予防接種についてのお問合せ・ご予約は、月曜日～水曜日の16時～17時の間で承っております。

| 対象年齢   | 条件  | 持参する証明証            | 金額(1回)          |
|--------|---|--------------------|-----------------|
| 65歳以上  | -   | ・健康保険証             | 1,500円<br>(税込み) |
| 60～64歳 | 心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全のため日常生活が極度に制限されている方(身体障害者手帳1級認定を受けている方) | ・健康保険証<br>・身体障害者手帳 |                 |

上記対象者で、さらに下記条件があてはまる方は**無料**となります。

| 条件               | 持参する証明証   | 無料 |      |
|------------------|---|----|------|
| 室蘭市、登別の国民健康保険加入者 | ・国民健康保険証  | 無料 |      |
| 後期高齢者医療受給者       | ・後期高齢者医療受給者証                                    |    |      |
| 生活保護受給者          | ・介護保険料納入通知書(所得階級1～3)のコピー<br>・生活保護受給証明書のコピー      |    | どちらか |
| 市民税非課税者          | ・介護保険料納入通知書(所得階級1～3)のコピー<br>・市民税課税証明書(登別市は世帯全員) |    | どちらか |

日鋼記念病院の  
連携医療機関紹介

## あなたの街のホームドクター



### むろらん神経内科クリニック

室蘭市中島町1丁目28-18 TEL:0143-41-5533

院長：大塚千久美(おおつか ちぐみ) 先生

岩手医科大学卒 / 医学博士

日本内科学会認定医 / 神経内科専門医・指導医

| 受付時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土    |
|-------------|---|---|---|---|---|------|
| 9:00～12:00  | ● | ● | ● | ● | ● | 第2,4 |
| 14:00～17:30 | ● | ● | ● | ● | ● |      |

休診日 水日曜・祝祭日・第1,3,5土曜日



「神経内科」は脳や脊髄、神経・筋肉などの病気を診る内科です。物忘れ、頭痛、めまい・ふらつき、しびれ、手足のふるえ、歩きにくい、動作が遅くなった、疲れやすい、やる気がでない、など気になる症状のある方、どの科を受診すればよいのか悩んでいる方はお気軽に相談ください。当クリニックは地域の皆様のホームドクターとして気軽に相談できるクリニックを目指して診療を行っております。

# 日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

## 糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 11月15日 管理栄養士 うっかり塩分にご注意を!
- 11月22日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 11月29日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 12月 6日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 12月13日 医師 糖尿病を詳しく知ろう

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～ (医師の回は14:30)

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

**開催日時** 1月19日(木) 13:30～15:00 13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**テーマ** がんに迫るー肝臓がん

**運動** お手軽ストレッチ

**持ち物** 体力手帳

**申込・問合せ** 地域医療連携センター  
TEL 0143-25-2555

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 11月22日 分娩の経過 ほか
- 12月13日 マタニティ・ヨガ

《ヨガ参加費》 500円

《両親学級》 10:00～12:00

12月11日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



## FMラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、過替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

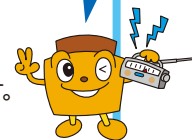
- 11月18日 教えて薬剤師さん
- 11月25日 いきいき健康レシピ
- 12月 2日 医療トピックス
- 12月 9日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**放送時間** 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



## がんサロン サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

**開催日時** 12月7日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

※毎月第1水曜日開催

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込  
不要

### 編集後記

11月14日の世界糖尿病デー。世界ではエッフェル塔が、北海道では時計台やテレビ塔がイメージカラーのブルーに染まりました。

それに関連して、今月は妊婦さんの糖尿病、運動や食事など様々な視点から紹介しました。

日鋼記念病院の糖尿病センターでは、様々な診療科、職種が連携して患者さんを支援していることを、今回の取材を通じて知りました。気になること、心配なことがありましたら、糖尿病教室などを気軽に活用してください！ (ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘