日鋼記念×元イ九ル情報

10

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

● 糖尿病網膜症はどうして起きる?
 おくち元気 ・
栄養通信めざせ! ゆるやか血糖値
院内探検隊 ハギウダが行く!!
母恋インフォメーション世界糖尿病デー 市民公開講座のご案内在宅緩和ケア支援広場「あっとほーむ」開催のご案内
● 日鋼記念病院 各種教室のご案内

写目の スナップ



患者さんとのふれあいが楽しい! ~ 東翔高校 看護補助者インターンシップ

患者さんの療養環境の整備や日常生活の援助などを行う「看護補助者」の職業体験にやってきた二人。 患者さんの笑顔により徐々に緊張もとけ、楽しくレクレーションに参加していました。。



糖尿病網膜症はどうして起きる?

横田 陽匡 医師 眼科科長

旭川医科大学 平成11年卒 医学博士·日本眼科学会専門医

糖尿病は皆様にとって聞き慣れたものだと思いますが、糖尿病網膜症(以下、網膜症)となるとその認知度 は若干低下するのではないでしょうか。しかし網膜症は日本における成人の失明原因の第2位です。

糖尿病網膜症 発症のメカニズム

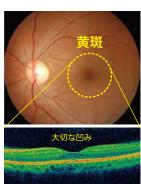
ブドウ糖はエネルギー源として重要です。皆さん も食事を摂りますよね。消化、吸収されたブドウ 糖は血液によって全身の隅々まで輸送され細胞へ 取り込まれます。その際に必要なホルモンが膵臓 で作られるインスリンです。インスリンがでない、 あるいは効き目が悪くなると血糖が高くなります。 本来、エネルギー源として重要であるはずのブドウ 糖が血管内にあふれ、過剰な酸化ストレスが発生 します。血管が錆びると言ったらイメージがわく でしょうか。そのような状態から網膜症が発症し ます。

網膜症の実際

ここで簡単に目の構造を説明します。下図にあ るように網膜は眼球の奥に存在する神経の膜です。 網膜はすごく働き者です。そのため多くの栄養や 酸素が必要なため毛細血管が網目のように発達し ています。さらにヒトの網膜の最大の特徴として 黄斑があります。黄斑は見るために必要な細胞が たくさん集まっているところで、最もよく見える 部分です。犬や猫にはありません。

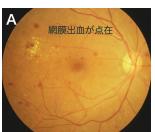


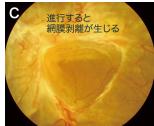
網膜の中心で最もよく見えるところ。 良く見えるのは黄斑のおかげです。 ここに病変が及ぶと見え方が悪化し

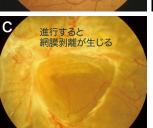


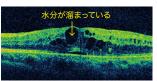
正常な黄斑の断層像

糖尿病によってまず毛細血管から小さな出血が 起きます。この段階では単純網膜症(写真A)と いう最も軽い状態です。さらに進行すると毛細血 管が詰まり (虚血状態)、軟性白斑が生じ前増殖 網膜症(写真B)という状態になります。血液が 行き渡らず酸素が少なくなります。酸素は糖と同 様にエネルギーの産生に必要なものです。すると 虚血状態に対して新しい血管(網膜新生血管)を 作ろうとします。ここまでの話しを聞くと、網膜 自ら修復に向かうように聞こえますが、残念なこ とに不完全な血管が作られ、最終的に著しい眼底 出血や網膜剥離になります。これを増殖網膜症 (写真C) と呼びます。さらに網膜症の重症度に 関わらず視力を悪くする病態に糖尿病黄斑症があ ります。下図の断層像にあるように黄斑に水分が 貯留して、大切な凹みが消失します。









糖尿病黄斑症



- A. 単純網膜症
- B. 前增殖網膜症
- C. 增殖網膜症

約4割の方にいずれかの 網膜症が存在

水分が溜まって、 中心の凹みが消失

年に一度の眼科受診を

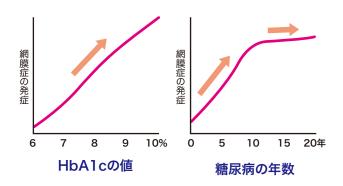
糖尿病の治療を受けている方、まず眼科を受診して下さい! 家族が糖尿病の治療を受けている方、まず眼科受診を勧めて下さい! 糖尿病患者さんの約40%に網膜症があると言われています。

もう一つ強調したいことがあります。これまで 目の健診に限らず、一般的な健診を受けたことが ない方! 要注意です。ある日見えづらいことに 気づいて眼科を受診したところ、未治療の糖尿病 と網膜症が偶然に見つかる方がいます。健康への 過信は禁物です! 自分だけは大丈夫と思わず健診 を利用しましょう。

網膜症の治療 ~基本は血糖コントロール

まずは網膜症にならないことが大切です。下図にあるように網膜症になりやすい人は血糖コントロールが悪い人(検査でHbA1cが高い人)、年数が長い人です。

ここで右側の年数のグラフに着目して下さい。 HbA1cの直線的な増加に比べて10年目以降は 頭打ちのような格好になっています。このことか ら糖尿病と言われてから約10年経過して網膜症を 患わなかった人は、次の10年も網膜症が起きづら いことが示されました。すなわち "終わりよけれ ば全てよし!" のためには "はじめからの血糖コ ントロールが肝心"ということです。



もし網膜症が悪化したら

従来の網膜光凝固と硝子体手術のみならず、 新しい薬物治療も登場してきました。

1. 網膜光凝固

進行した網膜症に対して特殊なレーザーで網膜を凝固します。 視機能の改善が目的ではなく、これ以上網膜症を悪化させないことが目的です。

当院では最新式を導入していますので、治療に伴う痛みは格段に緩和されます。



最新のレーザー装置

2. 硝子体手術

硝子体は眼球で最大の容積を占める組織です。 増殖網膜症まで進行すると、網膜剥離の足場とな るため、特殊な手術装置で切除して眼球を特殊な 液体で満たします。

3. 薬物治療

先述した黄斑症には血管内皮増殖因子(以下、 VEGF)が関与しています。VEGFの作用を抑制 する薬を眼内へ注射します。点眼麻酔を行います ので痛みはありません。

最後に~「見える」を守る!

網膜は生体の血管を顕微鏡で直接観察できる 唯一の場所です。網膜症は全身の血管の状態と 深く関連しています。病院を受診すると、内科、 外科、眼科など色々な診療科に分かれていますが、 全身隅々まで血管で繋がっています。私は眼科医 ですので、もちろん目しか診ませんが…。

実際に網膜症がある患者さんとそうでない患者 さんを比較すると、網膜症のある方では心筋梗塞 の発症は3倍以上高くなることが知られています。 まずは網膜症にならないようにしっかりと血糖を コントロールする。当院には糖尿病に特化した糖 尿病専門外来がありますので、血糖コントロール に自信がない方は受診されることをお勧めします。

また網膜症は突然発症して、突然悪化するわけではありません。長い年月をかけて発症します。まだ眼科を受診していない方、そう言えば何年も眼科を受診していないと気づかれた方、まずは一歩を踏み出すことが大切です。当院では皆様の"見える"を守るために、今後も丁寧な説明と治療を心がけてまいります。



歯周病・糖尿病 怖い関係

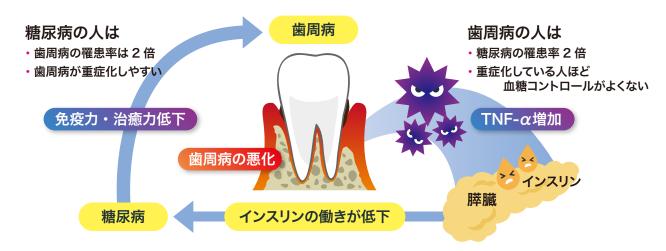
やま だ ゆ い

口腔管理センター 歯科衛生士 山田由偉

糖尿病の合併症の中に「歯周病」があることをご存知でしょうか? 糖尿病と歯周病は互いに悪い影響を及ぼしあう密接な関係があることがわかってきています。

■ 糖尿病で歯周病が増える、歯周病で血糖値があがる

糖尿病と歯周病の関係性について研究が進み、現在は以下のように互いに悪い影響を及ぼし あっていることがわかってきています。



■ 原因~ なぜ、歯周病はそんなにも悪さをするの?

歯周病は慢性の感染症です。風邪など原因となる細菌やウイルスがいなくなると回復する一時的な感染症とは違い、治療を継続しないと細菌の活動を封じられないだけではなく、歯茎の毛細血管から血液中に細菌が入り、悪さをすることもあります。それらが血糖値のコントロールに大きく影響することがわかってきています。

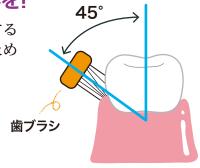


■ 負のスパイラルからの脱出~毎日のケアと歯科受診を!

相互に悪い影響を与え合うのなら、両方を適切に管理・治療する ことによってよい影響をもたらします。歯周病の予防・改善のため に、定期的にかかりつけ歯科医院へ通院しましょう!

歯と歯茎の境目に毛先をあて、ブラシを小刻みに動かす

定期的にかかりつけ歯科医院に受診する





めさせ!ゆるやか血

管理栄養十

さいじょう み さと 西條 美郷



食事から摂ったブドウ糖は、血液中からインスリンの作用で身体の中に取り込まれ、脳や筋肉などでエネルギー源 として利用されます。インスリンの作用が効きにくくなったり、弱まることで慢性的に高血糖状態になってしまうと糖 尿病になってしまいます。 来月 11 月 14 日世界糖尿病デーにちなんで、今回は血糖値を考えた食生活についてです。

■ ポイントは血糖値の変動を大きくしない!

① 3食規則正しく決まった時間に

どんなに食事内容に気を付けていても、時間が不規則だと血糖の変動が大きくなってしまいます。 食品の選び方や組み合わせでも、血糖の上がり方は異なるため意識してみましょう。

② 遅い時間の夕食は控えめに!

夕食の量が多い、遅い時間の食事は翌日の高血糖を招きやすくなります。 朝昼のボリューム多め、夕方に軽食など、調整しましょう。



▍血糖上昇抑制・糖質吸収を緩やかにする食事

① 食物繊維は毎食

穀類、野菜、海藻、キノコ類などの食物繊維を毎食取り入れることで、 糖質の吸収を穏やかにします。

② 血糖上昇を抑える食品を組み合わせて

血糖値の上昇が緩やかな、玄米、ライ麦パン、そば、パスタ、春雨、 さつまいもなどの食品を組み合わせて血糖の上昇を抑えます。



③ 大豆製品、乳製品を組み合わせる

リジンというアミノ酸を多く含む大豆製品は血糖上昇を抑える効果があります。また、糖分の吸収 に時間がかかる乳製品は血糖上昇しやすい食品と一緒に摂取することがお勧めです。

美味しく食べて低カロリー・血糖上昇を抑えるレシピ

豆腐でふんわりお好み

1人の成分値 エネルギー 316kcal / 塩分 2.6g (トッピング含む)

材料《2人分》

・木綿豆腐 100g ・キャベツ・ 葉2枚 ・桜エビ・・・適量

・薄力粉 ・ 40g だし汁 ・ 100cc ・ 油 ・・・・・ 適量

• 卵 · · · · 2個

《トッピング:適量》

・ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節

下準備

豆腐は水気を切り、ミキサーにかけるかつぶしておく。

作り方

- ① A の材料を全て入れて混ぜ合わせ、豆腐、キャベツ、 桜エビを入れて生地を作る。
- ② 丸形に整え、油で表面をこんがり焼く。



院内探検は一病院情報の心臓

電子カルテシステム更新に密着



萩生田貴久美 広報・広告室

医療も技術も日進月歩といわれていますが、IT の分野もどんどん進歩しています。

日鋼記念病院の電子カルテの導入は北海道でも早期に進められましたが、今や医療の現場になくては ならない存在となりました。

10月6日から8日までの3日間、いよい よ日鋼記念病院の電子カルテシステム が更新されます。

IT技術を駆使し、患者さんの安全、 現場スタッフが快適に使える日鋼記念 病院の環境にフィットしたシステムを 作るべく、これまで準備してきました。

> そこで、当院の情報管理部 門長である榎並副院長に お話を聞きました!







院内の様々な職種が意見を出し合 い、日鋼記念病院にあったシステム を目指します。熱め、です。

ずばり、今回の更新のポイントは?

システムの 安定化と高速化

ベースとなるオペレーションシステムが、旧来の Windows XP か ら最新の Windows 10 に更新されます。各端末も新規入れ替し、 結果、システムの安定性、安全性が強化され、処理速度の高速化が 見込まれます。さらに電子カルテシステムも7年ぶりの更新で、 ver.4.0から一気に11.0 (最新版) とバージョンアップされ、この 間の種々の改良点が享受され、医療スタッフはより本来の医療に 専念できるようになります。

安全機能仍拡充



患者さんの体質と薬、薬同士ののみ合わせ、食事と薬ののみ合わせ で問題がないか? 薬の処方量が多すぎないか? などの誤りを 未然に防ぐための安全機能が電子カルテの各所で強化されました。 今まで以上に"より安全な医療の提供"を目指していきます。

「患者さんの安心と安全、サービス向上に期待します」と 榎並先生。 当院としては3世代目となるバージョンアップに その期待も高まります!





『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

● 11月14日 世界糖尿病デー 市民公開講座 食べて学ぼう「ならない・ならせない・就労世代の糖尿病」

治療の自己中断など、病気に対する理解不足が課題となっています。



糖尿病は心筋梗塞や脳梗塞、合併症による失明など命や生活の質に関わる病気のリスクを高めます。しかし、初期段階では目立った症状がないことから、健診後の改善に結びつかない、

糖尿病になる前に、薬物治療となる前に、私たちができることはまだまだあります。一緒に向き合い方を考えましょう!

日時 11月14日(火) 19:00~

場所 日鋼記念病院2階 レストランれじいむ

定員 40名程度 ※ 定員になり次第締め切ります

費用 500円 ※食費として

内容 《講座》糖尿病の診療現場最前線 横山和典 医師

> 《講座》生活と運動 清水小百合 糖尿病看護認定看護師/特定看護師

西條美郷 管理栄養士 毎日に活かす食事の仕方を食べながら学びましょう。 お持ち帰りレシピも用意しています。 食前・食後の血糖値測定、生活習慣に 関わる相談も実施しています。

(申し込み・お問い合わせ) 広報広告室 TEL 0143-24-1331

《食事》カロリーセレクト 松花堂弁当

● 11月17日開催 在宅緩和ケア支援広場「あっとほーむ」



する伊藤です。

します。

自宅、医療機関で療養されているがん患者さんの「ほっ」とリラックスする時間を提供する サロンです。思い思いのお時間をお過ごしください。

日時 11月17日(金) 13:30~15:30

お問い合わせ)

内容 《ミニレクチャー》家で安心して生活するために 伊藤真紀 看護師 (在宅ケアセンター主任)

《相談コーナー》 ミニレシピ/音楽療法/アロママッサージ/他

がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

院内お迎之サービスが便利です。



次回のミニレクチャーを担当

自宅でほっとしながら暮らすには、いろいろな方法がありま

す。今回は、より上手に活用す

るためのポイントをご紹介致

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活用ください。 皆様のご参加お待ちしています。

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。

10月17日薬剤師糖尿病とおくすり10月24日歯科衛生士糖尿病と歯周病10月31日認定看護師合併症の予防

11月 7日 認定看護師 糖尿病とうまく付き合う方法 11月14日 管理栄養士 うっかり塩分にご注意を!

開催時間 毎週火曜日 15:00~

(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 11月16日(木)13:30~15:00

13:00開場

場所 地域医療研修センター

永沼早苗 皮膚・排泄ケア認定看護師 森 愛弓 理学療法士

申込·問合 地域連携室 TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

10月24日 分娩の経過 ほか 11月14日 マタニティ・ヨーガ

(ヨーガ参加費) 500円

E

《両親学級》 10:00~12:00

12月10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) 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMCGン ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が 医療・健康の旬の話題を取りあげます。

10月16日 いきいき健康レシピ

10月23日 教えて薬剤師さん

10月30日 イカワが行く! サロンdeほっと

11月 6日 医療トピックス

11月13日 医療トピックス

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。 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!

がんサロン (でき) 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) 11月1日(水) 13:30~15:30 場所 レストラン れじいむ

(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

秋が深まってきました。北海道の秋 は冬を前に、おいしいものがいっぱ

いです。ハギウダも食欲全開の秋を楽しんでおりますが…。 11月14日は世界糖尿病デー。生活習慣病の代表でもある糖尿病は日々の食生活・運動習慣が深く関わっています。 特に今回のテーマは、就労世代の糖尿病予防。趣味は「食べること」なワタクシ。未永く楽しむためにも皆さんとしっかりと学ぼうと思います!

(ハギ)

発行 社会療法人 中心



日鍋記念病院

〒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 (ᡮ-ムペーシ) http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘