No.344

日鋼記念メディカル情報

平成27年 11月号

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

- 高血糖は、なぜ悪い？ …… 2〜3
- ヨムクスリ …… 4
  - 大切なことは、正しく続けること
- 栄養通信 …… 5
  - バランスよく続けられる食習慣へ
- 母恋インフォメーション …… 6〜7
  - インフルエンザワクチン接種のご案内
  - 患者図書室ぼこい〜新着図書のご案内
  - サタデー・マンモグラフィ 初開催！
  - 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催
  - きた食DAYコンテスト2015
    老人保健施設母恋「オリジナル母恋御膳」グランプリに！
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 …… 8

今月のスナップ

お菓子をくれなきゃ、いたずらしちゃうぞ！（10月30日）

小児科病棟の看護師さんや先生が魔法使いに大変身。「おかしをもらえる秘密の呪文を教えてもらったよ。」

高血糖は、なぜ悪い？

健診センター センター長
糖尿病科　山本哲郎（やまもと てつお） 医師

健診などで、「血糖値が高めです」と言われても「痛い」「だるい」など身体に症状を感じないため、ついついそのままにしていませんか？ 高血糖が私たちの身体にどのような影響があるのか、健診センター山本センター長に伺いました。

血糖値が高いと何がいけないの？

健康な人でも食後、血糖値は上がります。炭水化物が、消化・分解によって血液中にブドウ糖として吸収され、血糖値が上がります。血糖値が上昇すると、すい臓からインスリンが分泌され、ブドウ糖が肝臓や筋肉などの細胞に取り込まれ、血糖値は速やかに下がっていきます。このように、血液中の血糖値はインスリンの働きによってバランスよく調節され、細胞や臓器にエネルギーが届けられています。

しかし、運動不足、加齢、過食などの生活習慣からインスリンの分泌不足、インスリンが分泌されているのに効果が低下するなどが起こると、血液中のブドウ糖を細胞に取り込むことができなくなってしまい、やがて糖尿病が発症します。結果、細胞の栄養は不足し、細小血管の障害や動脈硬化が進行し、様々な合併症が発生します。

図　食後の血糖値上昇パターン

予備軍と言われた人は まず、何をすればいいのでしょう？

予備軍といわれた人の中に、糖尿病の方が隠れている可能性があり、血糖値だけでなく、HbA1c*の測定、糖負荷試験などを行い、予備軍にとどまっていることを健診などで定期的に確認してください。

血糖値が高くても、自覚症状に乏しいため、生活習慣を改めずにいて、予備軍から糖尿病を発症してしまうという残念な結果になることがあります。ここで強調しておきたいのは、糖尿病は予防できる病気だということです。そのためには、特に肥満の是正が重要です。

＊ HbA1c：過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を示す検査値

栄養　食事は適正なエネルギーと食後血糖を上げない食事、すい臓に負担をかけない食事が大切です。血糖上昇を緩やかにする野菜を多めにしたり、血管をいたわる低塩分の食事などの工夫が大切です。

運動　運動は筋肉が大量のエネルギーを必要とするので、ブドウ糖を大量に消費し血糖を下げたり、インスリンの効果を高めると言われています。筋肉量を減らさずに体重を落とす（脂肪を減らす）点で、非常に有用です。食後1時間くらいに始めると、食後血糖の上昇を抑制できます。

禁煙　喫煙は交感神経による血糖上昇のほか、インスリンの働きを妨げる作用があります。喫煙によって動脈硬化が進行し、脳こうそくや心筋梗塞などの合併症リスクが高まります。動脈硬化は、予備軍の段階から進行しますので、いっそう注意が必要です。

糖尿病性合併症の予防・早期発見に向けて

糖尿病と診断されても、血糖・血圧・脂質・体重のコントロールをしっかりと行うことで、合併症の進行を防ぐことができます。そのために、皆さんを様々なプロフェッショナルが支えています。

糖尿病センター

《糖尿病看護認定看護師》

療養に必要な知識や手技の指導、日常生活の送り方など、病気を悪化させないよう糖尿病看護認定看護師として知識と経験を活かしたケアを提供しています。

《合併症予防～糖尿病療養指導師によるフットケア》

糖尿病性神経障害によって足の感覚が鈍くなると、痛みやかゆみを感じにくくなります。更に、高血糖による身体の抵抗力が弱まることで、細菌や真菌などの感染症にかかりやすく、傷の治りも遅くなり、様々な足病変が起こります。早期からの正しいケアと観察方法を丁寧に指導し、予防や改善に向けて支援しています。

《他科連携》

数ある糖尿病の合併症を進行させないよう、専門の診療科の医師と連携し支援します。

- 皮膚科
- 眼科
- 形成外科
- 歯科口腔外科
- 産婦人科
- 循環器内科

妊婦さんを支える ～妊娠糖尿病

妊娠糖尿病は妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝以上のことを言います。妊娠合併症の予防や将来の糖尿病発症予防に向けて、食事・運動・生活習慣の改善を通じて血糖コントロールに向けた指導を行います。

《糖尿病教室》

医師・糖尿病認定看護師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士・薬剤師が週替わりで講師を務める無料の講習会です。糖尿病の基礎知識から合併症の予防、生活の注意点など各専門職がわかりやすく紹介します。

毎週火曜日の15時（講師が医師の場合は14時30分）から開催しています。詳しくは8ページをご覧ください。

＊＊＊

生活習慣が原因である糖尿病をはじめとする病気は、「この治療でたちまち治る！」ということはありません。みなさんの日々の積み重ねによってのみ維持、改善されていきます。合併症への進行を食い止めるべく多くの専門職が支えています。

糖尿病センター　外来診療棟３階

TEL **0143-24-1331**

平日　9:00 ～ 16:30

ヨムクスリ！ 大切なことは、正しく続けること

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科
鎌田（かまだ） 恵子（けいこ）

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。
食事療法と運動療法を続けても血糖コントロールがうまくいかない場合に、薬物療法を行います。

糖尿病とは

下記２つの原因で血糖値が高くなっている状態です。

① 膵臓で作られるインスリンの量が少ない場合
② インスリン自体の効果が下がっている場合（インスリン抵抗性）

糖尿病の薬には、内服薬と注射薬があり、その作用によって大きく右の5種類に分けられます。

血糖値をみて、１種類または作用が異なる薬を組み合わせて使用します。

注射薬は、医師や看護師が注射するのではなく、患者さんが自分で注射をします。

インスリンの分泌をよくする
- スルホニル尿素類
- 速効型インスリン分泌促進薬
- DPP-4（dipeptidyl peptidase-4）阻害薬
- GLP-1（glucagon-like peptide 1）アナログ

腸管からの糖の吸収を遅くする
- α- グルコシダーゼ阻害薬

インスリンそのものを補う
- インスリン

インスリンの効きをよくする
- ビグアナイド類
- チアゾリジンジオン類

糖を尿と一緒に排泄する
- SGLT-2（Sodium-Glucose Co-Transporter 2）阻害薬

必ず、指示通りに服用しましょう！

薬は決められた通りに使用しないと、血糖コントロールがうまくいきません。血糖値が下がらなかったり、逆に血糖値が下がりすぎて低血糖になることがあります。低血糖は手指のふるえ、眠気、めまい、ひどい場合には昏睡（意識障害）になる場合があります。必ず医師の指示どおりに服用しましょう。

治療を始めたら、糖尿病を治療する目的や低血糖の症状・対処法など日常生活の注意点を理解した上で治療を続けることが大切です。わからないことがあればぜひ主治医・看護師・薬剤師などにご相談ください。

FMびゅー（84.2MHz）
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:30～9:40
第3金曜日　『健康クスリ箱　教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は11月20日(金)に放送予定です。

栄養通信

バランスよく続けられる食習慣へ

栄養課
管理栄養士　西市（にしいち） 佳澄（かすみ）

糖尿病などの生活習慣病の治療では、食事療法がとても重要です。私たちは、治療中の患者さんが血糖値を適正に維持できるよう栄養指導を行っています。毎日の習慣は人それぞれ。バランスよく、長く続けられるように皆さんと一緒に考えます。

患者さんの生活背景に寄り添い、正しい食習慣に向けて一歩ずつ

医師から糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの患者さんを対象に、栄養指導の指示が入って、栄養指導のスタートです。

こんな相談をよく伺います

- 血糖値が下がらない
- 体重が減らない
- わかっているけど出来ない

普段の食事量、適正量の理解を進めるために実寸大のフードモデルを使用して指導します。

習慣を変えることは誰にとっても簡単なことではありません。でも、私たち栄養のプロフェッショナルが応援しています。糖尿病を始めとした生活習慣病をお持ちの方は、いつでもご相談ください。

きのこの麻婆炒め

きのこや野菜に含まれている食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにする力があります。積極的に食事に取り入れましょう。

材料《2人分》

- お好みのきのこ …… 200 g
- 鶏挽肉 …… 100 g
- 人参 …… 50 g
- ショウガ / にんにく …… お好みで
- ごま油 …… 適量
- 片栗粉 …… 小さじ 1
- 水 …… 100 ml

〈調味液〉

- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ 2/3
- オイスターソース …… 小さじ 1
- 豆板醤 …… 小さじ 1/2
- 味噌 …… 小さじ 1

1人分の成分値

エネルギー：158kcal
塩分：1.6g
食物繊維：4.8g

下準備　きのこ、人参を食べやすい大きさに切る。調味液を計量し混ぜ合わせる。

作り方
① フライパンにごま油を熱し、ショウガ、にんにく、鶏挽肉、人参を加えて炒める。
② 香りが出てきたら、きのこを加えて火が通るまで炒める。
③ 調味液を加え、とろみがついたら完成。

『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。

インフルエンザワクチン接種のご案内

今年度は、A型2種類、B型2種類の4価ワクチンとなります。

接種日
一　　般：平成27年11月2日(月)～平成28年3月31日(木)
公費助成：平成27年11月2日(月)～平成27年12月29日(火)

接種料金
高校生以上 **4,860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
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。

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（税込み）
60～64歳	心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全のために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 ・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。

無料

条　件	持参する証明証
室蘭市、登別の国民健康保険加入者	・国民健康保険証
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 ・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 ・市民税課税証明書（登別市は世帯全員）　どちらか

※ 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。

患者図書室ぼこい～新着図書のご案内

病気・治療に関する約1200冊の蔵書をご用意しています。
入院中の患者さんには1週間2冊まで貸し出しも行っています。

糖尿病治療の手びき

著者：日本糖尿病学会

本書は、「糖尿病がどんな病気であるのか」「どうして食事療法が重要なのか」「なぜ運動療法を行うのか」「なぜインスリン注射や内服薬を用いなければならないのか」など、糖尿病治療に必要な知識についてわかりやすく解説したものである。
（「BOOK」データベースより）

糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

編纂：日本糖尿病学会

開室日　平日 10:00～15:00　**休館日**　土日・祝祭日、年末年始

サタデー・マンモグラフィ 初 開催！
「平日は忙しくて病院に来られない」という方へ

乳がん検診を土曜日に開催します。マンモグラフィ検診は視触診ではわかりづらい、ごく小さなしこりや石灰化を映し出すのが得意な乳房専門のエックス線装置を使用した健診です。また、受付から検査まで、すべて女性スタッフが担当します。「平日の検診はムリ」「年内の予約がいっぱいだった」という皆様、ぜひこの機会を活用ください！

日　時　平成28年 1月23日(土) 8:30～12:00

場　所　日鋼記念病院

内　容　マンモグラフィ検査
※ 室蘭市の平成27年度乳がん検診クーポンを利用できます。

対　象　20歳～59歳　※ 企業健診は対象外です。

費　用　4000円　※ 視触診は行いません。結果レポートは後日郵送します。

定　員　30名程度　定員になり次第締め切ります。

予約/問合せ　健診センター　TEL **0120-257-457**　平日 8:30～17:00

検診のタイミング

マンモグラフィは、乳房を薄くつぶして正確で被爆の少ない画像撮影を目指します。生理前後は乳房が張り痛みを強く感じることがあるので、生理後の1週間を過ぎたところでの受診をお勧めします。

在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催

がん患者さんがホッとできるプログラムをご用意しております。療養中の医療機関、入院・通院に関係なくどなたも気軽にお立ち寄りください。

日　時　11月20日(金) 13:30～15:30

場　所　日鋼記念病院　緩和ケア病棟1階

内　容
- ミニレクチャー「緩和ケアについて知りたいこと」　講師：曽根良夫医師
- ミニレシピ　・相談コーナー　・アロママッサージ　・音楽療法

問合せ　がん相談支援センター　TEL **0143-22-2225**　平日 9:00～17:00

北海道の食材を使った給食献立「きた食DAYコンテスト2015」
老人保健施設母恋『オリジナル母恋御膳』グランプリに！

北海道の豊富な食材で、医療・高齢者施設のより良い給食サービスを目指すコンテスト（主催：北海道病院会ほか）で、高齢者施設部門25施設の中から老人保健施設母恋がグランプリに輝きました。
調理担当の能谷さんらとともに開発に関わった篠原管理栄養士（写真左）は、「食材や鮮やかさにこだわった。評価され嬉しい。」と喜びを語りました。
入賞メニューは行事食などで披露される予定です。

受賞した「オリジナル母恋御膳」

11月8日(日)、最終選考会が行われた光塩学園女子短期大学講堂にて

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。

11月17日	医師	糖尿病の病気について
11月24日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
12月 1日	認定看護師	シックデイって知ってますか?
12月 8日	管理栄養士	正しく知って美味しい食事
12月15日	理学療法士	運動療法

開催時間 15:00～ ※医師の回は14:30～

申込・問合 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

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 次回の開催は1月21日です。

内 容 気になる！ めまい・耳鳴り

講師 耳鼻咽喉科 久保田圭一医師

体力測定

場 所 地域医療研修センター

申込・問合 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24日 分娩の経過 ほか

12月 8日 マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

2月14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

FMひゅー ラジオ健康プラザ

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

84.2 MHz

11月20日 健康クスリ箱 ・ 教えて薬剤師さん

11月27日 いきいき健康レシピ

12月 4日 医療トピックス

12月11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 9:30～9:40

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。

編集後記

早いもので、2015 年もあとひと月と少しとなりました。インフルエンザの予防接種も始まり、冬の感染症と闘う季節がやってきました。
ワクチンを打つことで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても症状の重症化を抑えることができると聞いています。私もさっそくワクチンを接種してきました。
冬の行事を満喫するには健康一番！ 風邪をひいている場合ではありませんよね。

（ハギ）

発行 社会医療法人 母恋

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