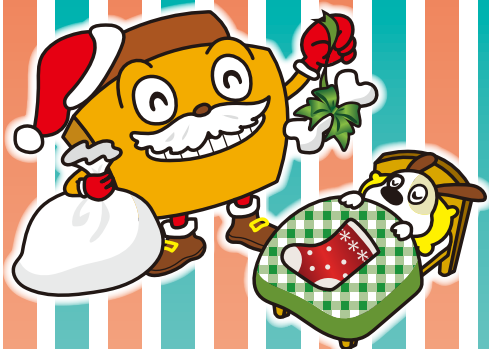


日鋼記念メデイカル情報

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

- 末長く伴走する医療 ～糖尿病・代謝内科 …………… 2～3
- ヨムクスリ …………… 4
 - 薬剤師からのオーダーメイドアドバイス ～糖尿病～
- 栄養通信 …………… 5
 - 栄養相談を活用しよう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …………… 6
 - 糖尿病看護特定認定看護師 清水看護課長に密着
- 母恋インフォメーション …………… 7
 - 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報
 - 発熱時の受診の流れ
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 …………… 8



今月の スナツプ



糖尿病・代謝内科

インスリン発見から100年を迎えた2021年。国際糖尿病連合(IDF)は世界の糖尿病患者人口は5億3700万人(IDF)と驚くほど急速に増えている、と警鐘を鳴らしています。

末長く伴走する医療～糖尿病・代謝内科



糖尿病・代謝内科 科長

たかしま もとつぐ

高嶋基嗣 医師

2001年 神戸大学医学部卒 / 医学博士

- ・日本内科学会認定医
- ・日本糖尿病学会専門医
- ・日本消化器病学会専門医
- ・日本糖尿病協会療養指導医

厚生労働省の「国民健康・栄養調査(2019)」によると、糖尿病やその疑いのある人は2,000万人にのぼるとされています。糖尿病は、無症状のことも多いですが、だからと言ってそのまま放置すると、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。さらに進行すると失明したり、透析治療が必要となる場合もあります。また、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。糖尿病の無い人に比べて、糖尿病患者さんの寿命は約10年程度短いとされており、早期発見・早期治療、合併症予防のための定期的な受診はととても大切です。

合併症にならない、させない 他科連携とフットケア

糖尿病治療の最大の目的は健康な人と変わらない寿命を全うすること、変わらない生活をおくることにあります。そのためには合併症をおこさないように、良好な血糖管理と日々のお手入れ(ケア)による合併症の予防と早期発見・治療が大切です。

内科だけでなく、眼科・皮膚科・形成外科・歯科など複数の診療科を持つ当院では、各専門医による定期フォローを行い、合併症の予防・早期発見に努めるほか、専門的な研修を受けたスタッフによるフットケアを行い潰瘍や壊疽などの重大な足病変の予防に努めています。



合併症のリスクを早期に察知して 迅速な治療につなげる

糖尿病による高血糖が続くと動脈硬化が促進し、心筋梗塞・脳梗塞の原因となります。いずれも、命の危険に直結します。さらに最近では、がん(悪性腫瘍)

や認知症、歯周病なども糖尿病の合併症と考えられています。

当院では一般的な血液検査、尿検査はもちろん、随時動脈硬化検査や画像検査、生理学的検査などを行い、他科と連携しつつ合併症の早期発見に努めております。また、必要に応じて、さらに専門の病院と連携を取り、迅速にご紹介させて頂くことも可能です。

情報技術の活用

スマートフォンアプリ

『フリースタイルリブレリンク』導入

このたび、血糖データをセンサーで読み取り、計測・記録する日本初のスマホアプリを導入しました。

患者さんが日々の血糖測定を行う負担も軽減し、データは患者さんの同意のもと医療機関と連携します。これにより、電話相談の際も血糖パターンや生活背景などを基に適切なアドバイスをすることができるようになりました。



スマートフォンをかざして読み取り・記録します

高嶋先生に聞いてみた！

Q 外来で大切にしている事

患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。人それぞれ仕事や家族、生活の環境や置かれている状況は異なります。それぞれの生活環境に応じて治療方針を一緒に見つけていくことが大切だと思っています。様々な話題で患者さんとの絆を深めつつ、時には雑談のような事でも血糖管理を改善していくためのヒントが隠されていることもあります。

糖尿病は末永くおつきあいしていくことが必要です。自覚症状がなくとも、食事療法、運動療法を継続していくことが大切です。ともすれば食べてはいけなく、してはいけなく、と思われがちですが、そんな制限ばかりの生活は楽しくありません。逆に何かプラスしていくことを考えて、一つでも糖尿病を楽しむ、そんな治療方針をご提案できれば、と考えています。糖尿病のことをもっと知り、「先生と話したら少し笑えた、元気になった」と言ってもらえるような外来診療を心がけていきたいと思っています。

Q 妊娠糖尿病について 元気な赤ちゃんが生まれるように

妊娠糖尿病は妊娠の経過中に発見された糖代謝異常です。当院では産科診療にも力を入れており、中には妊娠糖尿病と診断されて紹介されてこられる方がおられます。妊娠中の様々なストレス、体調変化にも気を配りながら、管理栄養士とともに適切な食事指導、管理をおこなっております。初めての事ばかりで不安も多いかと思いますが、看護師をはじめ様々なスタッフが関わり合うことで、サポートを行っております。

全てのあたらしいお母さんに元気な赤ちゃんを無事に産んでほしい、これが私の願いです。そして、赤ちゃんとお対面できることは私の楽しみでもあります。

Q これからの糖尿病外来

糖尿病は患者さんと医療者、双方向の力が必要です。患者さんが積極的に治療に参加できるような活動に力を入れていきたいと考えております。今は感染症対策のためお休みしていますが、糖尿病教室などを通じて、患者さんがより治療に対して積極的になれる場を提供できるようにお手伝いできたら嬉しく思います。

糖尿病外来スタッフにも聞いてみた！

Q 糖尿病外来で大切にしている事

とても幅広い年齢層の患者さんが来院されますが、年齢や生活の背景に合わせてお話ができるよう工夫しています。

糖尿病は長いお付き合いになる病気なので、皆さんが望む形に近づけるよう、少しずつ、柔軟に、寄り添うことを意識しています。高齢のインスリン治療の必要な患者さんに、外来で毎日指導を行い、インスリン自己注射の手技を獲得したケースもあります。患者さんとスタッフが共通の目標達成にむけて試行錯誤しながら達成することができた一例です。

安全に在宅で薬物療法を行えるよう支援することも私たちの役割だと思っています。

Q 日鋼記念病院糖尿病外来の特徴

長く通院されている方も多いため、来院時の様子の変化への気づきや声がけを意識しています。また、他の診療科スタッフとも普段から情報共有を行い、治療が必要な患者さんの速やかな治療につなげています。

糖尿病治療は継続することが大切なため、来院されなかった患者さんへの電話訪問など、受診に向けた働きかけを行います。

患者さんを笑顔とチームワークで支える外来です！



ヨムクスリ!

薬剤師からのオーダーメイドアドバイス ～糖尿病～

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
病棟薬剤科
おしまりな
大島 莉奈

糖尿病の薬について困っていることはないですか？

ご自身が糖尿病の方であれば「普段は飲めているけど、こういう時はどうすればいいの？」とか、ご家族が糖尿病の方であれば「しっかり飲めているのかな？」など、ある日ふと思った気になる事がありつつも何となくそのままにいませんか。

このような疑問が心に浮かんだことはありませんか？

- たまたま、ご飯を抜いた時や食事の時間がずれた時、糖尿病の薬は飲んでもいいの？
- 風邪で具合が悪い時、糖尿病の薬は使っていいの？
- インスリンは始まったら一生使わないといけないの？
- どうして糖尿病の薬は2～3種類など複数飲まないといけないの？
- 糖尿病の薬を飲んでいて気をつけないといけないことは？
- 家族が糖尿病の薬を飲み忘れる。飲み忘れないための良い方法はないのかな？
- 糖尿病の治療中だけアルコールは飲んでもいいの？
- お腹が空いて手が震えたりふらふらすることがある。糖尿病の薬のせい？
こういう時はどうすればいいの？
- 食事や運動は気をつけてるんだけど、糖尿病の薬はずっと続けられないといけないの？



薬を適切に服用・使用することは安全な治療、患者さんの健康にも大変重要ですが、長い治療の中ではこんな時はどうしたらいいの!? ということをお皆さんはどのように解決していますか。



あなたの生活にあわせて薬剤師が答えます

医師の処方通りに薬を飲むことはもちろんですが、十人十色の生活習慣の中で上手に治療を続けていくには、「その人の生活に即した疑問への、その人のための答え」が必要です。

そんな時に薬の疑問に何でも答える存在として私たち薬剤師がサポートします。今やネットで調べれば何かしら答えは出ますが、あなたに合ったオーダーメイドの答えは出てきません。

ただ毎回薬を貰うだけではもったいない！せっかくなので薬剤師を有効活用してください。

病院では入院中担当薬剤師が訪問してお話を伺います。通院中の患者さんには、現在は感染対策のためお休みしていますが、当院で開催している糖尿病教室でも薬剤師が担当する回がありますので、再開の折にはぜひご参加ください。

糖尿病の薬を適切に使って行くためにお役に立てれば幸いです。お気軽にご相談ください。

栄養通信

栄養相談を活用しよう

栄養課 管理栄養士 伊藤しおり



当院では外来・入院問わず、主治医からの指示や患者さんから希望があった際、管理栄養士が栄養相談を実施しています。栄養相談というと「食事制限」や「厳しい指導」など嫌なイメージをもたれる方が多いと思います。そこで、今回はどのようなことをしているのかをご紹介します。

■ 栄養相談は二人三脚

① 普段の食事や生活習慣の聞き取り

現状を把握することで、課題や問題点を見出し具体的な改善方法の提案に繋がっていきます。



② 適正な食事内容について説明

聞き取った内容を元に、適正な食事量・バランス・食べ方のコツ等を資料やフードモデルを用いてお話します。入院中の場合は聞き取った食事内容を計算し、普段どのくらいのカロリーで食事を食べていたか、病院での食事とどのくらい差があるのかを退院前にお話します。



リアルなフードモデルを使って食事の量などを手と目で実感しながら学びます。

③ 目標を一緒に考えていく

同じ疾患でも食べる物や過ごし方は人それぞれです。一方的に指導するのではなく、患者さんご自身が無理なく実践・継続できる方法を一緒に見つけていきます。



豊富な繊維の万能きのこダレ

肉や魚料理、茹で野菜などにかければヘルシーに食べごたえを出せるうえ、豊富に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を防いでくれる効果が期待できます。

エネルギー 58 Kcal
塩分 1.5g



- 材料**
- えのき …… 100g
 - まいたけ …… 50g
 - しめじ …… 50g
 - 塩昆布 …… 1g
- 作りやすい分量**
- A {
- 味噌 …… 小さじ1
 - めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1
 - 生姜すりおろし …… 小さじ1



細かく刻むと納豆や冷ややっこのトッピングにも最適です！

- 作り方**
- きのこ類は食べやすいサイズに切っておき、600wの電子レンジで約2分加熱
 - 塩昆布と混ぜ合わせておいたAを①と和える

院内探検隊

糖尿病看護特定認定看護師 清水看護課長に密着



ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ
萩生田貴久美
広報・広告室

《特定認定看護師とは》

これまで、医師の判断をもって行っていた対応を、厚生労働省が定めた特定行為（21区分38行為）について、「手順書」に基づき実施するため、特定行為研修を修了した認定看護師。令和3年度9月現在で4,393名が活躍しており、清水看護課長は2017年3月制定後、最初に誕生した113名のうちの一人です。

教えてくれた人

糖尿病看護特定認定看護師 しみず さゆり 清水小百合 外来看護課長



どのような活動をしてきましたか？



私の分野の特定行為とは医師の指示のもと、自宅での血糖パターン、インスリン治療、食事摂取状況、身体活動など生活全般、身体状況を確認し、医学的視点と看護の視点をもってインスリン調整や低血糖の回避するためのケアを行います。

これまでの活動は、在宅で生活する糖尿病患者さん（1型糖尿病、2型糖尿病）、妊婦さん（妊娠糖尿病、合併妊婦）に対し、外来通院している方、入院中の方に特定行為を実践してきました。室蘭は高齢化率が高く、高齢の糖尿病患者さんも多くおられます。できるだけ住み慣れた環境で療養を継続し安全に生活できるよう、必要があればご自宅にも出向いて療養環境の整備や指導を行います。

コロナ禍の苦悩

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、感染予防対策、感染疑い、感染者の対応や新型コロナワクチン接種対応などが中心となり本来の支援を行えない日々もありました。そんな中、院内で支援してきた患者さんと会い、「相談したいことがあった！会えてよかった」「これで安心」と支援する機会もありました。支援することがなかなかできなかったことが日々葛藤しておりました。

これからの目標

新型コロナウイルス感染症流行の減少に伴い、新型コロナワクチン接種も一旦終了し、通常業務に戻っています。患者さんと外来で会い「やっと戻ってきたね」と声をかけられ、嬉しさとともに、ほっとした気持ちになりました。

今後の流行状況にもよりますが、これまで実践してきた特定行為実践の再開と、先に紹介しましたアプリを活用した支援の拡大を行っていきたいと思っています。また、臨床推論、症状分析などの学んできた知識は糖尿病患者さんに限らず、様々な臨床の場で活用して地域に役立てられたらと思っています。



例年、行っていた世界糖尿病デー啓発イベント。「今年こそは」と意欲を燃やしています。



1月25日(火) 糖尿病教室再開の予定です。詳しくは来月号にてご案内します。

※地域の感染状況によっては変更となる場合があります。

● 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

12月30日(木)～2022年1月3日(月)の期間、休診させていただきます。
お薬は足りていますか？ 気になる症状のある方は早めの受診を！

院内施設の営業	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)
外来診療	休診	休診	休診	休診	休診
セブン-イレブン	9:00～15:00	休み	休み	休み	休み
レストランれじいむ	休み	休み	休み	休み	休み
北洋銀行 ATM	7:00～21:00	7:00～21:00	7:00～21:00	7:00～21:00	7:00～21:00

患者図書室ぼこい 新型コロナウイルス感染症対策のため閉館中

● 発熱時の受診の流れ

発熱時の医療機関への受診は、事前に電話連絡のうえ医療機関の指示に従い
ご来院くださいますようお願い申し上げます。



「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」について
北海道感染症対策局感染症対策課



WEB がんサロン『ほっとほーむ』



ご参加お待ちしております

対象者 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

開催時間 1月12日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます

1月は
2週目の
開催

申込締切 1月11日(火) 17:00まで



使用アプリ ZOOM **参加費** 無料

お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)

インスタグラム・ツイッター



Instagram

@NIKKO_KINEN

助産師さんが赤ちゃんや病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介!



Twitter

@NIKKO_KINEN

休診情報や、いち早く伝えたい情報のほか、日々、病院の様子をお届け中。



いいね、フォローお願いします!

FM76.7 ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2
MHz

12月20日 いきいき健康レシピ

12月27日 教えて薬剤師さん

1月10日 医療トピックス

1月17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。
日鋼記念病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。

wi-radio のインターネット放送が始まり FM76.7 の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! wi-radio 77.6MHz を選局!

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!



- 緩和ケア病棟《あなたの“生きる”を支える》
- 両親学級《入院編》《分娩編》《沐浴編》
- 看護週間企画《部署紹介》
- お家でチャレンジ
- 乳がん《セルフチェック編》
- 病院のお仕事《臨床検査技師編2021》《先輩編》
《薬剤師編》《看護助手編》

チャンネル登録お願いします!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

師走を迎え、いよいよ冬らしくなってきました。

2021年も新型コロナウイルス収束とまでは行きませんが、ワクチン接種が進み少し心に余裕ができたような気がします。いよいよ来年は3回目のワクチン接種が始まります。出口が見えないようにも思えた2020年、兆しが見えてきた2021年。来年こそアフターコロナ元年となることを願っています。これまで同様、手洗い・マスク着用で感染対策をされ、良いお年を迎えられますようお祈り申し上げます。(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