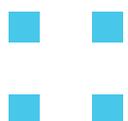


アクト



特集

糖尿病



公益財団法人
会田病院

Vol. **123**

2019年10月15日発行

特集 糖尿病

糖尿病の種類について

1 型糖尿病

- 突然変異的に発症するタイプ
- 糖を処理する細胞が破壊されている状態
- 内服薬では効果がなく、治療はインスリン注射のみ



2 型糖尿病

- 生活習慣病タイプ
- 過食や運動不足などの不摂生が原因
- 米、パン、お菓子など、糖度の高いものの摂りすぎ



1 型 2 型とは別に、薬の副作用で糖尿病になったり、膵癌や内分泌腫瘍が糖尿病を引き起こすこともあるので、極端に血糖の高い方は何らかの病気が隠れている可能性もあります。

糖尿病の症状

これも糖尿病の怖い所ですが、少し血糖が高い程度では症状がなく、血管が破壊され体が壊れてから初めて症状が出始めます。極端に血糖が高ければ、口が渇く、尿量が多くなる、体重が減少するなどの症状が出ますが、このような症状が出ない程度の高血糖が放置されることが問題なのです。

網膜症は自分の気付かないところで進行し、ある時急に目の前がにじんで見えなくなります。神経障害の一つである足裏のしびれも、発症するとなかなかよくなりません。腎臓や心臓がやられると足がむくんできて労作時の息切れなどがみられるようになります。どれも糖尿病が引き起こした結果ですが、そこまで悪くなると完全に回復しないのが現状です。

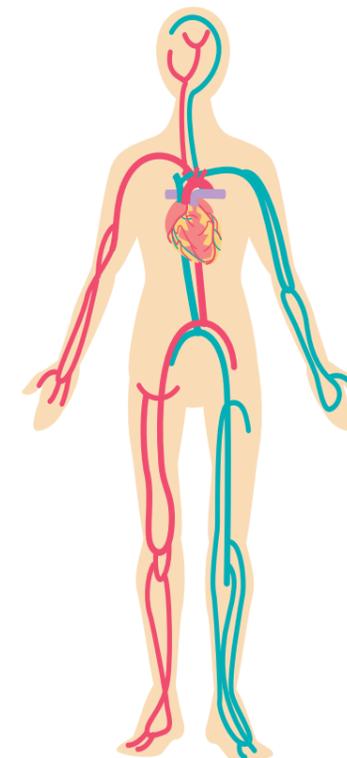
細小血管合併症(3大合併症)



大血管合併症



内科 副院長 河野知典 医師
 毎週月・火・金曜診察
 受付時間 8:00~11:30 (月・火・金)
 13:00~16:30 (月 予約制)



これを讀まれてる皆様の中にも、糖尿病と言われたり、その予備軍と言われた方は多いのではないのでしょうか。
 今や日本は6人に1人は糖尿病、またその予備軍と言われております。さらに糖尿病患者さんの77%以上が60歳以上、45%以上が70歳以上と言われており、60歳以上の女性は10人に1人以上、60歳以上の男性は5人

予防こそが命!



に1人以上は糖尿病を持っていると言われております。
Q 糖尿病とは
 簡単に説明すると、血液の糖分が高くなりすぎてしまつて、全身の血管が砂糖漬けになりカチカチに硬くなる病気です。毛細血管含めトータル10万kmある体の血管が動脈硬化を起し、体の隅々まで良い血液が流れなくなります。糖尿病が悪くなると失明したり、透析を受けることになったり、足が壊疽してしまうのも、風邪や怪我が重篤化しやすいのも、それぞれの器官に血流障害を起こした結果なのです。

予防について

少し前に炭水化物制限ダイエットが流行ったこともありましたが、全員の人にそれが向いているわけではありません。極端な炭水化物の制限は、倦怠感を引き起こし運動不足の原因となり、筋力が低下して結局リバウンドの原因になることがあります。若い人なら筋力も体力もあり多少の炭水化物制限は有効ですが、ご高齢の方だと筋力低下は転倒リスクを上昇させ、けがをして寝たきりになる可能性を伴います。よって食事療法の黄金パターンなどはありませんが、「これだけは意識してやって欲しい」ことをご紹介します。

これだけはやってほしいこと

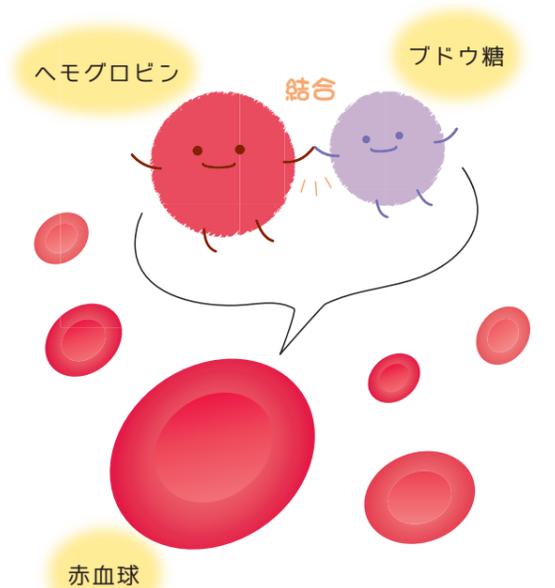
1 ゆっくり食べる	2 食物繊維の多いモノから	3 バランスの良い食事を
ドカ食いは血糖の急上昇を引き起こします。	食後の血糖が下がります。	いろいろな食材をまんべんなく摂取すること。
		
4 食後は体を動かす	5 老いは足から	6 お酒は適量
食後30～60分後が一番血糖が高くなるので、その時間帯は体を動かしていること。	なるべく乗り物に頼らず意識して足を使うこと。	ビールなら1日にロング缶1本まで。
		

検査方法について

糖尿病の検査項目に、血糖値と HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) の2つがありますが、特に重要なのが HbA1c のほうです。血糖値は数時間前に食べたものにより変動するのに対し、HbA1c は 1～2ヶ月の血糖の平均を表す値だからです。(なぜ 1～2ヶ月の平均なのかは、煩雑なのでここでは省きます)

そもそも HbA1c というのはどういう物なのでしょう？
Hb (ヘモグロビン) は血液にふくまれるタンパク質の一種で全身に酸素を運搬します。この Hb に (簡単に言えば) 砂糖が何%ついているかを表した値が HbA1c です。HbA1c の正常値は 4～5%台で、健康な人でも血液中の Hb は糖と結びついていることになりません。高血糖が続くとその割合は増加します。

糖尿病の診断基準は HbA1c が 6.5%以上かつ空腹時の血糖値が 126mg/dl 以上、血液中の Hb のうち 6.5%以上が糖と結びついていると糖尿病による動脈硬化が進行していくわけです。



赤血球の中にあるヘモグロビンに糖が 6.5%以上くっついている状態が糖尿病

治療について

健康診断や、たまたま病院で採血したときに、HbA1cが6.5%を超えているようであれば、きちんと医療機関に受診して医者に相談することをお勧めします。糖尿病と診断された時点では、どれだけ糖尿病のダメージが進行しているかは人それぞれですし、どのような治療を行うべきかは千差万別だからです。

早く治療を行えば、早いほどダメージを最小限に抑えられるわけです。しかし HbA1c が思いのほか高く、仮に 10%以上であってもきちんとした治療を行えば糖尿病の合併症を起こすことはありません。HbA1c が 15% あったとしても数か月で正常値に戻せばダメージは少ないですし、HbA1c が 7～8% でも十数年も放置しているといずれ合併症を発症させてしまいます。とにかく病院に受診して最適な治療を続けることが大切です。

血圧やコレステロール値も合併症を進行させる重要な要素

血糖値を下げても血圧と高脂血症をコントロールできなければ合併症は起こりえますし、逆に血糖値が高くても血圧や高脂血症がなければ、ある程度は合併症の進行を遅らせることができます。もちろん血糖値が高いわけではありませんが、どうしても HbA1c が下がらない人は血圧やコレステロールだけでもしっかりコントロールすればいいかもしれません。糖尿病の治療の目的は、血糖値を下げるのはあくまでも過程であって、糖尿病の合併症を起こさず元気に長生きしてもらうことなのであります。

【大切なこと】



糖尿病は誰にでもなり得るあらゆる病気であり、糖尿病を「治す」というより「出さないようにする」といったほうがいいかもしれません。しかし糖尿病になっても正しい知識と治療を受けなければ、健康で元気に生き続けることは十分に可能です。一番いけないことは「放置すること」です。ここまで読んで少しでも気になった人は、一度健康診断を受けてみてはいかがでしょうか？

糖尿病教室のご案内		
毎月第2木曜日 14時～1時間程度の予定です		
開催月	内容	担当
2019年10月	運動療法編	リハビリ科
2019年11月	食事療法編	栄養科
2019年12月	シックデイ編	看護部
2020年 1月	フットケア編	看護部
2020年 2月	〇×クイズ編	河野副院長

※内容は変更になることがあります。予めご了承ください。

救急の日記念事業

公益財団法人 会田病院主催

第26回 救急の日記念事業

★ あなたの適切な応急手当が
家族や友人の大切な命を救います ★

講演 「伝えることの大切さ
伝えることの素晴らしさ」
フリーアナウンサー
講師 **大和田 新 氏**
(元ラジオ福島アナウンサー)

心肺蘇生法実技 / 講演

ポスター・標語・書道の表彰式 / 応急手当等を行います。
※ 当日参加も可能ですがなるべく事前にお申し込みください。

入場 無料

日時：2019年9月26日(木) 13:30~16:00
場所：矢吹町文化センター小ホール

主催：公益財団法人 会田病院
共催：矢吹町 / 矢吹町教育委員会 / 矢吹消防署
後援：矢吹町商工会 / 東西しらかわ農業協同組合 / 夢みなみ農業協同組合
矢吹ライオンズクラブ / 醫ネット
お申込み・お問い合わせ：公益財団法人 会田病院 総務課 0248-42-2121

9月26日に矢吹町文化センターにて第26回「救急の日」記念事業を開催致しました。今回は、記念講演の講師として元ラジオ福島アナウンサーの大和田新さんをお招きし「伝えることの大切さ 伝えることの素晴らしさ」を演題に東日本・津波・原発事故大震災で起きたさまざまな出来事についてご講演下さいました。記念講演後、矢吹消防署救急隊と、当院の看護師による心肺蘇生法の実技を行い、来場者の方にも実際に行って頂き、心肺蘇生法の手順と大切さについて学ばれていました。開催にあたり、各共催後援団体様から、ご協賛をいただき、スタッフ一同深く感謝いたしております。

ご寄附をいただき、 ありがとうございました。

2019年10月 高和 靖 様

当法人の活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。寄附金には、税法上の優遇措置が適用されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
[ホームページ]
<http://aida-hp.or.jp/aboutus/donation/>



循環器内科 お知らせ

9月より、次の通り外来診療を行っておりますので是非ご利用下さい。

国際医療福祉大学病院 循環器内科医師
診察日 第2・4水曜日

キッズツアー



8月9日に夏休みを利用したキッズツアーが開催されました。地域の小学生を対象に、9名の参加者が集まりました。前回開催したツアーが大変好評だったこともあり、前回の2倍の人数となる子供達に参加して頂きました。看護師、リハビリといった直接患者に接する職種だけではなく、薬剤師や放射線技師といったコメディカルの体験も加えたツアーとなり、子供たちも積極的に質問し、貴重な体験ができたと思います。医療の現場を直接見聞し、医療の仕事に興味を持っていただけました。

矢吹中学校職場体験

9月11日・12日 矢吹中学校2年生8名が職場体験を行いました。1日目は病棟体験、2日目はリハビリ見学と検査科、栄養科、薬剤科、医事課の見学を行いました。普



段経験できない体験をし、参加した学生の目がキラキラとしていたのが印象的でした。最後に楽しかったと感想があり、将来一緒に働ける日が来るのではないかと楽しみです。

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

呼吸器勉強会

呼吸器勉強会は今年7月の開催で第41回となりました。新規参加者も年々増加してきておりとても嬉しく感じております。本勉強会は医師を始め看護師や薬剤師、栄養士、リハビリ、総務などで運営しておりちょっとした運動を交えながら呼吸器疾患に対しての役立つ情報を各分野から発信させて頂いております。興味があればどなたでも参加が可能ですので奮ってのご参加をお待ちしております。



高校生1日看護体験

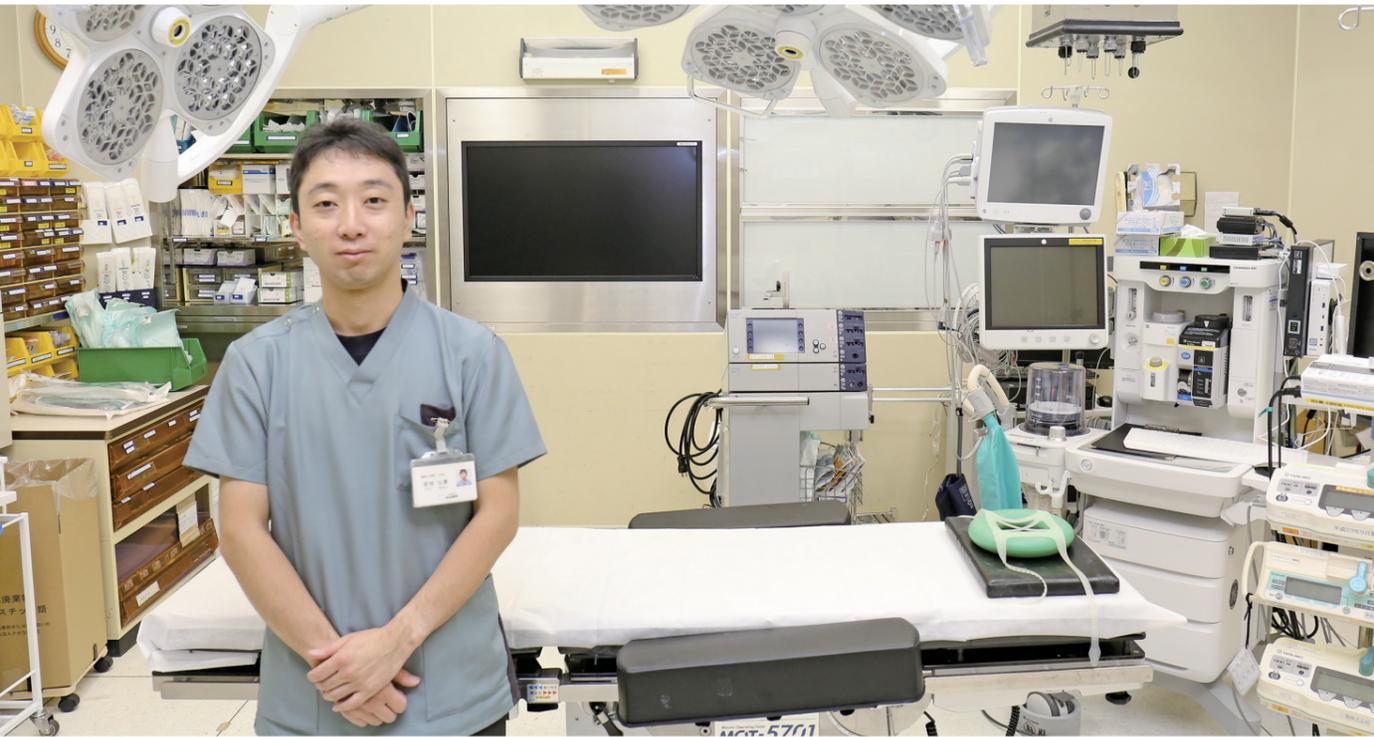


7月24日高校生1日看護体験で7名の高校生が、白衣にナースキャップ姿で参加されました。はじめは緊張が見られていましたが徐々に笑顔が出てきました。患者様のケアと一緒に、真剣な表情で担当者からの説明をよく聞き実践することができました。将来の夢に向かって頑張ってもらいたいと思います。

矢吹町踊り流し



矢吹町の踊り流しに今年は主人と息子と家族で参加しました。息子は初めての参加で緊張していましたが、地域の方々の温かい声掛けや笑顔を見て、少しずつ緊張がほぐれ踊り流しを楽しんでいました。「また行きたいね」と言っていたので来年も家族で参加したいと思います。



現代の医療において、医療機器の存在は欠かせない物となっています。呼吸を管理する人工呼吸器、手術の時に使用する人工心肺装置、血圧や心拍数を測定する生体情報モニタ、放射線装置や検査装置など…。医療は医療機器の発展と共に進歩してきましたとも言えるのです。

これら医療機器によって、より安全で良質な医療が提供できるようになりました。正確なお薬の投与、鮮明な画像診断、患者さんにも、医療者にとっても、頼りになる存在です。

さて、皆さんは臨床工学技士という職種を御存じでしょうか？臨床工学技士は、医療機器の保守点検や操作、使用者に対して教育を行う事を業務としています。とても頼りになる医療機器ですが、誤作動を起こしたり、必要な時に故障して動かなくなれば、大変なことになるかもしれません。そのようなことが起こらないよう、日々医療機器の

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
 【電話】0248-42-2121
 【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
 【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



安全で良質な医療のために

臨床工学科 安田 公彦

点検を行い、進化を続ける医療機器の勉強に努めています。

私は高校で工学を学び、その後、医用工学を学びました。機械のことばかり考えていると思われがちですが臨床工学技士ですが、大切なことは医療機器によって治療や診断を受けている患者さんを想う事です。医療機器と患者さんの橋渡しとなり、安全、安心で良質な医療を提供できるよう務めてまいります。医療機器についてご質問がありましたら、お気軽にお声掛けください。



管理栄養士監修 健康レシピ

当院で8(や).31(さい)の日に、患者様に目で見ても楽しみ、喜ばれている行事食メニューの1品「野菜畑サラダ」を紹介します。地元の季節野菜を使用し1皿で食物繊維5.5g摂取することができます。野菜にはカリウム、リン、亜鉛等のミネラルが含まれ、上手に食べる事で血糖を下げる働きがあります。旬の食材を使い皆さんもぜひ作ってみて下さい。

材料(2人分) 1人当たり 塩分1g 食物繊維5.5g

- | | |
|---|--|
| 〈野菜畑サラダ〉
・リーフレタス 1枚
・きゅうり 輪切り10枚
・ブロッコリー 4片
・カリフラワー 4片
・さつまいも 1ちょう切り8枚
・南瓜 薄切り4切れ
・パプリカ 薄切り8枚
・ミニトマト 2個
・ラディッシュ 2個
・大根 短冊切り10枚
・ペピーリーフ 少量
・オクラ 小4本
・クルトン 7~8個 | 〈キャロットドレッシング〉
・玉葱 10g
・人参 60g
・粗挽きマスタード 少量
・オリーブ油 大さじ1
・砂糖 小さじ2
・りんご酢 大さじ1と1/3
・塩 2g
・こしょう 少々 |
|---|--|

🕒 調理時間15分 野菜畑サラダ

〈サラダの作り方〉

- ① 生野菜は洗い、好みの大きさに切る。
- ② ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、南瓜、オクラは茹でておく。
- ③ ①と②を皿に盛り付け、クルトンをのせる。

〈ドレッシングの作り方〉

- ① 玉葱はみじん切りにし、水にさらし水気を切る。
- ② 皮を剥いた人参と調味量Aを入れ、ミキサーにかけ1~2分火にかける。
- ③ 粒マスタードを入れよく混ぜ冷やす。



1日5分、身体喜ぶ贅沢タイム

皆さんこんにちは。日々の生活の中で肩こりに悩んでいる方もいらっしゃると思います。今回は、座ったまま行える肩甲骨のストレッチを紹介します。肩甲骨のストレッチを行うことで、作業効率の改善や睡眠の質の向上が期待できます。空いている時間にぜひ行ってみてください！

肩甲骨のストレッチ



方法 1

まずは両方の手で肩を触ります。その姿勢のまま、肘で円を描くように腕をゆっくり後ろに5周回していきます。その後、前方向にも同様に5周回します。腕を回す際は肩全体を動かすイメージで行い、肩から手が離れないように注意して下さい。

方法 2

まずは片方の腕を背中に回します。反対の腕で頭を押さえながら優しく横に倒していきます。その際、1回を10-20秒目安に行います。行う際は背筋を伸ばして行って下さい。



理学療法士

連携機関探訪

社会福祉法人創世福祉事業団 特別養護老人ホーム 大信「聖・虹の郷」

特別養護老人ホーム大信「聖・虹の郷」は、白河市の北東部に位置する、澄んだ水と緑が輝く大信地域にございます。矢吹町から国道294号に向けて車で10分ほど走ると、商業施設や公民館、ひじりん館の間から、緑の中に三角屋根が特徴の明るいグリーン系の平屋建てが目に見え込んできます。当施設の内、60床は全室個室のユニット型方式を取り入れており、プライバシーに配慮した家庭的な環境での生活をお過ごしいただけます。増床いたしました40床は4居室ですが、居室は個別スペースが設けられており、個室に近い空間で、こちらもゆっくりとお過ごしいただけます。また、リビングで他の方々と交流することに生きがいを持つ方もいらっしゃいます。夏祭りや歌謡ショー、新年会等、施設ならではの季節の行事をお楽しみいただいております他、毎月、地域のボランティアの皆様にもご協力いただきながら、歌や運動で楽しむリハビリも行っております。特に、職員によるハンドマッサージは人気です。

白河市大信地域にいらした際には、ぜひお立ち寄りくださいませ。四季折々のきれいなお花と、おいしいお茶とお菓子でもてなさせていただきます。



INFORMATION

社会福祉法人創世福祉事業団 特別養護老人ホーム大信「聖・虹の郷」

所在地 〒969-0308 福島県白河市大信増見字八幡山55番地3

連絡先 TEL 0248-54-5550 FAX 0248-54-5551

施設概要

特別養護老人ホーム



新任

医師 紹介



消化器内科 医師 掛川 達矢

令和元年10月より消化器内科で勤務させていただくこととなりました掛川達矢（かけがわたつや）と申します。埼玉県所沢市出身で、平成25年に東京医科大学を卒業し、戸田中央総合病院にて研修後、平成27年より東京医科大学病院の消化器内科学講座に所属しております。内視鏡検査を中心に消化器疾患の診療をさせていただいております。地域の皆様の健康推進に貢献できるよう努めてまいります。健康上の不安についてお気軽にご相談いただければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

診察日 毎週火・木(月1回休診)・土曜
受付時間 8:00~11:30(木・土曜)
13:00~16:30(火曜)

放射線科 はこんなところ!

のぞいてみよう!

こんにちは、放射線科です。正式には診療放射線技師という堅苦しい名前の国家資格ですが、慣れ親しんだレントゲンの通称で呼ばれる方が実は嬉しかったりします。表に出ない暗いイメージがあるかもしれませんが、健康診断も含めまず結構幅広く皆さんと関わっており、映画やドラマに欠かせないパイプレイヤー(名脇役)のような存在だと思っております。放射線科は医療界の中でも最新、最先端の技術が導入される事が多く、今はVR(仮想現実)・AR(拡張現実)・AI(人工知能)といった技術が実際に使われています。技術の進歩で短時間で正確な検査が苦痛なく行えるようになり、患者さんだけでなく私達も負担が減って楽になりました。しかし最新機器でも、優しさや心遣いという機能はまだ搭載されていないようです。足りない機能を私達が補足できるように、常にあなたたいかい人間性を持って対応し、安心安全な検査を提供して、皆さんの健康維持を陰ながらお手伝いしていきます。

放射線や検査の疑問などにもお答えしますので、気軽

に声をかけて下さい。



放射線科 スタッフ



会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と健康を守るために、最良の医療を提供し、保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、地域社会に貢献します。

公益財団法人

会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

TEL 0248-42-2121

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp



併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田病院ヘルパーサービス

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-2305 (FAX兼)

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

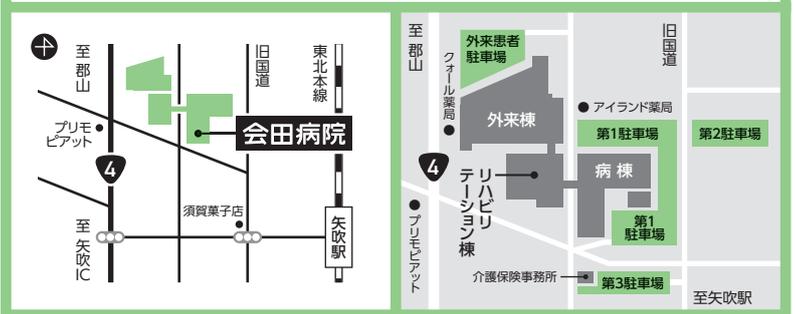
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ ▶ 0248-42-2142

- ① ご予約は送迎前日の午後4時30分までをお願いします。
- ② 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<http://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp



当院は公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価」審査の結果、機構が定める認定基準に達成していることが認められ、2017年3月3日付けで機能種別版評価項目 3rdG:Ver.1.1 の認定を受けました。

[発行] 公益財団法人会田病院
[編集] 広報編集委員会
[発行日] 2019年10月15日