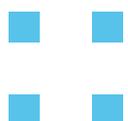


あゆみ

特集

糖尿病



公益財団法人
会田病院

Vol. **142**

2024年7月15日発行

糖尿病合併症の進行具合の評価

糖尿病の治療の目的は「合併症を抑えること」であり「血糖を下げること」はあくまで治療の手段です。ここで「糖尿病がどれだけ悪くなっているか」を評価する方法を説明します。

糖尿病性網膜症	糖尿病性腎症	頸動脈エコー
糖尿病が悪くなると眼底出血を起こしますが、微細な点状出血では自覚症状に現れることはありません。眼科に受診され眼底検査を行うことで、初めて網膜症の進行具合が評価されます。糖尿病と診断された方は定期的な眼科受診をお勧めします。	糖尿病が進行すると尿蛋白がみられるようになります。尿蛋白陽性および尿中アルブミン(微細な尿蛋白)高値と診断された時点で腎臓病の治療(血圧のコントロール)が重要になってきます。	首の血管にエコーを当てることにより、物理的に血管の動脈硬化を評価することができます。血管にプラークが蓄積しているようならより厳密に血糖、脂質のコントロールを目標にします。

血糖を下げるためには

以前に炭水化物制限ダイエットが流行ったことがあります。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、筋肉量が低下し結局リバウンドの原因になることもあります。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を引き起こし転倒リスクを上昇させ、けがや寝たきりになるリスクを伴います。食事療法に「黄金パターン」はありませんが、これだけは意識してほしいものをご紹介します。

ゆっくり食べる ドカ食いは急激な血糖上昇を引き起こします 	食物繊維から食べる 食後の血糖を抑えます 	塩分は1日6g程度 塩分のとりすぎは血圧を上昇させます 
食後は体を動かす 食後30～60分は体を動かします 	週2～3回の運動習慣 運動後の糖代謝の亢進は12～72時間は持続します 	お酒は適量に 純アルコール20g/1日当たり ビール中瓶1本:500ml、 日本酒1合、グラスワイン2杯 週2日は休肝日を 

高齢者の血糖コントロールについて

ここまで糖尿病の合併症、治療について説明しましたが、あまりシビアな血糖コントロールは長続きしないしQOLの低下にもなります。糖尿病患者は年配の人が多いため、日本老年病学会もあまりシビアな血糖コントロールは推奨しておりません。65歳以上で複数の内服を処方されている方は、まずはHbA1c:6.5～7.5%程度を目標に血糖をコントロールしていきましょう。

糖尿病教室

- フットケア編 -

日時	2024年8月8日(木) 14:00～ 1時間程度
会場	公益財団法人 会田病院 外来棟3階 講義室
講師	糖尿病担当医 河野 知典 外来看護師 安田 巨樹

当日の参加も可能です。お気軽にご参加ください。

お申込・お問合せ先: 公益財団法人 会田病院(代表) 0248-42-2121 糖尿病教室担当係まで

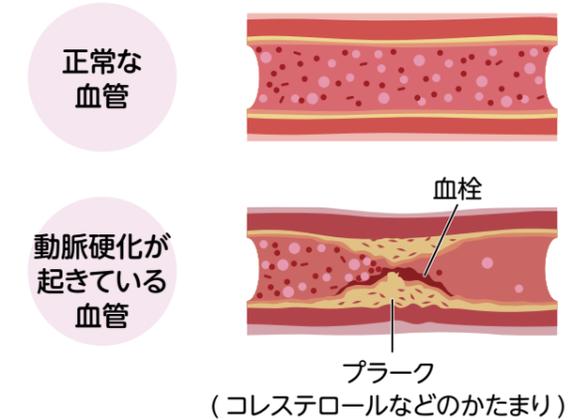
特集 糖尿病

寄稿 副院長 かわの ともりのり 河野 知典 医師

この冊子を手にとられた方で糖尿病、またはその予備軍と言われている人は少なくないのではないのでしょうか。今や日本では糖尿病、またはその予備軍の方が約2千万人いるといわれており、そのうち糖尿病患者の77%が60歳以上、45%以上が70歳以上です。逆に言えば60歳以上の女性は10人に1人以上、60歳以上の男性は5人に1人以上は糖尿病を患っていることから、糖尿病は「生活習慣病」である以外に「老年病」の側面もあると思います。

糖尿病とは

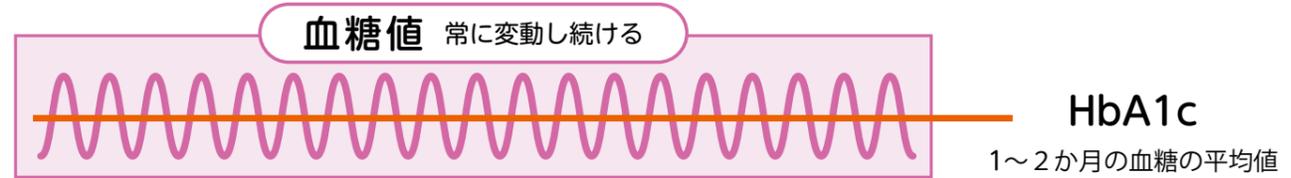
簡単に説明すると血液の糖分が高くなりすぎてしまっ、全身の血管が砂糖漬けになり、カチカチに硬くなる病気です。毛細血管を含めトータル約10万kmある体中の血管が動脈硬化を起こし、体のすみずみまで良い血液が流れなくなります。糖尿病が悪くなって失明したり、透析を受けることになったり、足が壊疽してしまうのも、また風邪や怪我が重篤化しやすくなるのも、それぞれの器官に血流障害を起こした結果なのです。



ヘモグロビンエーワンシー 血糖値とHbA1c

糖尿病の検査項目に「血糖値」と「HbA1c」の2つがありますが、重要なのは「HbA1c」のほうです。

血糖値 … 採血した時点での血糖の高さを表すため、最後に食事を摂った時間や内容によって大きく変動。
HbA1c … おおよそ1～2か月の血糖の平均を表した値であり、より正確に血糖値の高さを評価できる。



Hb(ヘモグロビン)とはいわゆる赤血球:酸素を運搬する血球のことであり、HbA1cとは全身の赤血球のうち何%が糖分と結合しているかを表す値です。正常の人の場合HbA1cは4～5%台ですが、HbA1c:6.5%を超えると糖尿病の診断基準に適合となり動脈硬化が進行していくわけです。

血圧とコレステロール、罹患期間について

糖尿病を悪化させる要素として血糖以外にも大事な項目があります。それが「血圧」「コレステロール」「罹患期間」です。血圧も脂質もそれぞれが単独した動脈硬化の危険因子であるため、血糖と相乗効果でさらに糖尿病を悪化させます。また動脈硬化も蓄積されていくため、糖尿病にかかった期間が長ければ長いほど合併症も進行していきます。

糖尿病の治療は「血糖」を下げるのみならず「血圧」「コレステロール」のコントロールを行い、さらになるべく早く治療を行い、血糖コントロールをいい状態にしていくことがポイントというわけですね。

防煙教室

6月4日、矢吹中学校1年生152名を対象に会田理事長を講師とした防煙教室を開催しました。たばこ健康について考え、正しく理解し、実践意欲を高めることができるような知識を身につけ、望ましい人間性を養うことが目的です。

矢吹中学校からの講師の依頼を、この目的に賛同し毎年お受けして今年も会田理事長が講演を行いました。喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因になるとともに、糖尿病や脂質異常症、歯周疾患を悪化させるとされており、まさに「百害あって一利なし」。未来ある若者にたばこが及ぼす悪影響を知ってもらい、ご家族などにも伝えていただき矢吹町民の健康に繋がれば幸いです。



TOPICS

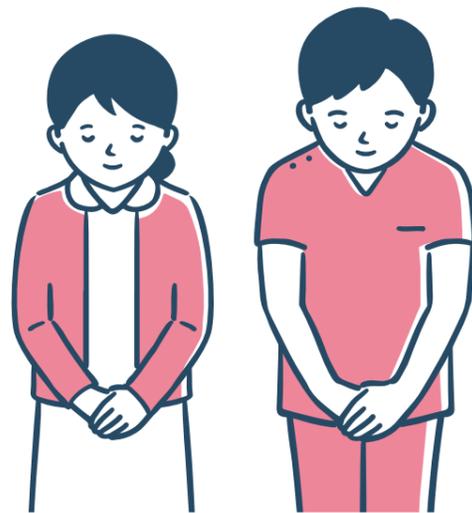


高血圧症・脂質異常症・糖尿病で通院中の患者様へ

令和6年6月の診療報酬の改定において、これまで当院で算定してきた「特定疾患療養管理料」から、個人に応じた療養計画に基づき、より専門的・総合的な治療管理を行う「生活習慣病管理料」を算定することになりました。

この改定では、医師が高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれかを治療している患者様に目標設定、具体的な指導内容、検査結果等を記載した「生活習慣病療養計画書」を作成することになります。

計画書には患者様にご署名いただく必要がありますので、ご協力のほどよろしくお願いたします。



NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

観桜会

4月12日にグランシア須賀川にて、観桜会が開催されました。

今回4年ぶりの開催となり、総勢112名の参加がありました。13名の新入職員の紹介も行い、他部署との交流もはかれました。桜も綺麗に咲いていて、良い思い出になったと思います。



看護の日

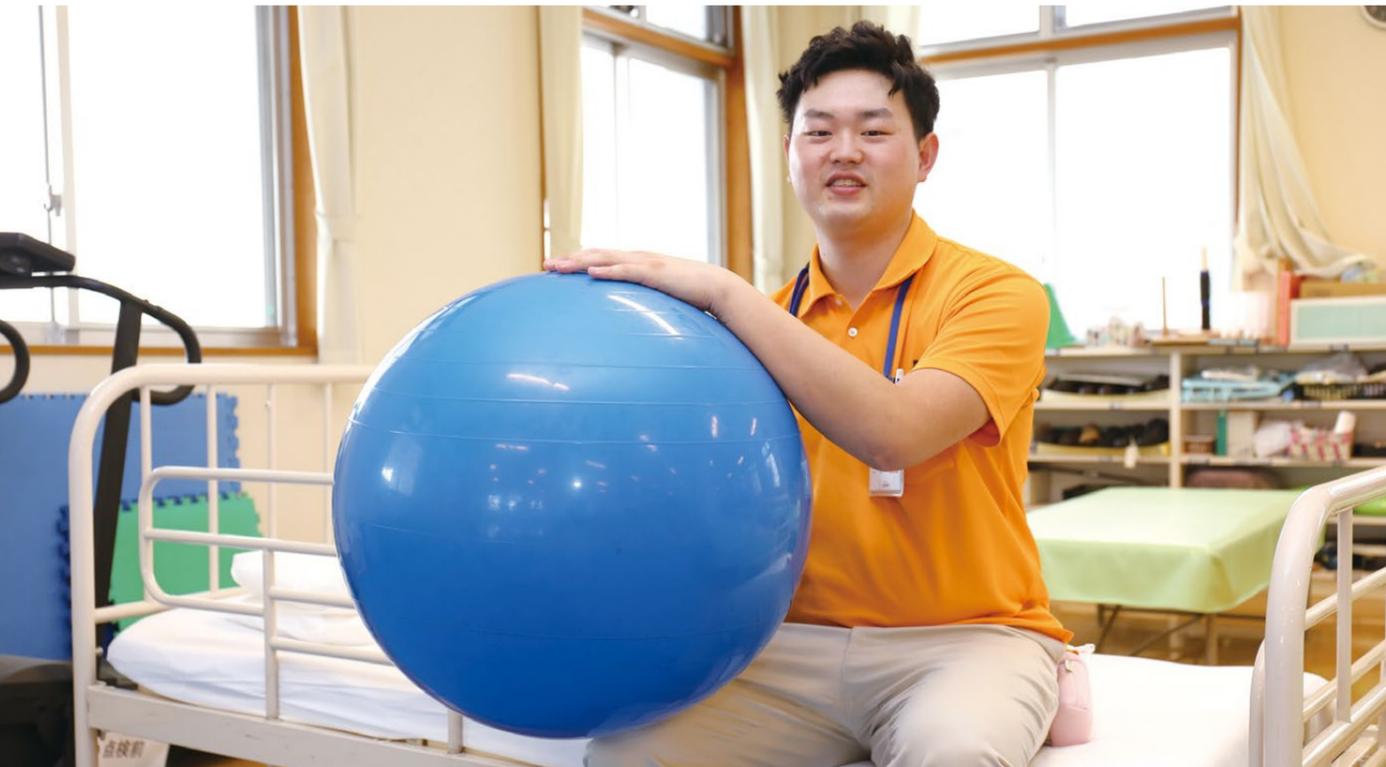
5月12日は近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ「国際看護の日」に定められています。当院では5月16日に地域の皆様の健康増進を目的に「看護の日」のイベントを実施しました。血管年齢や骨密度・筋力量測定、脳トレゲームなどを企画し多くの方々に参加していただきました。参加者からは、「実年齢より若くて良かった」「また参加したい」などの声が聞かれ、この企画が皆様の健康増進の意識の高揚に繋がれば嬉しく思います。



6病棟運動会

5月21日に6病棟で春の運動会を開催しました。沢山の患者様に参加していただき、ラジオ体操、玉入れ、風船バレーなどを行いました。これらの催し物を通して、普段の様子とは違う笑い、驚き、患者様のかわいい姿も見ることができた運動会となりました。





作業療法士は、身体機能のリハビリだけでなく精神機能のリハビリを行うこともできる幅の広い職種です。私は入院病棟回復期チームで、主に身体機能向上を目的としたリハビリを担当しています。会田病院には入職して5年目となりますが、リハビリ職としてはまだまだ勉強不足であると、仕事をしていて感じる場面がよくあります。その場合、先輩方に技術面の相談をすることが多くあります。自分自身でも、患者様が少しでもリハビリをして良かったなと実感してもらえるように、自己研鑽も欠かさず行い、技術向上を心掛けています。リハビリの仕事は様々な事が起きますが、とてもやりがいを感じています。自分は「生まれ」と「育ち」が矢吹町から近く、地元の方々を見かけることが多いです。また、自分が会田病院に勤めている事を知っている方も多くいます。今の自分ができることは、会田病院の職員として、恥ずかしくないように行動する事と、地元の方々にリハビ

📍 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/>



リの必要性などを知っていただけるように、一生懸命働くことだと思っています。

今の自分ができること

リハビリテーション科
作業療法士 田崎 悠人

医師 紹介

新任



わたなべ しょうり
リハビリテーション科 医師 渡邊 勝利

この度テレサ・テンの第2のふるさと「三島町」のある福島県に帰ってきました。私が郡山の太田総合病院で整形外科医長をしていた頃はゴダイゴのガンダーラが流れていました。矢吹は遠い。しかし4泊4日のプチ旅行として楽しんでます。「80歳になって、まだ動くのかよ」と息子に笑われますが、酒量を減らすためです。

2011年3月福島原発事故当時、白河病院に勤務していた息子には、電子カルテや画像管理システムを導入し、リニューアルさせたクリニックを譲り、継承させました。

その私が再び白河とは奇遇です。息子に追われた後、スポーツリハを8年間、脳血管リハと認知リハを4年間経験できたので、当院の回復期リハに役立てられることになりそうです。

矢吹がテレサの第3のふるさとになるのを星に願いながら。



行事食紹介 あじさい御膳

お品書き

- ・筍と桜エビの炊込みご飯
- ・赤魚の粕漬
- ・揚げだし豆腐のみぞれあん
- ・ほたてと菜の花の和え物
- ・あじさいゼリー
- ・付け合わせ：はじかみ
- ・揚げだし豆腐のみぞれあん

梅雨を知らせ、雨の風物詩として古くから人々を魅了してきたあじさいは、色によって花言葉が異なります。今回提供したあじさいゼリーのピンク色は、「愛情」という意味を持つそうです。また彩りよい赤魚には、さわやかな香り広がるはじかみを添え、初夏の蒸し暑さにも負けず、元気に過ごそうという思いを込めたメニューを提供しました。

患者様からは、「ゼリー、キラキラしていて綺麗だったよ。」「美味しくて全部食べました!」などの感想をいただきました。

それぞれの写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。



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。

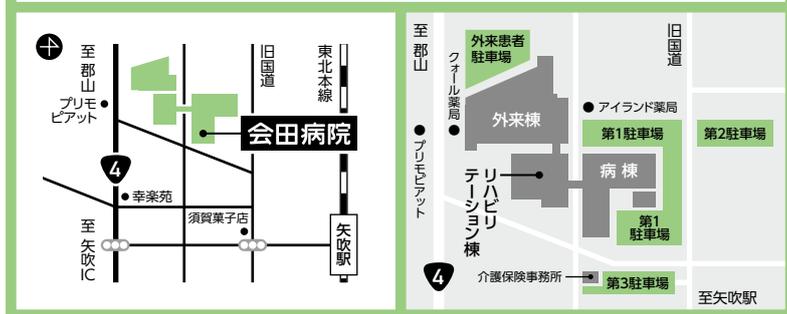
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ ▶ 0248-42-2121

- 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

[発行]
公益財団法人会田病院

[編集]
広報編集委員会

[発行日]
2024年7月15日