

ふれあいのとろ



「ふれあい看護体験」 積極的にチャレンジ!

ふれあい看護体験について

この事業は、毎年市内の中学生を対象に患者さんや看護師と直にふれあうことを通して医療や看護に対する理解や関心を深めることをねらいとしています。参加した生徒さんからは、患者さんから感謝の言葉をもらったうれしさや笑顔の大切さ、年代の違う人とのコミュニケーションの難しさなどを学んだ感想が聞かれます。又この体験から自分の存在を意識し、将来の目標を見出す方もおり、有意義な体験学習の機会となっています。

「糖尿病」

あなたは大いじょうぶ?!
 忍び寄る生活習慣病

とう
 によ
 う
 びよ



「糖尿病教室」って!?

当院の糖尿病教室は、毎月第1、第3火曜日の午後1:30から3:00まで実施しています。医師、管理栄養士をはじめ看護師など多数の職種が講師となって皆さんの自主的な勉強のお手伝いをしています。ご存知のとおり糖尿病は生活習慣病の一つであり、生活習慣が多大な影響を与えます。生活習慣は長年の皆さんの生活史であり、簡単にえられるものではありません。しかし、何かきっかけがあればそれも可能なのではないのでしょうか。私達は、そのための知識とヒントを提供しています。看護部からは糖尿病のエキスパートの消化器内科・代謝科主任が「日常生活の注意点」というテーマについて、常

に皆さんの目線に立ちながら、わかりやすさをモットーにお話を展開しています。「食事を取れないときはどうしたらいいの?」「旅行するときどんなことに気をつけたらいいの?」「おやつは食べてもいいの?」など身近な疑問にお答えしています。

なお、当院では糖尿病友の会「ひまわりの会」を発足し機関紙「さかえ」の提供などを実施しています。ご本人はもとより、家族の方や興味の有る方、ぜひ一度糖尿病教室にお越しください。お待ちしております。



▲機関紙「さかえ」



「糖尿病教室」薬剤師からのお薬のお話について

糖尿病の血糖コントロールでは、食事療法と運動療法が大変重要です。しかし、食事と運動だけでは血糖値をうまくコントロール出来ない場合や合併症の治療のためには、お薬が処方されることがあります。糖尿病教室において、薬剤師は第2及び第4講座を担当し、飲み薬やインスリン注射薬の血糖値をコントロールするお薬及び合併症を治療するお薬について、また、それら薬剤の服用意義、服用時の注意点、体内でのお薬の作用、注意すべき副作用の初期症状につい

ても分かりやすく説明しています。また、飲み忘れた時の対応、低血糖時の対処法、他の病気にかかった時(シックデイ)の対応についてもお話しています。糖尿病を治療していくためには、患者さんご自身の強い意志が必要です。各講座の終わりには質問時間を設けていますので、どんなことでも遠慮なさらずお気軽に糖尿病教室スタッフへご相談ください。当院の糖尿病教室が糖尿病の治療をされている皆様のお役に立てれば幸いです。

運動療法

運動療法は食事療法とともに糖尿病の治療の第一選択となります。ただし、運動は適切に行わなければ効果を得られないばかりか、場合によって危険を招くこともあります。教室では、安全で効果的に行う運動療法のポイントについて、理学療法士が運動種目や強さ、継続時間、頻度、実施時間帯など具体的に実際の例をあげて紹介しています。是非、参加してください!

歩き方のポイント



「インスリン抵抗性症候群」

日本では約600万人の方が糖尿病だといわれています。また、いろいろな病気と合併している方も多い病気です。糖尿病はインスリンの分泌が不足したり、反応が悪くなっておこります。今回は消化器内科・代謝科の森井幸先生から「インスリン抵抗性症候群」について解説してもらいました。

近年の糖尿病患者数の増加は凄まじいものであり、その原因が生活様式の変化、つまり生活習慣であることに疑いの余地はありません。国民栄養調査における一日の摂取カロリー量は以前に比べ、ほぼ横ばいかわすかに減少傾向であるにもかかわらず、脂肪摂取率は上昇しており、食生活の欧米化が進んだ結果と言えます。それに現代生活における身体活動量の低下（運動不足）が加わって、60才未満の女性以外は肥満の割合が増加しています。最近では肥満に伴って糖尿病だけでなく高血圧、高脂血症が合併することにより、心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化性疾患の危険がとて高くなることから「インスリン抵抗性症候群」「マルチファクター症候群」「死の四重奏」などと呼んで特に要注意とされています。

これまで脂肪細胞は、単に余分なエネルギーを貯えて飢餓に備えるための細胞と考えられていました。しかし最近の研究では、その脂肪細胞が私達の体を構成する多くの臓器や細胞をコントロールする物質を活発に分泌している内分泌細胞であることがわかり、脂肪の蓄積、特に内臓脂肪の蓄積によって分泌のバランスが悪くなり、高血

糖や動脈硬化をきたすようになると考えられています。この研究は、糖尿病学において今一番ホットな話題の一つであり、糖尿病のメカニズムの解明や新たな治療薬の開発の期待がもたれています。

糖尿病の治療の目的は、合併症を予防もしくは進行を阻止することにあります。そのためには、単に血糖値のコントロールだけではなく、血圧、脂質（コレステロール、中性脂肪）の管理、そしてそれらの根本原因である肥満の改善が大変重要であることがお分かりいただけたと思います。治療を受けている方は定期的な検査で、そうでない方は最低一年に一回の健康診断にて、肥満度・血圧・脂質・血糖のチェックを受けるようにしてください。



▲森井先生

糖尿病食とは、食べることの楽しさを発見できる食事です。

糖尿病の食事は、健康食そのものと言われ、適正量の食事をバランス良く食べることが大切です。

糖尿病の食事のポイント

- 1/1日3食、規則正しく
- 2/主食・主菜・副菜をそろえて
 主食…ごはん・パン・麺類など糖質を多く含むグループ
 主菜…魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含むグループ
 副菜…野菜・海藻などビタミン・ミネラルを多く含むグループ
- 3/油を使った料理はとりすぎに注意
- 4/牛乳・果物は適量を
 牛乳コップ一杯、果物100～200g（例：りんごなら1/2個、バナナなら1本）
- 5/うす味を心がけ、ゆっくりよくかんで

※嗜好品（菓子・ジュース・アルコールなど）については医師または栄養士に相談しましょう。

当院の糖尿食1600kcalの食事の紹介

朝 	昼 	夕
-------	-------	-------

1日の合計 ●エネルギー/1600kcal ●たんぱく質/65g ●脂質/40g ●糖質/250g ●塩分/8.7g

糖尿病の検査

糖尿病の検査には大きく分けて3つの目的があります。

- 1つ目は糖尿病を発見、診断するために、血中のブドウ糖濃度を調べる血糖検査、ブドウ糖溶液を飲んで、血糖値の変動を見る検査、尿中のブドウ糖を調べる尿糖検査をします。
- 2つ目は血糖のコントロール状態を把握するために、ヘモグロビンA1c検査をします。
- 3つ目は合併症を発見、経過観察するために血中の脂質検査・尿検査・心電図検査・眼底検査などをします。



草生津川沿い大道東橋から見たコスモス道路



細谷 質郎さん(寺内在住)

当院の呼吸リハビリテーションに通われる細谷さんは、寺内の草津川沿いにコスモスを植えていらっしゃいます。9年前から始められ、350メートル程のコスモス道路をお一人で育てました。雨の中での株植えや真夏の雑草駆除など、ご苦労があるにもかかわらず、花を喜んでくれる人がいるということが何より嬉しいとおっしゃいます。このコスモス道路は9月中旬からひと月が一番の見頃とのことでした。

研修医紹介

今年度から研修医制度がスタートし、2年間に各科目で研修します。当院でも5月からフレッシュな2名が頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。

※質問/①出身地 ②出身大学 ③所属していたクラブ④最初どんなことが大変でしたか? ⑤どんな医師になりたいですか? ⑥アピールしたいポイント



渡邊 優(わたなべ ゆう)先生

①千葉県市川市 ②秋田大学 ③軟式テニス ④毎日の仕事に慣れるのが大変でした ⑤患者さんからはもちろんですが、周りのスタッフからも信頼してもらえる医師 ⑥患者さんから「頑張ってるね」と声をかけて頂いた時などは、本当に励まされます。2年間どうぞ宜しくお願いします。



川寄 洋平(かわさき ようへい)先生

①新潟県 ②秋田大学 ③ラグビー ④全部大変です ⑤皆さんに信頼される医師 ⑥ラグビーをやっていたので体力には自信があります。皆さんに信頼される医師になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



声のポスト

当院では、正面玄関、1階リハビリテーション科向かい、2階産婦人科向かいに「声の

ポスト」を設置しています。

患者さんなど来院された皆様の意見や、要望、気づいたことをお気軽にお知らせ下さい。よりよい病院にするため、皆様からの声をお待ちしております。

過去の声より

呼吸器内科外来前の階段を昇降する人の足音が響く。

防音の工夫をしてほしい。

改善

階段にじゅうたんを取り付け、音が響かないようにしました。

過去の声より

トイレにカテーテルをかけるフックを取り付けてほしい。

改善

1階・2階外来の洋式トイレ全てにフックを取り付けました。

お気軽にご利用ください!



市立秋田総合病院

理念

●市立秋田総合病院は、全ての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

基本方針

- 患者さんに信頼される暖かい、心の通い合う医療を行います。
- 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
- 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
- 医療の安全の更なる向上に努めます。
- 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。



市立秋田総合病院広報紙

平成16年8月26日発行(年4回発行)No.008