

はなみずき

第17号

(平成25年10月号)



地域医療の充実を目指して

～糖尿病内科のご紹介～

糖尿病内科部長 鈴木正昭



糖尿病患者さんは増加し続けています。日本では約3年前の統計でも1000万人以上といわれています。中年以上の方が多くいますが、最近では若い方でも見つかることが増えました。糖尿病の患者さんの多くは自覚症状がありません。自覚症状が感じられる場合は糖尿病の合併症がすすんでいることが多いです。

当院の糖尿病内科では、糖尿病の最新治療をわかりやすく行うことを心がけています。治療方針のていねいな説明をおこなって、患者さんと一緒に糖尿病に対応していくよう心がけています。また医師のみならず、いろいろな医療職

のメンバーとチームを組んで診療にあたっています。糖尿病は薬の服用だけでなく、食事・運動療法、日常生活の注意点についてなど、知識の習得も必要です。このため、糖尿病教育入院をしています。また血糖値の高い場合の血糖コントロールのための入院も行っております。糖尿病の新しい薬がどんどん増えてきており、今後も全く新しいタイプの新薬も出てくる予定です。これら最新の治療を総合的に行っていく予定です。

当院には、日本糖尿病療養指導士という高度で幅広い専門知識をもち、患者さんの糖尿病セルフケアを支援する医療スタッフもおります。入院が出来ない場合でも、外来にて糖尿病の栄養指導、フットケア外来、透析予防のための指導も行っています。どなたでも参加できる糖尿病教室を毎月開催しております。千歩会という糖尿病患者会もあり、患者さんと医療スタッフ相互の情報交換、親睦をはかっております。

地域のクリニックや診療所との連携も密に行っていますので、はじめて受診される場合、紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。



当院ご利用案内

診療受付時間

☆月～金曜日 8:30～11:30 12:30～14:30
 ☆土曜日 8:30～11:30
 ☆休診日 日、祝、12/31、1/1、1/2、1/3(年末年始)
 ・学会・出張等で、担当医師が休診又は代診となる場合があります。 予めご了承下さい。

初診の方で紹介状をお持ちでない方には、別途保険外併用療養費として、3,150円いただきます。
 歯科・口腔外科、耳鼻咽喉科、心療内科、神経内科への受診は、予約の上紹介状が必要となります。
 詳しくは当院ホームページの外来診療のご案内をご覧ください。

医療相談窓口

患者さんやご家族の方々から下記のような様々なご相談をお受けしています。

誰に相談していいかわからないことがあれば、まずは医療相談窓口にご相談ください。

- (1) 医療に関すること
- (2) 当院での受診に関すること
- (3) 病院に対するご意見、ご要望、苦情等に関すること
- (4) 個人情報保護に関すること
- (5) 医療安全に関すること

なお、医療相談窓口でお受けしたご相談内容でご希望があれば、日時を調整の上当院の第三者委員を交えて相談することができます。

糖尿病の発症を遅らせ、 健康長寿を延ばしましょう

糖尿病内科副部長 星 歩

近年糖尿病患者さんはますます増えてきており、平成23年国民健康・栄養調査では20歳以上の4人に1人が糖尿病かその予備軍となっています。予備軍とは糖尿病になりかけというより軽症の糖尿病であると考えてください。

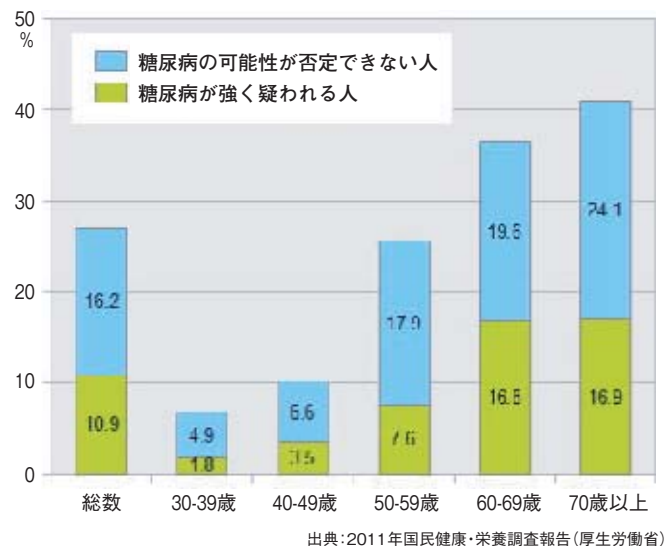
糖尿病になりやすいかどうかについては、原因が多因子であり、これさえしておけば大丈夫というものがないため、あまり予防策としての決め手が無い状態です。

生活習慣病といわれている高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病やそれらが基礎となる脳梗塞や心筋梗塞などの血管性病変、認知症や癌など、いずれも一瞬の状況で発症するものではなく、数年から数十年の積み重ねの影響で発症します。その他の生活習慣病と同じく糖尿病の場合、年齢・食事(過剰カロリー摂取)・肥満・運動不足などが発症リスクとして知られています。これら因子の生活における悪い影響を少なくすることができるかが、病気の発症時期を決定づけています。

我々は、自分の体のことを普段意識することは少なく、特に40歳頃までは風邪や怪我など一時的な体調不良の状態しか経験しないことが普通です。そのため病気とは特別な状況であると感じている様に思います。しかし、ヒトは年齢とともに体調や体力もメンテナンスなしでは健全に保つことが難しくなってきます。具体的には検診で血圧や脂質異常症、血糖値の軽度異常など自覚症状が全くない異常が出現しはじめます。これらは放置すると確実に年齢とともに悪化します。この異常を放置しない生活習慣を早く開始し、かつ継続できるかで50～60歳以降の生活が大きく変わってきます。

慢性の病気において一番重要なことは、病気で本来の寿命が全うできないことです。生活習慣病は一般的には予防が可能です。糖尿病に邪魔されることのない様にするためには予防は大変に有効と考えます。また、すでに発症してしまっている方も合併症が出なければ、血糖値のコントロールについて(それ以外も必要ですが)注意することで健康的な生活が送れるようになります。特に発症初期は、食事と運動の効果が大きいため、最低必要な薬だけで10年以上維持することが可能です。この時期を逃さないことが重要です。

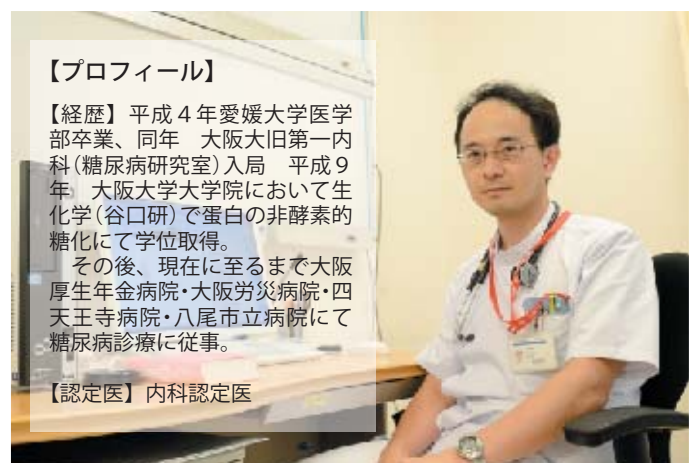
糖尿病とは、食事として体内に取り込まれた栄養が血液内に入ったあと、栄養を必要としている体を作っている細胞1つ1つのところにまで到達できなくなるため、



体の栄養状態が悪化する病気です。その結果、血液中の栄養素であるブドウ糖が血液中に停滞して溢れるため、血液中の糖分、つまり血糖値が上昇します。この状態が糖尿病といわれています。原因は特に決まっていないため、いわゆる高血糖症候群なのです。糖尿病は合併症が出現し、そのために日常生活に困難が出てくる病気です。糖尿病の合併症は、血液中の過剰なブドウ糖が体をつくるタンパク質と結合することで、金属の錆のように体を蝕んで行きます。

血糖値の善し悪しが合併症進展に大きく影響しており、治療の鍵になります。つまり血糖コントロールが上手くできるかどうか治療の目的；健康な人と同じ人生を送ることを達成するために大事なことになります。

当科初めての方は、紹介状をお持ちいただくと、診療が円滑に行えますので、ご協力をお願いします。



【プロフィール】

【経歴】平成4年愛媛大学医学部卒業、同年 大阪大旧第一内科(糖尿病研究室)入局 平成9年 大阪大学大学院において生化学(谷口研)で蛋白の非酵素的糖化にて学位取得。

その後、現在に至るまで大阪厚生年金病院・大阪労災病院・四天王寺病院・八尾市立病院にて糖尿病診療に従事。

【認定医】内科認定医

えいようだより eiyo-dayori

～きのこと野菜でボリュームアップ～

栄養科 管理栄養士 佐々木 真弓

きのこの豚肉まき

(カロリー塩分控えめでも肉まき)



【エネルギー:159kcal / 塩分:1.2g】

<作り方>

- ①えのきは石づきをとって軽く水洗いし水気を切って裂いておく。人参は皮をむいて千切りにする。
- ②薄く広げた豚もも肉の上に大葉、えのき、人参をのせ、くるくると巻いていく。
(焼いたときに崩れないよう、きつめに巻いていく。)
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて焼き目をつける。
- ④焼き目がついたら、青じそドレッシングをかけて、照りが出るまで肉にからめながら焼く。
- ⑤温野菜用のキャベツ、人参は大きめに切り、歯ごたえが残る程度の固さに加熱しておく。
- ⑥(A)を合わせてドレッシングを作り⑤にかける。

<材料> (1人前)

豚もも肉(薄切り)	60g
大葉	3枚
えのきたけ	30g
人参	20g
オリーブオイル	小さじ1/2
青じそドレッシング (ノンオイルドレッシング)	大さじ1/2
■温野菜 キャベツ	50g
人参	20g
■ドレッシング(A)	・穀物酢 小さじ1 ・粒マスタード 8g ・濃口しょうゆ 小さじ1/3

point

【カロリー控えめ】

- ・豚肉は脂身の少ないもも肉を使い、カロリーを控えています。
- ・少ない量のお肉でも野菜やきのこを巻くことで、かさましができるため、ボリュームアップになります。

【塩分控えめ】

- ・下味はつけず、仕上げにお肉の表面にドレッシングをからめることで、少しの塩分でも満足できる味付けになります。
- ・温野菜のドレッシングは、マスタードと酢をベースにし、しょうゆを減らして塩分控えめにしています。

【食物繊維たっぷり】

- ・野菜やきのこには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれるため、食後の高血糖を防ぐ効果があります。
- ・添えの温野菜は大きめに切ったり、歯ごたえが残るくらい固めに調理することで、自然と噛む回数が増え、食事に時間がかかります。ゆっくり食べることで、満腹感を得られるだけでなく、血糖値の上昇も緩やかになります。

■ 糖尿病フットケア外来のご紹介

本年4月に開設されたフットケア外来について小山糖尿病看護認定看護師にお話しをお伺いしました。

Q: 「フットケア外来」は、どのような患者さんを対象にいつ行われているのですか?

A: 当院の糖尿病患者さんならどなたでも受けていただくことが出来ます。水曜日と金曜日午前中で、おひとり30分枠の予約制となっております。糖尿病内科医を通してお申し込み下さい。

Q: どなたが担当ですか?

A: フットケア外来を行うための条件をクリアした看護師が行っております。現在は私だけですが、今後担当出来る看護師も増えていく予定です。

Q: どのようなことをする外来ですか?

A: 糖尿病患者さんは、高血糖が続いた罹病歴が長いと、血管障害や神経障害などの合併症の危険性があります。合併症の中で、足病変は足潰瘍や下肢切断につながることもあります。神経障害の検査を行い、足や爪の状態、履物、歩き方などを観察し、どのような事に注意したらいいか個別に説明をします。また、糖

尿病患者さんご自身で、足のケアに関心を持っていただき、自分自身でケアできるようていねいに説明します。また、ご自身でどうしても行えない場合は、外来でお手伝いさせていただきます。

Q: どうして「足(フットケア)」なのですか?

A: 糖尿病神経障害は足から起こることで知られています。ご自身では、症状がなく気が付かない事もあり、進行してしまうと足潰瘍から下肢切断へと経過してしまうことがあるからです。いつも靴下をはいているような感じ、雲の上を歩いているような感じ、足がしびれているような気がするなど、小さなことでも構いませんので、「あれ?」と思われることがあれば、ぜひ主治医または内科看護師にお尋ねください。

Q: 神経障害の検査とはどのような検査ですか? 痛くないですか?

A: 検査には触覚検査(ナイロン糸による感覚検査)、振動核検査(音叉を当てて震える感じを調べる検査 右写真)、アキレス腱反射(打鍵器でアキレス腱を叩く検査)などがあります。どれも痛みはありません。



第4回 認定看護師の紹介 Introduction

がん性疼痛看護 認定看護師



岩上 雄一
認定看護師

がん性疼痛看護認定看護師となり3年目を迎えました。

がん性疼痛看護は緩和ケア分野の一つで、心身の痛みを和らげることを最優先に看護を実践します。

緩和ケアはその人らしく生きることを支えるものです。

しかし、痛みはその人の生活

を障害し、生きる意欲を奪います。がんの患者さんの90%は痛みを感じると言われています。しかもその痛みは1箇所ではなく、最低でも2カ所、多ければ3カ所、4カ所と痛みを感じます。

がん＝痛いというイメージするほどがんは痛みを伴います。そんな痛みだからこそ、鎮痛治療、対処方法の研究は日々進歩し現在では、がんの痛みの80%は治療可能、残りの20%は完全に取り除くことはできなくても和らげることが可能だと言われるようになりました。

急性期病院では、病気の治療が最優先となるため、痛みが見逃され穏やかな生活が提供できていない事も少なくありません。痛みを和らげたいと思ってもその手段が分からず、苦手意識を持っていることもあります。患者さん自身も痛みを上手く伝えられなかったり、病気を治療しているのだから痛みは我慢しないといけないと思いつ込んでいることもあります。患者さんが安心して治療を継続できるように痛みのケアは急性期病院でこそ必要だと考えています。

認定看護師となって3年目になりますが、一人で行うことは少なく、力不足を感じていました。しかし、積極的に緩和ケアを提供しようとしてくれる多くのスタッフと共に考え、連携することで痛みの看護はどんどん広がり、患者さんの生活がより良くサポートされることを実感できるようになりました。

痛みのケアは、専門家が1人で関わるよりも、患者さんを想うスタッフが一人でも多く関わることで患者さんは安心でき、より良く痛みを取り除くことが可能となります。

ひとくち メモ

認定看護師とは

認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野(現在21分野)において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践のできる者をいう。

認定看護師の役割

認定看護師は、看護現場において実践・指導・相談の3つの役割を果たすことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ることに貢献する。

- ・実践: 特定の看護分野において、個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。
- ・指導: 特定の看護分野において、看護実践を通して看護者に対し指導を行う。
- ・相談: 特定の看護分野において、看護者に対しコンサルテーションを行う。

認定看護師になるには

看護師の免許取得後、実務研修が通算5年以上。(うち3年以上は認定看護分野の実務研修)→6ヶ月、615時間以上の認定看護師教育機関通学→筆記試験に合格を経て認定看護師に登録をすることができる。(更に5年ごとの更新がある。)

がん性疼痛看護認定看護師について

求められる技術と知識は、「痛みの総合的な評価と個別的ケア、薬剤の適切な使用および疼痛緩和」。

本年8月現在の登録者数は、大阪府で74名。

(参考資料: 日本看護協会のホームページ)

緩和ケア チーム 紹介

パンフレット 「がんと言われたら」

この度緩和ケアチームでは、当院の患者さん向けに「がんと言われたら」というパンフレットを作成しました。患者さんの視点に立ち、がんの告知を受けた患者さんの不安をサポートできるように工夫しました。

ご入り用の方は、主治医やその他医療スタッフ誰にでも気軽にお問い合わせください。

今後も各種勉強会など患者さん、医療者の双方にとって身近で安心できる緩和ケアチームを目指して活動しますのでよろしくお願い致します。



医療の提供の結果に関する事項 (厚生労働省「医療広告ガイドライン」に準拠)

項 目	単位	H24年 8月	9月	10月	11月	12月	H25年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
新 入 院 患 者 数	人	864	793	867	830	772	759	749	775	857	801	769	874
退 院 患 者 数	人	875	806	857	814	857	719	723	806	822	803	802	825
在 院 患 者 数 (24時現在)	人	9,218	8,975	8,825	8,964	8,826	8,730	7,800	8,734	8,822	8,861	8,600	8,824
1 日 平 均 在 院 患 者 数 (注1)	人	325.6	326.0	312.3	325.9	312.4	304.8	304.4	307.7	321.5	311.7	313.4	311.3
平 均 在 院 数 (注2)	日	10.4	11.2	10.1	10.6	10.6	11.7	10.4	10.8	10.4	10.9	10.9	10.2
手 術 件 数	件	321	272	303	289	264	268	260	271	287	281	267	297

*1～退院患者数+在院患者数(24時現在)を暦日数で割ったもの *2～在院患者数(24時現在)を(新入院患者数+退院患者数)/2で割ったもの

当院の活動紹介

医療関係者の方々ならびに府民の皆様へ 見学のご案内



**第12回
大阪千里
メディカルラリー**

平成25年10月12日[土]
AM9:00~PM5:00[雨天決行]
阪急南千里駅周辺

救急医療者の大運動会開催!!
メディカルラリーとは、
医師、看護師、救急救命士がチームを組んで
模擬患者を限られた時間内に
どれくらい的確に治療できるかを競う
技能コンテストです。
今回も全国から救急医療チームが結集し
日頃から鍛え、学習したその腕を競います!
同時開催として子どもメディカルラリーも実施!
見学自由ですのでお気軽にご来場ください!

主 催: 社会福祉法人 済生会大阪府済生会千里病院



同時開催
子どもたちの、
子どもたちによる
メディカルラリー!

メディカルラリーを開催します。

10月11日(金)

第1回 学生メディカルラリー

10月12日(土)

第12回 大阪千里メディカルラリー

第2回 大阪千里子どもメディカルラリー

場 所: 南千里駅周辺

見学自由です。



甲斐副院長が大阪府知事表彰を受賞

9月12日に大阪府医師会館で、大阪府等が主催の救急医療功労者(団体)表彰があり、甲斐 達朗副院長兼救命救急センター長が大阪府知事表彰を受賞しました。



釜ヶ崎健診事業が実施されました。

9月9~13日、大阪府の済生会8病院が協同で「釜ヶ崎健診事業」を展開しました。期間中、8病院から医師・看護師・MSWをはじめとする病院職員が延べ約250人参加し、800名の釜ヶ崎の方々に無料で健診をしました。



無料低額診療事業の 相談について(ご案内)



当院は社会福祉法人の病院であり、社会福祉法に規定された経済的な事情により必要な医療が受けられない人々に対して適切な医療を受けることができるように支援することを目的とした無料低額診療事業を行っています。

「急な入院で支払いができない」「介護もしているので、費用負担が重い」「非課税世帯で収入が少ない」「障害者手帳を持っていて医療費助成制度の対象になっている」など医療費の負担ができないといった相談を具体的に解決していきます。また、さまざまな保険制度に関することや医療費の支払いに関する相談も受け付けています。相談は、産科・婦人科の奥にある福祉相談室にてソーシャルワーカーが承っています。

このほか「介護が必要になりそうだが、どうしたらいいかわからない」「がん治療をしているが、今後のことについて情報提供してほしい」「離れて暮らしているので、一人暮らしの父親のことが心配だ」などの生活に関する相談も受け付けています。

行事予定

済生会千里病院

平成25年
10月～12月

※変更になる場合があります。
予めご了承下さい。



- **大阪府AED・BLS講習会**（※要予約）
【日時】11月13日（水） 13：00～17：00
【開催場所】病院東館3階講堂 【お問い合わせ】大阪ライフサポート協会事務局 TEL 06-6370-5883（10時～17時）
- **糖尿病教室**
【日時・演題】10月7日（月）「糖尿病の合併症」「糖尿病腎症について」
11月11日（月）「糖尿病の運動療法」「フットケア」
12月2日（月）「年末年始の食事療法」 ※いずれも13：00～14：00
【開催場所】病院東館3階研修室 【お問い合わせ】 栄養科 TEL 06-6871-0121 内線208
- **肝臓病消化器病教室**（※要予約）
【日時・演題】10月31日（木） 15：00～ 「B型肝炎について」
【開催場所】病院東館3階 研修室 【お問い合わせ】 なでしこプラン推進室 TEL 06-6871-0121 内線603
または当院総合受付2番窓口（先着40名）
- **心臓病教室**
【日時】毎週水曜日 11：30～
【開催場所】病院4階心臓リハビリテーション室 【お問い合わせ】 心臓リハビリテーション室 TEL 06-68971-0121 内線680
- **北千里地区公民館主催 健康講座**
【日時・演題】11月16日（土）13：30～ 「急な腹痛の対応」「ピロリ菌と胃の病気について」
【開催場所】北千里地区公民館2階大会議室 【お問い合わせ】 なでしこプラン推進室 TEL 06-6871-0121 内線603
- **南千里地区公民館主催 健康講座**
【日時・演題】12月7日（土）13：30～ 「胃癌といわれたら？」「心臓リハビリテーションって何ですか？」
【開催場所】千里市民センター 大ホール 【お問い合わせ】 なでしこプラン推進室 TEL 06-6871-0121 内線603
- **母親教室**（※要予約）
助産師が妊娠後半期のマイナートラブルや分娩経過・入院方法について分かりやすく説明しております。
ご家族の参加もお待ちしております。
【日時】毎月2回（第1木曜日・第3土曜日）
【開催場所】病院病棟3階デイルーム 【お問合せ先】産婦人科外来 TEL 06-6871-0121

セカンド・オピニオンについて

他院の病院で治療を受けられている方が、当院の医師に意見を聞きたいというご希望にこたえる為に、セカンド・オピニオン外来を行っています。

【お問合せ】

1階総合受付カウンター（医事課）

患者さんへのお願い

- 療養環境向上の為、敷地内禁煙となっておりますのでご理解いただきますようお願いいたします。
- 携帯電話のご利用は「携帯電話エリア」にてお願いします。なお職員が使用しております携帯電話（赤色ストラップ付）は、一般の携帯電話とは異なるものです。

卒後臨床研修病院について

当院は臨床研修医に対する教育病院（臨床研修病院）です。
指導医の指導の下、日々研鑽を積みながら患者さんの診療に当たっております。
臨床研修医に対し、お気付きの点があれば、何なりとご意見をお寄せ下さい。

済生会千里病院の理念

「心のこもった医療」

基本方針

私たち、済生会済生会千里病院の職員は、

- 1.窮境にある人々の医療を積極的に支援します。
- 2.安全で良質な医療を心をこめて提供します。
- 3.医療の透明性とアカウンタビリティ（説明責任）に忠実である病院を実現します。
- 4.地域の中核病院として、また救急医療を含む急性期医療の実践により地域医療に貢献できる病院を実現します。
- 5.常に研鑽を積み、最高、最適の医療を追求します。

職員の信条

私たち職員は、患者さんのために、地域のために、心をこめて最高最適の医療を提供します。

個人情報保護方針について

個人情報保護法の趣旨を尊重し、患者さんの個人情報を厳重に管理し、これを担保するために「個人情報保護方針」「個人情報保護規程」「個人情報保護計画」を定めております。

患者さんの権利と責務

（患者さん－医療者のパートナーシップの強化）

- 1.どなたにでも常に人格を尊重し、良質で安全な医療を公平に提供します。
- 2.あなたの病気やその診療について、わかりやすい言葉で詳しく説明をするよう努めています。もし、わからないところがあれば質問してください。
- 3.あなたが、気になること、疑問に思うこと、希望することなど、遠慮なくご相談下さい。
- 4.他の医師の意見（セカンド・オピニオン）や他の医療機関に転院を希望される場合は、おっしゃってください。
- 5.治療方法などをご自分の意思で決めていただけるよう、十分な説明と情報提供を行います。
- 6.診療の過程で得られた個人情報の秘密を守ります。また、病院内での私的な生活が、可能な限り他人にさらされず、乱されないように努めます。
- 7.良質な医療を提供するため、あなたの健康に関する情報をできるだけ正確に伝えていただくようお願いします。
- 8.すべての患者さんが適切な医療を受けられるように、他の患者さんの診療に支障をきたさないよう、ご配慮をお願いします。
- 9.お互いに理解を深め、ともに治療を進めていきましょう。



地域医療支援病院

社会福祉法人

恩賜
財団

大阪府済生会千里病院

（編集・発行）広報ホームページ委員会・経営企画課

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号 TEL.06-6871-0121（代）

ホームページ <http://www.senri.saiseikai.or.jp/>

■ 本紙についてのご意見・ご感想などございましたら、下記までお寄せ下さい。
E-mail: hanamizuki@senri.saiseikai.or.jp（右のQRコードからもアクセスできます）

