2012 | 10月1日発刊 | Vol.9

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

ノルディックウォーキング

糖尿病は血管病

―生活習慣が自己を形づくる―

愛媛大学　糖尿病内科
髙田　康徳 先生

- 頭痛外来開設
- 回復期リハビリテーション病棟取り組み報告
- 今夏からの節電・省エネ対策
- 各部署紹介［事務管理部］
- 納涼会開催
- 旬のレシピ［きのこのオーブン焼き］
- マー君のレッツ・エクササイズ！［簡単に続けられるシェイプアップ法③］
- 園芸活動
- イクメン生活
- スポーツクラブ［バドミントン・レクバレー］
- 高齢者の急変時対応
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 表紙の写真［ノルディックウォーキング］

— 生活習慣が自己を形づくる —

そして、糖尿病の治療方法は個人個人で異なります。（これも他の病気との大きな違いです。）このような背景から、私の外来では、特に初診時において、まず患者さんの日常生活（例えば、食事時間、内容、量、間食の習慣、労働時間、強度など）をお聞きすることから診察を始めます。更に、インスリンの分泌状態を把握し、肥満度などを考慮に入れながら、患者さんそれぞれに適した治療方針を決めることをモットーとしております。食事についても個人個人に適した２－３の簡単なコツを覚えていただくだけで、血糖も体重も驚くほどよくなり、薬も減らすことができます。逆に、いくらインスリン治療を受けていても、生活習慣の改善（回帰）なくして血糖、体重の改善はありません。つまり、医師の診断、治療方針が正しくとも、患者さんが理解し実行してくれなければ効果がないのが糖尿病です。これが他の病気との最も大きな違いです。

■生活習慣の改善は家族全体で取り組もう

巷には、「○○%増量、大盛り、食べ放題」という言葉があふれています。一方で、禅や茶道には「知足（足るを知る）」という言葉があります。「生活習慣とは即ち、日々をどう生きるか」ということであると思います。また、遺伝子だけではなく、生活習慣（例えば、お母さんの味付けや盛りつけの量、間食の習慣）も子孫へと伝わります。生活習慣の改善は糖尿病患者さん本人だけではなく、家族全体で取り組むべき問題です。これがひいては、家族とその子孫の健康へと脈々とつながっていることを今一度確認することが必要です。

お知らせ

今年の糖尿病週間期間中11月10日に「メタボ・糖尿病と逆さ仏」という内容で市民向けの講習会を計画しています。また、当日は、無料の血糖・血圧測定や生活習慣病相談なども行う予定です。糖尿病患者さんだけではなく、ご家族やお知り合い、特にメタボ検診で糖尿病まで至っていないが血糖の異常があると言われた方、肥満を改善したい方などに是非参加していただければ幸甚です。**（裏表紙をご覧ください。）**

糖尿病専門外来

曜　日	毎週水曜日	
担当医	髙田　康徳 （愛媛大学 糖尿病内科）	金子　由梨 （済生会西条病院 内科）

受診を希望される方は、ご予約ください。

糖尿病は血管病

皆さん、はじめまして。愛媛大学糖尿病内科の髙田康徳です。糖尿病、高血圧の専門医です。金子由梨先生と二人で毎週水曜日に西条市民病院で糖尿病専門外来を担当しています。

■糖尿病は血管病

世界中で糖尿病患者が急速な勢いで増え続けています。糖尿病は血液中の糖が高くなる病気と思われがちですが、実は「血管病」です。糖の高い血液が全身の血管を巡り、「ほとんど自覚症状のないまま全身の血管が傷害を受ける病気」です。例えば、心臓や脳の血管の傷害（動脈硬化）は、糖尿病の前段階の境界型で既に進行しており、糖尿病を発症した時点では、過去に心臓や脳の血管病を起こしたことがある方と同じ程度まで動脈硬化が進行してしまっていることが多く、さらに、血糖が高い状態が数年続くと今度は眼や神経、腎臓の血管が傷害され、やがて失明や下肢切断、腎不全（透析）などの合併症を引き起こします。更に、認知症（痴呆）や癌、歯周病と深く関係しています。そして、糖尿病の末期には、「一人の糖尿病患者さんが、心臓や脳、眼や神経、腎臓すべての病気を発症する可能性が高い」のです。これが他の病気との大きな違いです。例えば、脳卒中で片麻痺の患者さんが、腎不全が進行し透析が必要となり、数年後には失明、足の動脈硬化のため下肢切断、肺炎で亡くなるといったことは珍しくありません。このような状況を避けるためには、早期診断（メタボ検診）、早期治療しかありません。しかしながら、「糖尿病はほとんど自覚症状がない」ために多くの方は病気が進行するまで放置してしまっているのが現状です。

■糖尿病治療の鍵とは

さて、急速な勢いで増え続ける糖尿病ですが、日本ではつい50年前まで糖尿病患者さんはほとんどいませんでした。みなさんは「逆さ仏」という言葉をご存じでしょうか？親よりも子が先に心筋梗塞などで亡くなることです。更に、ここ数年問題になっているのは、「妊婦糖尿病の急激な増加」です。妊婦さんが糖尿病になると、出産に際し、母子共に、様々な危険性が高まります。これらの事象は何を意味するか？即ち、この50年の日本人の生活の変化が糖尿病や逆さ仏、妊娠糖尿病を増やした原因なのです。逆に言えば、生活習慣の改善（回帰）こそが糖尿病治療の鍵です。

■糖尿病の改善には

最近は、高血圧やコレステロールの薬は進歩し、特にコレステロールについては薬を内服すれば、ほぼ解決する時代になりました。糖尿病についても様々な新薬が開発されていますが、残念ながら、糖尿病は薬だけではよくなりません。「１に食事、２に運動、３、４が無くて５に薬」であり、生活習慣の改善（回帰）なくして糖尿病の改善はありません。

頭痛外来開設

☆担当医

田中　寿知（かずのり）

済生会松山病院　脳神経外科
日本頭痛学会　認定専門医

脳神経外科外来は脳卒中再発予防の患者さんが多く、頭痛患者さんが受診しにくい状況です。この度、頭痛患者さんが受診しやすいように西条市民病院に**頭痛外来を開設**しました。

2000年にトリプタン製剤が発売され片頭痛に対する治療が飛躍的に進歩し、**頭痛をコントロールできる**時代になりました。しかし頭痛に悩んでいる患者さん自身『いつもの頭痛』と考え、**外来で治療**できるとは知りません。医療従事者でも頭痛が治る病気と認識していない場合があります。

頭痛診療は**頭痛の原因**が有るか無いか（一次性か二次性か）を診断します（国際頭痛分類第２版）。二次性頭痛（くも膜下出血、副鼻腔炎、脳腫瘍など）は頭部CT、MRIといった**画像診断**が必要です。片頭痛など一次性頭痛でも高血圧、高脂血症、カフェイン摂取、睡眠障害など増悪因子があり、これらを診断することが治療の鍵となります。

頭痛外来で多いのは片頭痛が原因で内服した市販の鎮痛剤や病院で安易に投薬された鎮痛剤の乱用による**薬物乱用頭痛**です。市販の鎮痛剤で頭痛が治まらなくても毎日予防的に内服し続ける患者さんもいます。治療は原因薬剤中止です。**慢性頭痛**では、高血圧、高脂血症、糖尿病、うつ病を合併している場合があり治療困難例も多く治療が複雑ですので、専門医のもとで治療を受けることが必要です。

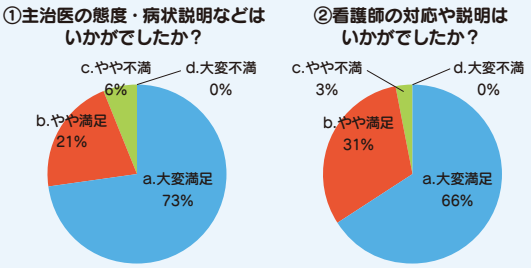
片頭痛を放置すると脳血管を痛め**脳卒中発症**のリスクを上昇させます。頭痛を治療することは生命予後を左右する**因子を治療**することとの認識を持ってもらう必要があります。現在、頭痛で困っておられたら、是非頭痛外来にご相談ください。

外来診察予定日	平成24年10月15日(月) 10月29日(月) 【以後毎月２回　診察予定】 ホームページでお知らせします。
診　察　時　間	15:00～16:30　　**完全予約制** ※受診を希望される方は、ご予約ください。

回復期リハビリテーション病棟 取り組み報告

今年７月に回復期リハビリテーション病棟（２病棟）が開設して１年になります。患者さんに入院生活を快適に過ごしてもらうためにいろいろな取り組みを実施しています。その結果を院内発表の場で報告させていただきましたので、内容を一部抜粋して紹介します。

❶ 退院時アンケートについて



退院時アンケート結果

		a.大変満足	b.やや満足	c.やや不満	d.大変不満
①	主治医の態度・病状説明などはいかがでしたか？	24	7	2	0
②	看護師の対応や説明はいかがでしたか？	21	10	1	0
③	薬剤師の対応や説明はいかがでしたか？	13	9	2	0
④	レントゲン技師の対応はいかがでしたか？	16	7	3	0
⑤	リハビリ科の対応はいかがでしたか？	26	6	0	1
⑥	栄養士の対応はいかがでしたか？	17	10	0	0
⑦	事務職員の対応はいかがでしたか？	15	7	0	0
⑧	清掃員の対応はいかがでしたか？	26	6	0	0
⑨	入院中の部屋は心地よかったですか？	22	10	0	0
⑩	個人生活環境への配慮は適切でしたか？	19	13	0	0
		は い		いいえ	
⑪	お知り合いの人に当院を紹介しようと思いますか？	27		1	

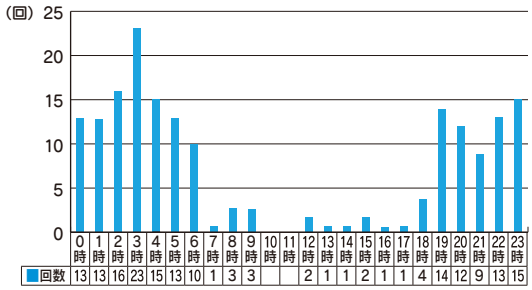
現在２病棟では「患者さんが満足した入院生活を送れているか」を確認するために、退院時にアンケートを実施しています。今回33名の患者さんのアンケート結果を集計し、院内発表を実施しました。アンケートには各スタッフの対応や入院環境への質問を設けています。全体的に満足度が高い結果となりました。しかし、少数ながら不満の意見も挙げられており、対応や言動に更なる配慮が必要だと考えられます。

また発表にあたり、アンケートの内容に関しても、「不十分ではないか」「改善点を抽出できるもの、ご家族の気持ちをも調査できるアンケートに見直しするべきではないか」などの意見が聞かれました。

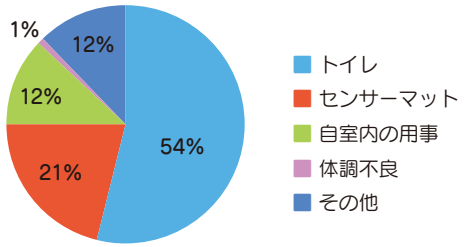
そして今後はアンケート内容の見直しや定期的な結果の集計を継続すること、患者さんやご家族の方への対応・言動について振り返り、病棟スタッフの接遇マナーの改善を課題とし、患者さんやご家族への安心を提供できるよう努めます。

❷ ナースコールデータ報告

ナースコール回数（23年9月）



要件内容



今回２病棟で、ナースコールが鳴る時間や要件に何か特徴があるのではないかと考え、時間別に回数と要件を記録しました。すると左のグラフのように、日中より夜間にナースコールが多いということがわかりました。要件を伺うと、右のグラフのようにトイレの介助が多く、全体の半数以上となりました。

この結果から、患者さんそれぞれに合わせた時間帯でトイレ介助を行うことにより、ナースコールを使う回数が少なくなるのではないかと考え、現在取り組んでいます。

また、24年８月現在も継続してナースコールの回数と要件を記録しています。これからも患者さんひとりひとりがさらに充実した入院生活を送れるよう努めます。

患者さんの同意を得たうえで、さまざまなご意見やデータを取らせていただき、発表出来たことを感謝しております。また、今後もこのような形で病棟の取り組みを振りかえる機会を設けていきます。

今夏からの節電・省エネ対策

事務管理部　**伊藤　芳隆**

今夏は、四国電力管内で**5%**の電力削減を強いられました。ちなみに愛媛県庁では、**12%**の電力削減を実行するとのことです。

一般的に医療機関では、エアコン使用による電力消費量は全消費電力量の約32%、照明･コンセント使用よる電力消費量は全消費電力量の約21%といわれています。

当法人では**10%**の電力削減を目指し、省エネ推進中です。

1．設定温度による省エネ

国の基準は**冷房28℃以上・暖房18℃以下**となっていますが、業務の効率を考慮し、**冷房26℃以上・暖房20℃以下**が妥当かと思います。(25℃を基準に温度が**1℃**上昇すると作業効率が**2%**ダウンすることが実験で証明されています。)

患者さんの居室の管理については、個人差がありますので**柔軟に対応しています。**

冷房は、設定温度を**1℃**上げることによって、電気使用量が**約5%**削減できます。暖房は、設定温度を**1℃**下げることで消費電力が**約10%**削減できます。

2．運転時間による省エネ

使用しない室の照明は必ず消します。

また、昼休み時間は照明を消します。

3．技術的省エネ

蛍光管をLED管に順次転換中です。

長時間照明を使用する病棟スタッフステーション(24時間/日)及び事務所(15時間/日)の蛍光管50本をLED管に交換しました。800W/時間の電気使用量の削減ができて、※デマンド値を下げることが可能です。

当院は建物が外断熱或いは二重窓構造となっており、一度冷却されると暖まりにくい構造になっています。冬場は一度暖まると冷めにくくなっています。

また、サーキュレーターや扇風機を併用します。

4．不要箇所の不使用の省エネ

現在使用していない機器類は、コンセントから電源を抜きます。

四国電力からの夏期デマンド調整プランの案内

7/2 ～ 9/7までの電力需要が多い期間限定で、前年のデマンド値を抑制できた場合に電気料金の割引が発生します。要は、節電できた電力は割引の対象となるということです。

※【デマンド値】デマンド値とは、1時間当たりの最大瞬間使用電力量のことをいいます。この値の最高値によって、後の11ヶ月間の電気基本料金が決定されます。デマンド値が低くなればなるほど電気基本料金が下がります。省エネは、節約相乗効果が随分と高いものなのです。

省エネ対策の結果、
表のように電力が削減できました。

	月別省力電力量（KW）	前年比
H24年7月	−8,276	93.0%
8月	−10,354	91.8%

各部署紹介

事務管理部

私たち事務管理部は、総務、人事管理、経理、購買、企画、医療介護事務担当からなり、行政機関への届出や調整、職員の採用や給与、経営・財務管理、物品の購入及び管理、広報活動、診療報酬・介護報酬の請求、受付・会計、診療のサポートに関する業務を行っております。

受付窓口は、来院した患者さんと最初に接する場所ですので、患者さんが安心して受診できるような対応を心掛け、サービスの向上に努めています。

最近の部署内のブームは、サイクリング、ダイエット、ロングブレスなど健康に関する話題です。まずは自己管理をしっかりと行い、効率の良い業務に励みます。

納涼会開催

7月5日（木）、西条市内にあるアサヒビール園にて納涼会がありました。普段、なかなか話す機会のない部署の職員とも意見交換や交流を深めることができ、楽しく過ごしました。

旬のレシピ　簡単！ヘルシー！ きのこのオーブン焼き

【調理時間のめやす　35分】

【材料】《4人分》
えのき茸…… 1パック
しめじ…… 1パック
エリンギ…… 1パック
生しいたけ…… 4ヶ
アスパラガス… 4本
ミニトマト…… 8ヶ
バター…… 小さじ4
塩コショウ…… 少々
濃口醤油…… 小さじ4
アルミホイル… 30㎝長さを4枚

【栄養価】《1人あたり》
エネルギー…68kcal
蛋白質……3.8g
脂質……4.5g
食物繊維……4.1g
塩分……1.1g

作り方

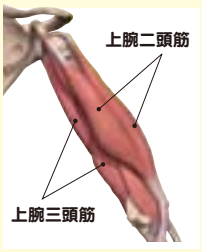
① きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。しいたけは飾り切りをする。
② アスパラガスは4～5cmの長さに切る。
③ アルミホイルを30ｃｍの長さにカットし、一人分ずつ、中心に①と②を並べて軽く塩コショウをし、バターをのせる。
④ アルミホイルの両サイドを寄せて、水気がこぼれないようにする。
⑤ 余熱なしのオーブン200℃で20～ 25分焼き、仕上げに醤油をかける。

料理のポイント

切ってオーブンに入れておけば、食物繊維たっぷりの1品が簡単に作れます。できあがったらそのままお皿に盛りつけて、普段と違った雰囲気で食事を楽しむことができます。

マー君のレッツ・エクササイズ！

簡単に続けられるシェイプアップ法③



今回の実践編第２弾では、上腕二頭筋と上腕三頭筋のエクササイズを紹介します。

1. 上腕二頭筋の運動

・ダンベルカール

１～２㎏のダンベルから始めましょう。軽く感じるようになったら、徐々に重さを上げてください。

立って、または腰かけて行う方法がありますが、やり方は同じです。

手のひらを前に向けるようにして（アンダーグリップ）両手にダンベルを持ち、立ちます。

肘を固定して、ゆっくりと胸のあたりまでダンベルを上げ、ゆっくりと戻す。

10回を１セットとし、３セット行います。

ペットボトルに水や砂を入れると、ダンベルの代わりになります。

他の方法として、腕とう骨筋を鍛えるリバースダンベルカールや、ハンマーカールがありますが、 初心者の方は、ダンベルカールのみで良いと思われます。

2. 上腕三頭筋の運動

・プッシュアウェイ

片手でダンベルを持ち、肘をお腹のあたりに固定し、反対の手と膝をベンチに乗せ、体と床が平行になるようにします。

ゆっくりと肘をのばして、ダンベルを引き上げ、元に戻します。

ペットボトルやチューブを使っても代用できます。

・フレンチプレス

両手にダンベルを持って立ち、腕を真上に伸ばし、肘を曲げ、ダンベルを頭の後ろにつける。

肘を動かさないようダンベルを持ち上げ、ゆっくり戻す。

・リバースプッシュアップ

椅子の前に脚を伸ばして座り、両手を後ろに持って行き、手に力を入れて腰を床から浮かせる。

肘をのばして腰を上げていき、ゆっくり戻す。

～園芸活動～

2病棟（回復期リハビリテーション病棟）では、月に4回程度、夕方頃に病院に隣接した畑で、患者さんと園芸活動を実施しています。畑では、季節にあった野菜や花を苗から育てています。それぞれの患者さんが植えた苗の成長過程を追うことで、患者さんの達成感や充実感に繋がっています。

患者さんの中には、農作業の仕事をされていた方や趣味で園芸をされている方も多く、スタッフが質問をすると細かい手順などを教えて頂くこともたくさんありました。

また、園芸活動に取り組む中で、普段の入院生活ではあまり見られない、満面の笑みが見られました。

今回は患者さんからの貴重な感想文を頂きましたので、一部抜粋し、紹介したいと思います。

〈患者さんの感想〉

「先日は病院の菜園へ連れていっていただきましたが、外の新鮮な空気を胸いっぱい吸い、私たちも多いにリフレッシュされました。太陽光を浴びて元気に育ったプリンプリンの野菜たちを手にした時は、何か深い感動を覚えました。」

イクメン生活

リハビリテーション　船田 将吾

2012年2月9日産まれ、名前は結愛（ゆあ）といいます。

産まれたばかりは泣いてばかりの女の子でしたが、今では寝返りでの横移動や、仰向けで足の力を使って移動できるようになり、一人で遊ぶことを覚えました。外で誰にでもニコニコとし、家でも元気いっぱいな娘に僕はメロメロです。

こんな娘とお風呂に入るのが僕の日課です。最近では、お風呂に置いている椅子を足で壊すなど、たくましい足になっています。歩きだすのが待ち遠しいです。

これからどんどん成長していく娘を見逃さないよう日々関わり、元気に優しく育ってくれるのが僕の願いです。

《スポーツクラブ》バドミントン・レクバレー

バドミントン・レクバレー部は経験者だけでなく、スポーツ好きな職員が集まって活動しています。現在、部員は各20名程です。

練習は月に2、3回程度火曜日に小松体育館にて行っています。初めの1時間はバドミントン、後の1時間はレクバレーを行っています。続けて2時間練習に参加する人もほとんどです。

レクバレーは、年に1、2回北辰会グループレクバレー大会が開催されており、レクバレーを通じて、他施設の職員と交流する場が設けられています。

これからも、楽しく怪我なく活動していきたいと思います。

出張報告

高齢者の急変時対応

介護老人保健施設まなべ　介護福祉士　端野 由香里

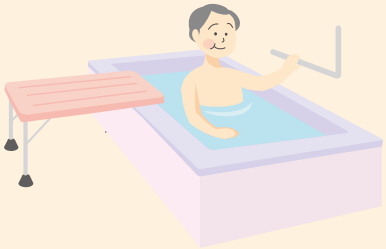
7月21、22日の2日間、高齢者の急変時対応についての研修に参加しました。そこで学び、感じたことをいくつか紹介したいと思います。

≪誤飲（異食）、嚥下障害（誤嚥）≫

吐かせて良いものと吐かせてはいけないものという判断が、確実にできなければいけませんが、全て覚えることはとても難しいです。しかし、病院内や施設内にあり直接手に触れる可能性のあるものであれば、職員全員が把握出来、急変時に判断・対応ができると思います。当施設では誤飲が考えられるものをいくつかリストアップし、対応を表にしておくことで普段から意識付けのできる環境を作り、早期対応につなげていきます。

≪入浴中の事故≫

高齢者の入浴中の死亡事故数は、年々増加傾向にあると言われています。入浴死発見時の湯の温度で多いのは41～43℃であるという調査結果もあり、湯の温度が血圧や脈拍の変化と関係しているということです。当施設では入浴の際には40℃以下（38℃～40℃）に、冬は41℃程度に温度を設定し、熱い湯が好きな方には半身浴を勧めるなど、安全に入浴して頂きたいと思います。



≪脱水≫

脱水状態の人に絶対にしてはいけないことは、一気に大量に水を飲ませることです。胃や心臓、腎臓に負担がかかるので、何回かに分けて飲ませるよう注意して対応していきます。

≪脳卒中≫

脳卒中は早急の治療が必要です。脳卒中が起きたら、発症から3～6時間以内に初期治療を受けることが鉄則です。治療が遅れると、回復のチャンスを失い、症状がさらに悪化したり、複雑な合併症が生じたりします。発症初期の症状が軽い場合に気づかず、治療が遅れてしまうことが多いので、施設全体で脳卒中という病気を正確に理解し、その初期症状についての知識をつけていきたいと思います。

老健まなべ便り

≪老健での取り組み≫

「特浴」から「個浴」への移行

老健まなべでは「特浴」から「個浴」への移行に取り組んでいます。

「特浴」は、主にADL（日常生活動作）などの事情で、個浴での入浴が困難な利用者さんを対象に利用して頂いています。

「個浴」は、家庭にある（いわゆる「普通」のお風呂）浴槽に一人で浸かれるよう、手すりや補助具が備えつけられ、職員がマンツーマンで介助しながら利用して頂いています。

特浴

「個浴」の良い点は、ユニットケアの特徴である家庭的な雰囲気を味わえることや、プライバシーの問題、そしてゆっくりと自分のペースで安心して入浴して頂けるということです。しかし、ADLの面のみですぐに「個浴」へ移行することはなく、本人の希望や好みをお伺いし、一人ひとりの身体と気持ちの状態に合わせた方法で入浴を行っています。

個浴

リラックスして気分転換して頂くことが入浴の一番の目的であるということを忘れず、利用者さんに寄り添った介護を行っていきたいと思います。

≪お月見≫

お月見とは、旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれます。

お月見は旧暦の行事なので、今のカレンダーでは年によって違う日に行います。2012年は9月30日がお月見の日なので、今年も利用者さんと一緒におだんごやお餅、ススキ、サトイモなどを作って楽しみたいと思います。

9月30日、晴れますように…♪

表紙の写真　ノルディックウォーキング

西条市民病院は、
日本ノルディックフィットネス協会の
団体正会員です。

◀ノルディックウォーキングクラブ

Terve!
2012 10月1日発刊 Vol.9

糖尿病講習会開催のお知らせ

日時 2012年11月10日(土)
場所 西条市民病院
時間 13:00～16:00

参加費：無料
お気軽にご参加下さい。

13:00～16:00　1F エントランスホール

生活習慣病相談
血圧測定
簡易自己血糖測定
血圧脈波検査

先着15名

※時間に限りがありますので、出来ない場合は御容赦下さい。

14:00～15:00　3F 会議室

特別講演「メタボ・糖尿病と逆さ仏」
― しっかり食べて、1ヶ月で1kgの脂肪を減らすコツ ―
講師：髙田　康徳 先生　愛媛大学大学院医学系研究科分子遺伝制御内科学（糖尿病内科）

15:00～15:30　3F 会議室

糖尿病運動教室「ためして○○！ まずは身体を動かすことから始めましょう！」
※タオルを利用しての運動を行いますので、各自御持参下さい。

11/2～11/16　院内1Fエントランスホールにて糖尿病にまつわる様々な情報を提供しています。

医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

西条市民病院

診療科	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
診療時間	(月)～(金)	8:30～12:30 ／ 15:30～17:00
	(土)	8:30～12:00

〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp

発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳　小宮 直子　首藤 守良　髙橋 実奈子　中川 文　端野 由香里　日野 哲也　藤岡 政司　船田 將吾　増田 祐亮　山内 佳織