2020 10月15日発刊 Vol.41

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。

導入した64列128スライスCT

糖尿病コラム

糖尿病と認知症

3病棟看護師
渡部　由子・合田　晴香

《理　　念》 利用者の幸福

《事　業　方　針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

糖尿病コラム Vol.25

糖尿病と認知症

３病棟看護師　渡部　由子・合田　晴香

糖尿病と認知症の関係

認知症患者さんの数は、2012年が65歳以上の約７人に１人と言われていましたが、2025年には約５人に１人になると推計されており、今もどんどん増えています（平成29年度高齢者白書より）。特に、糖尿病患者さんの場合は糖尿病がない人に比べて認知症発症のリスクは約２～４倍高くなると言われています。

糖尿病患者さんが認知症になりやすい原因として、ヘモグロビンA1cが高いほど認知症を発症しやすいことが明らかになっています。また低血糖の頻度や重症度が高いほど認知症を発症しやすいことも分かってきています。糖尿病患者さんが認知症を発症すると食事や運動、薬の管理がうまくできなくなり糖尿病悪化につながる場合があります。では、糖尿病患者さんが認知症を予防するためにはどのようなことにこころがけると良いでしょうか？ポイントは「①血糖を良い状態に保つ」「②低血糖を起こさない」の２つです。では具体的にどのようにしていけば良いか考えていきましょう。

血糖値を良い状態に保ちましょう

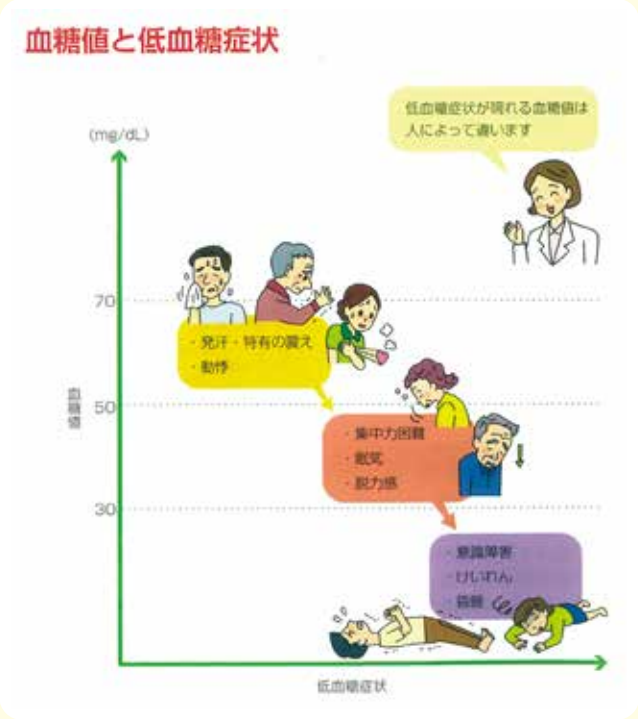
血糖値が良い状態であるかどうかはヘモグロビンA1cの値を目安にします。血糖の正常化を目指す際のヘモグロビンA1cの目標値は6.0%と言われていますが、高齢患者さんの場合は下の図のようにゆるやかな血糖のコントロールが勧められています。高齢患者さん個人のヘモグロビンA1c目標値は処方されている薬や健康状態などによって異なりますので主治医に確認しておきましょう。ヘモグロビンA1cを目標値に近づけるために大事なことは食事療法と運動療法です。高齢患者さんの場合は、食事量が減少したり食べるものが偏ったりして栄養不足となる場合があります。規則正しくバランスのとれた食事をこころがけましょう。詳しくは医師や看護師、栄養士にご相談ください。

患者の特徴・健康状態		カテゴリーⅠ ①認知機能正常 かつ ②ADL自立	カテゴリーⅡ ①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下，基本的ADL自立	カテゴリーⅢ ①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤，SU薬，グリニド薬など）の使用	なし	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上75歳未満：7.5%未満（下限6.5%） 75歳以上：8.0%未満（下限7.0%）	8.0%未満（下限7.0%）	8.5%未満（下限7.5%）

高齢者治療糖尿病ガイド2018より

低血糖を起こさないようにしましょう

低血糖とは血糖値が正常範囲以下にまで下がった状態のことをいい、右の図のように空腹感、無気力、発汗、動悸などの症状があらわれます。食事の量が少なかったり、食べる時間が遅くなったり、食事の前に激しい運動をしたりした時などに起こりやすくなります。糖尿病治療（薬の内服やインスリンなどの注射）を受けている方は、上記のような状況になると低血糖を起こすリスクが高くなります。低血糖症状を疑うような症状を起こした場合には、ブドウ糖をとるなどの対処をして、必ず主治医や看護師に報告するようにしましょう。



糖尿病ケア2019　16巻11号より

認知症は早期発見、早期治療が大切

認知症は、単に物忘れがあるというだけではなく、脳の機能が損なわれ、日常生活や社会生活に支障をきたす状態となりますが、早く診断し、早く治療を開始することによって症状の進行を遅らせることが期待できます。「電話の相手や食事の内容などついさっきしたことが思い出せない」、「薬をきちんと内服できない」、「料理・片付け・運転などのミスが多くなる」、「お金の管理ができない」、「一人で買い物ができない」などの出来事が多くなると認知症が疑われます。このような症状はご本人よりも周囲のご家族などが気づくことが多いようです。「あれ？」「おかしいな？」と思うようなことがあれば早めに主治医に相談しましょう。また、認知症に関する相談窓口は各行政機関などにも開設されておりサポート体制も充実してきています。認知症について困っていたり悩んでいたりすることがあれば、一人で抱え込まず周囲の人に相談しましょう！

第22回 リハビリ生活（リハライフ）

腰痛について

理学療法士　別府　和則

慢性的な腰痛を抱えている人はとても多く、症状がひどくなると日常生活にも支障を来すことがあります。今回は腰痛予防の為におこなわれる、一般的な腰痛体操について紹介をします。

寝てできる腰痛体操

Ⅰ. ブリッジ運動

方法：息を吐きながらおしりを５秒間持ち上げます。
ポイント①: 身体と足が平行になるところまでおしりを持ち上げます。
ポイント②: 足や太ももではなくお尻に力を入れます。

Ⅱ. 股関節を曲げる運動

方法：息を吐きながら片脚を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめます。次にもう片方の足を同じようにしてください。
ポイント①: おなかの力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしてください。

Ⅲ. 背中を反ったり丸めたりする運動

方法：四つん這いになって、大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。その後息を吐きながら背中を反るようにしましょう。それを10回行ってください。
ポイント①: 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。

座ってできる腰痛体操

各運動は目安は10回ですが、状態にあわせて回数を調整してください

Ⅰ. 前後運動

①丸めたタオルをお尻の出っ張りに当たるように敷き、腰掛けます。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まります。
②その後息を吸いながらみぞおちを突き出すように上体を移動させます。
ポイント：前へ行くときは腰を反らないようにしましょう。胸を開くイメージで行います。

Ⅱ. 並行運動

①丸めたタオルを股の間に挟みます。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていきます。バランスが崩れるギリギリのところで停止します。
②身体の中心部を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していきます。
ポイント：移動した側の肩が下がらないように行います。あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

Ⅲ. 円を描く運動

①手を前で組み。お尻で円を描いていきます。できるだけ大きく行い、頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回します。
②次に先ほどとは逆回転にて行います。
ポイント①: 息を止めずに、自然に呼吸しながら運動をしましょう。
ポイント②: 苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

今回は、臥位・座位でできる腰痛体操を紹介しました。いずれの運動も必ずしも効果が期待される訳ではありませんので、自分の体調と相談しながら運動頻度を調整してください。日頃から腰痛体操を行っていくことで、疼痛を回避できることもあるため是非実践してみてください。

おくすりのはなし

㉓咳止め

薬剤師　兵頭　正員

「咳止めの薬」というのはよく出る薬ですが、実際のところ、劇的に良くなるような薬ではないと思います。皆さんが思っている以上に、咳を止めるのは難しいのです。そこで、「こういう手をプラスして、少しでも良くなれば」という気持ちで書いてみました。ちなみに、喘息などの咳ではなくて、風邪の咳に限っての話です。この内容は、ネットで調べても出てきます。今回は子供が主になっていますが、いつか大人の人にも使える方法を書きたいと思っています。

子供の咳にはハチミツが効きます。咳がひどい時や寝る前になめてみて下さい。小学生になる前ならスプーン半分、小学生ならスプーン１杯、中学生高校生はスプーン２杯が目安ですが、ハチミツなので適当で良いです。そのままなめても良いし、ヨーグルトやゼリーに混ぜても良いです。医療用の薬と同じ位の効果が出ます。ただし、１歳未満の子供は絶対に飲ませてはいけません。ボツリヌス菌によって、最悪、死亡してしまいます。大人の場合は、持続的な咳が対象になりますが、ハチミツ単独では効かなくて、コーヒーに混ぜて飲むと効くようです。安いハチミツは100%ハチミツではなく、水飴などが混ざっている事もあるらしく、その辺が効果にどう影響するかは分かりません。

子供（６ヶ月以上）の咳には塗り薬のVicks VapoRub®（ヴィックスヴェポラップ）も効きます。ドラッグストアで売られています。効能は鼻づまり、くしゃみ等の・・・と書かれていますが、咳にもちゃんと効きます。詳しい使用方法は説明書を読んで下さい。ここまではデータできちんと証明されていますが、ネットで調べると色々出てきて、足の裏に塗って靴下を履くと良いとか、頭痛や筋肉痛、虫ささされ、水虫、ニキビ、かかとの割れ等にも効くとか、色々載っていました。これらはどこまで本当か分かりません。それと、ネットで「鼻の下に塗る」方法も書かれていますが、18 ヶ月の子供がそうやって呼吸困難になった事例がありますので、その方法はやめておいた方が良いと思います。

64列128スライスCT

当院では、一般撮影並みの線量・造影剤低減で検査が可能な最新鋭の高性能64列マルチスライスCT装置を導入しました。

これまで以上に侵襲度の低い検査を安心して受けていただくことが可能です。

*患者様の体格や検査目的・部位によって低減率は異なります。

旬のレシピ

電子レンジで簡単！サラダチキン＆野菜チップ

ハロウィンやクリスマスなどイベントが多くなるこの時期、簡単調理で自宅パーティーを楽しんでみてはいかがでしょうか。

管理栄養士　合田　麻美

サラダチキン　【調理時間のめやす：15分(つけ込み時間を除く)】

【材料】《4人分・鶏むね肉１枚分》

- 鶏むね肉…１枚(250g)
- A
  - 酒　……　大さじ1
  - 砂糖　……　小さじ1
  - 塩　……　小さじ1/2

【栄養価】《１人分》

エネルギー……　97kcal
蛋白質……　13.3g
塩分……　0.8g

作り方

①鶏むね肉をフォークで両面に穴をあける。
②袋に①を入れ、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫で30分程置く。
③②の鶏むね肉を袋から耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分程加熱する。裏返して、更に4分程加熱する。
④③が中まで火が通れば、食べやすい大きさに切ってできあがり。

鶏むね肉の皮を取り除くと
1枚あたり73kcal
減らすことができます

野菜チップ　【調理時間のめやす：15分】

【材料】《4人分・各々の材料25～30枚分》

- じゃがいも　……　1/3個(40g)
- かぼちゃ　……　1切れ(40g)
- れんこん　……　1/3節(40g)
- にんじん　……　1/3本(40g)

【栄養価】《１人分》

エネルギー……　27kcal
蛋白質……　0.6g
塩分……　0g
食物繊維……　0.95g

作り方

①人参、じゃがいも、れんこんは皮をむく。
②①と種をとったかぼちゃをスライサーか包丁で薄切りにする。れんこんは酢水にさらす。(※硬い材料をスライスするため、手を切らないように気を付けて下さい)
③②の野菜の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
④耐熱皿にクッキングシートをしき、③のスライスした野菜を重ならないように置く。
⑤④を電子レンジ(600W)で1分半程加熱後、裏返して更に1分半程加熱する。
⑥水気がとび、ぱりぱりになったらできあがり。

塩や粉チーズなどの
味つけをして
食べてもOK！

リハビリ連載

「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

スポーツ外来担当

こんな悩みはございませんか？

ボールを投げる時に痛みがでる、走る時に膝が痛い、飛んだ後に腰が痛むなどの症状に悩みはありませんか。当院では、４月より日本スポーツ協会公認スポーツドクターである井上卓医師によるスポーツ外来を開始しています。初診時より、医師・セラピスト・看護師のスポーツ外来チームにて診察を行い、リハビリテーションを行っています。また、必要であれば、管理栄養士の栄養指導も行っています。

● 井上卓医師より ●

リハビリスタッフと一緒に診察を行うことで情報を共有し、チームでスポーツ診療を行っています。傷病の治療はもちろん、ストレッチや筋力トレーニングの個別メニューを作成するなどのコンディショニング調整も行っており、ケガの予防やパフォーマンスの向上についても医学的見地からサポートが行える体制を整えています。学生の部活動からプロのスポーツ活動まで、競技種目を問わずに診察を行っているので、運動中に気になる事があれば何でも気軽に相談にいらして下さい。

リハビリ：８:30～12:00　15:30～17:00（日、祝日を除く、土曜日はＡＭのみ）
診 察 日：火曜、土曜日ＡＭ（第三土曜日を除く）

地元のお店紹介 第16回 シリーズ

パン屋のPANda

◆愛媛県西条市神拝甲143−3　◆Tel：0897-55-0839
◆営業時間：10:00 ～ 16:00（売り切れ次第終了）
◆定休日：月、火、金曜日　◆駐車場：あり（3台）

今年の２月中旬にオープンしたパン屋のPANdaさんを紹介します🐼

市民文化会館から50mぐらい西に行ったところにかわいい小屋のようなお家があります。そこが今回紹介する手作りパン屋さんです！美人な店主が朝早くから作ったパンが絶品😋サクサクのクロワッサンやパンダの印がかわいいクリームぱん、カリッとして絶品の明太子フランスなどどれもオススメのものばかり🥐卵や生ハムのクロワッサンサンドが私は大好きでいつも買ってしまいます🍠幻の食パン🍞パンダの形をしているのですが限定数なので私もまだ１度しか見たことがありません😭みなさんもぜひ１度🐼のパン屋さん足を運んでみては？

職員コラム

83cmの鰤（ブリ）2匹

臨床検査技師　日野　哲也

80 ㎝以上に成長したものが（ブリ）と呼ばれる。
それ以下はサイズによって呼ばれ方が異なる。
これは出世魚の特徴の一つ。
寒ブリとされるのは、旬の冬の時期とされたブリのことを寒ブリと呼ぶ。
非常に美味しい。

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

老健まなべ　十亀　佳子

お子さんは何人ですか？
A. 五歳になる娘が１人と、現在2人目を妊娠中です。
お子さんのかわいいところは？
A. 疲れて寝ていると、お気に入りのぬいぐるみを貸してくれて「さみしくないでしょ？」と思いやりのあるところ。
休日はお子さんと何をして過ごしますか？
A. 英語・プール・習い事の付き添いや、お買い物など。
仕事と育児の両立はどうですか？
A. 両立は大変ですが、家族の協力や、職場のみなさんが、相談にのってくれるので安心して働くことができます。
最後に一言お願いします。
A. 元気な赤ちゃんを出産して、１年後復帰しますのでよろしくお願いします。

老健 まなべ便り

連日、コロナとオリンピックの情報が飛び交う中、皆様は変わりなくお過ごしでしょうか。

藤ユニットでは、入所者様と職員が協力して、たこ焼き器でフレンチトースト作りに挑戦したり、最近は折り紙がブームだそうで、色々な作品作りに励んでおり、リビングと居室に作品を飾らせて頂きました。

診察室前の一コマ

「今年は暑いねー」が合言葉のようだった夏も終盤に近づき、暦の上ではもう秋。

体調はいかがでしょうか？ これから少しずつ涼しくなってきますが、コロナ渦の中、インフルエンザも出てくる予感・・・ウイルスに負けないよう、手洗い・うがいをしっかりして乗り切って参りましょう。

お身体、御自愛下さいますようお祈り致します。

外来一同

外来診療担当表

NEW!
- 4月から土曜日の整形外科外来は毎週行っております。
- 整形外科 井上医師によるスポーツ外来を毎週火曜日と第1土曜日に行っております。

内科

	月	火	水	木	金	土
午前	間口	間口	間口	間口	間口	間口／山下／堀川(交代制)
	山下	山下	山下	平岡	堀川	長江
午後	堀川	堀川	堀川	平岡	山下	

外科

	月	火	水	木	金	土
午前	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	得居
午後	眞鍋	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋	

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		井上		首藤※1 11:30まで		首藤(月1回) 森野(月1回) 井上(月1回) 非常勤医師(月1～2回)
午後		井上				

リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前				首藤※1		
午後						

専門外来※2

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来		糖尿病外来 (隔週)	
午後	頭痛外来 (2回/月)					

◎予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。(初診の方も予約可)
※1　首藤医師の診察は、完全予約制です。
※2　専門外来は完全予約制です。　：頭痛外来 15:00～16:30
※3　頭痛外来は、診療情報提供書をお持ちの患者さんのみ受診いただけます。

HOKUSHINKAI
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	
診療受付時間	(月)～(金)	8:30～12:00 ／ 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

広報誌Terve！へのご意見・ご要望をお寄せください。
E-mail:terve@hokushinkai.or.jp

発行：広報委員会