



さいせい



発行
済生会西条病院
 2021年新春号 第83号

西条市朔日市269-1
 TEL (0897)55-5100



だるまのおみくじ 撮影：吉本真夫

ごあいさつ
院長 岡田 眞一
糖尿病とは？
内科部長 鳥巢 真幹
糖尿病のお話
薬局 織田 佳人
糖尿病の方のお食事
管理栄養士 矢原 梨沙
糖尿病の運動療法
リハビリテーション科 加藤 克大
部署紹介
薬局長心得 田中 亮裕
面会制限・発熱外来について
看護部長 大道美由紀
西条病院 ちょこつと雑学
いしづち水族館お目見え!!
いしづち主任介護士 奥山 博文
クリスマスの壁飾りを作りました
西条特別養護老人ホーム 村尾 友和

ごあいさつ

院長 岡田 眞一



院長
岡田 眞一

みなさん新年明けましておめでとうございます。
 昨年は新型コロナウイルスの感染拡大で揺れた一年でした。今年に入っても、まだ終息する気配はありません。昨年11月終わり頃から一日の新規感染者数は過去最多を更新する日が続いています。GoToトラベルも全国一斉に停止となり、年末年始の種々な行事や帰省に大きく影響を及ぼしています。
 愛媛県は「県全体を一つの病院と考える」方針で感染者対応が行われています。愛媛県の感染者数は全国の中では少なく、特にこの西条市ではクラスターの発生はありません。今、全国の感染者多数地域では医療崩壊が叫ばれています。コロナの影響で、助けることができる患者さんに対応出来なくなっているのです。仮に、西条市内で多くの新型コロナの患者さんが発生した場合、すぐに受け入れのできる病院はありません。しかも、医師や看護師不足が続いているため、本来の医療が出来なくなる可能性があります。その対策としては、感染しない、感染を広げないようにするしかありません。

濃厚接触者とは、「感染者と必要な予防対策を行わずに1m以内を目安に15分以上接触があった場合」と定義されています。感染が広がらないようにするには、自分が感染しないようにすることが最も重要です。みなさん、手洗いの励行、マスクの着用、3密を回避する行動をお願い致します。

さて、当院は昭和61年に当地に新築移転して、34年が経過しました。建物の老朽化や狭隘化が目立ってきたため、現在の病院前北側駐車場に6階建ての新病棟を建築する計画を立てています。南棟は残して一部改修します。実施設計が終盤となり、順調に進めば2022年9月頃に新病棟が完成する予定です。

新型コロナウイルスが早く終息して、今年1年が良い年となることを願っています。

糖尿病とは？

内科部長 鳥 巢 真 幹

皆さん、明けましておめでとうございます。お正月はいかが過ごされましたか。COVID-19のため家で炬燵に籠ってテレビ三昧にミカン三昧だったその貴方、あの病気が気になりませんか？そう、糖尿病です。

糖尿病はインスリン作用の不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群で、インスリン効果の不足により糖だけでなく、蛋白質・脂質を含むほとんどすべての代謝系に異常をきたします。しかし、軽症のうちにはほぼ症状を現わさないため、その存在が自覚できず長期間放置され、深刻な合併症が出てから気づく患者さんも少なくなく、当院の外来でも失明寸前になって来院され、眼科で網膜症を指摘されてはじめて糖尿病であることを知ったという患者さんも居られるのです。

合併症には細小血管の異常に伴う神経症・網膜症・腎症（しめじ し：神経 め：眼 じ：腎）や大血管の動脈硬化による脳梗塞・心筋梗塞・下肢壊疽といった以前から指摘されている合併症に加えて、高血糖による易感染が関与する歯周病や低血糖と関連する老年性痴呆など様々なものが指摘されており、糖尿病は全身疾患といえます。

治療の柱は食事・運動といった生活習慣改善と内服・自己注射による薬物療法の3つです。それぞれ管理栄養士・理学療法士・薬剤師からのアドバイスを参考に生活改善に努めて頂ければ幸いです。

当院は私を含めて岡田院長・金子（由）部長の3名の糖尿病学会専門医に加え、糖尿病認定看護師・日本糖尿病療養指導士などの資格を有する多数のメディカルスタッフが連携した糖尿病治療を行っております。また、CSII（持続皮下インスリン注入ポンプ療法）やCGM・FGM（持続血糖モニター）などを用いて西条市においても全国標準の糖尿病治療ができるように努めております。

もし、今年のお正月に〇〇三昧で糖尿病に近づいたそのあなた、済生会病院の内科にいらっしゃーい。



糖尿病のお話

薬局 織 田 佳 人

【糖尿病ってどんな病気】

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが出にくくなることや、肥満が原因でインスリンが効きにくくなることにより、血液中の糖が多い高血糖の状態が続き、知らない間に全身の血管が傷ついていく病気です。血糖値が高いままですと、時間をかけて神経や眼、腎臓などからだの様々なところに病気が（合併症）を起こします。

インスリンが正常に出ている場合
ブドウ糖が細胞へ導かれ、血糖値が一定になる



現在、合併症のある方も、血糖値を適切な範囲に保っていくことで、合併症がさらに進むことや、他の合併症を起こすのを防ぐことができます。合併症を起こさず、悪くしないで、健康寿命をのばすことが治療の目的です。

【糖尿病の治療】

血糖値をコントロールするには、まず食事内容、運動が大切です。食事の改善や運動で高血糖が改善しない場合には薬による治療があります。

薬物療法には、飲み薬（経口血糖降下薬）と注射薬（インスリン・GLP-1受容体作動薬）があります。



【低血糖】

低血糖とは、薬の効き方や体調などによって、血糖値が下がりすぎた状態のことです。通常は血糖値が70mg/dL未満の状態をいいます。低血糖が起こると、冷や汗や動悸などの症状が現れて、さらに血糖値が下がると昏睡など重篤な状態に至ることもあります。

低血糖は、食事による血糖値の上昇・血糖値を下げる薬の作用・運動のバランスがとれないことによって起こります。

糖尿病の薬は、「インスリン製剤」「インスリンの分泌を増やす薬」「インスリンの働きをよくする薬」「糖の吸収を遅くする薬」「糖の排泄を促す薬」に大きく分けられます。このうち、低血糖が起こりやすいのは、インスリン製剤・インスリンの分泌を増やす薬の一つであるスルホニル尿素薬です。患者さんの状態により、効果のある薬が使用されるため、低血糖が起こる可能性のある薬も必要です。低血糖を防ぐため、自分が使っている薬について確認しておきましょう。お薬手帳を携帯する、自分が使っている薬を携帯で写真に撮るなどしてみましょう。

【体調が悪いとき】

体調が悪くて食事がとれない時の対応を、主治医に確認しておきましょう。低血糖が起こらないように控えた方がよい薬と使用しなくてはいけない薬があります。

【低血糖が起こったら】

低血糖に備えて、砂糖やブドウ糖（市販品もあります）を常備しておき、すぐに食べます。それでも改善しない場合は、すぐに受診してください。

糖尿病の方のお食事

管理栄養士 矢 原 梨 沙

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。基本は、過食や偏食をせずに規則正しく食べることです。食事の摂取量は主治医の指示を守りましょう。

【ポイント】

- ① 栄養バランスのよい食事を心がける
- ② 塩分を控える
(1日男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の場合6.0g未満)
- ③ 脂質を多く含む食品（油脂、肉のあぶら身など）を控える
- ④ 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を積極的に摂る
- ⑤ 野菜から先に食べ、ゆっくりよく噛んで食べる



※お食事のことで、不安や疑問に思われることがございましたらいつでもお気軽に声をかけてください。

糖尿病の運動療法

リハビリテーション科 加藤 克大

運動を行うことは、糖尿病の治療や予防に有効な手段です。

運動は効果的だとわかっていても、寒い季節に運動を始めるのは気が進まない方もいると思います。そんな方は、日常生活の中で運動するタイミングを見つけていきましょう。「買い物の時は少し遠めに駐車して歩く」「階段を積極的に利用する」「テレビを観ながら体操をする」「部屋を整理し、リモコンなどを少し遠くに置く」など、少しの工夫で運動量を増やすことができます。運動を継続するには、アプリや歩数計を利用し、カレンダーや日記に運動量を記録していくことも良い方法です。

運動は有酸素運動とレジスタンス運動の2種類を併用して行うと効果的です。下の内容を参考にしてみてください。

- 有酸素運動

例) ウォーキング、水泳、自転車こぎ運動、水泳など。

「ややきつい」と感じる程度の負荷量で1日20~30分を目安に行ないましょう。

- レジスタンス運動

例) 椅子に座った状態での足踏み運動、ひざのばし運動。椅子からの立ち座り運動。スクワット、踵上げ運動など。

行いやすい運動を3種類程度実施してみましょう。10回1セットから始め、できれば3~4セットを目安に行いましょう。

*治療中の方は、医師や看護師、理学療法士等の指導に沿って行いましょう。

*低血糖症状や痛み、痺れなどの症状が出る方は医療機関に相談しましょう。

部署紹介

薬局長心得 田中 亮裕

患者さんが安心してお薬を使用していただけよう、薬に関わる様々な業務を行っています。

調剤業務: 医師による処方せんに基づき医薬品を取り揃え、患者さんに薬を提供します。必要に応じて患者さんに薬に関する説明を行っています。

注射薬業務: 医師による注射せんに基づき注射薬を取り揃え、払い出しています。また、抗がん剤については安全キャビネットを使用し、清潔かつ安全な環境で調製を行っています。

製剤業務: 医師からの依頼により薬局内で調製する「院内製剤」を調製しています。

医薬品情報管理業務: 薬物治療が安全かつ効果的に行われるように、医薬品に関する情報を収集し、必要に応じて関係部署に情報提供を行っています。

病棟薬剤業務: 3、4、5各病棟に薬剤師を配置し、安全かつ効果的な薬物療法が行われるよう処方内容の確認や医薬品の管理を行っています。また、入院患者さんに対して薬に関する説明を行っています。

私たち薬剤師は、患者さんが安心してお薬を使用していただけよう業務を行って参りますのでよろしくお願いいたします。



面会制限・発熱外来について

看護部長 大道 美由紀

令和2年は年明けより、インフルエンザの流行や新型コロナウイルスの拡大に始まり、全国での緊急事態宣言を経験し、昨年末から第3波の到来を迎えています。

当院でも、令和2年2月下旬から面会制限を開始し、エレベーター前での面会者への体温測定や申請書の確認などを実施してまいりました。ご家族の皆様にはご協力いただき感謝申し上げます。

愛媛県では、11月16日から新型コロナウイルスに対する検査・診療の体制が変更となりました。この変更は、インフルエンザ流行期に備えた外来・検査体制です。発熱患者さん等が、「帰国者・接触者相談センター」を介することなく、かかりつけ医等に相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制を整備することを目的に行われました。当院でも、通常の診療と時間帯を分け、発熱外来を再開しております。お電話にて相談・予約していただきますようお願い申し上げます。かかりつけ医のない場合、「受診相談センター」に連絡していただき、受診のご案内を行っておりますのでご利用下さい。

また、面会制限当初より「西条市内にコロナウイルス陽性者が発生した場合、面会を禁止させていただきます」とお伝えしてまいりましたが、西条市内でも発生を確認し、11月27日より全館面会禁止といたしました。11月初めからは、正面玄関での入館者全員を対象とした検温も実施しております。受診される皆様、入院患者・ご家族の方々には、ご不便やご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。本格的な寒さの中、スタッフ一同がんばっています。西条市民みんなでwithコロナを乗り切りましょう!!



西条病院
ちよこつと雑学

済生会西条病院の文芸誌 「コスモス」をご存知ですか?

当院では年に1回、職員・関係者から投稿いただいた旅行記・エッセイなどの原稿をもとに文芸誌を発刊しています。

今年で40号を迎える長~い歴史がある雑誌です。

院内のどこかで見つけられた際には是非御一読下さい。



いしづち水族館お目見え!!

いしづち苑主任介護福祉士 奥山博文

いしづち苑デイケアに小さな水族館ができました。自分の趣味である釣りから始まり、夢でもあった水族館。水槽の中には小さなエビやカニにウニ、高級魚のアコウに続き、時期によってフグやカワハギ、ホゴやタチウオなど、いろんな魚が入れ代わり立ち代わりやってきます。利用者の方々も最初は「何が入とん？魚？」と少し覗く程度の反応でしたが、今では新しい魚が入る度に水槽の周りに集まり、観察が始まります。カワハギがエビを食べた時には「食べたっ!!」と皆で喜んだり、泳ぐ魚をゆっくりと眺めたりと利用者の方々の反応は人それぞれです。会話を繋ぎ、素敵な表情や様々な反応を作り出してく

れる小さな水族館。いしづち苑に通って来られる利用者の方々と職員とが一緒に楽しめる場所がまた一つ増えました。



クリスマスの壁飾りを作りました

西条特別養護老人ホーム 村尾友和

12月9日、10日にデイサービスでは計53名の利用者が参加し、クリスマスの壁飾り作りを行いました。まず紙皿の上側にリボンと紐を付け、引っかけるところを作ります。次に職員があらかじめ折り紙で作っておいたクリスマスツリーとサンタクロースを紙皿に貼り付けていきます。なかには裏表逆に貼り付けてしまいやり直す方もおられ、周りの笑いを誘っていました。そのサンタクロースにかわいい顔を書いていきます。最後にキラキラした星を周りに貼り付けて完成です。

利用者さんからは「きれいにできたねえ」「もうクリスマス？今年ももう終わりじゃね」「持って帰って部屋に飾っておきます」等、色々な声が聞こえてきました。コロナ禍で様々な行事が制限されるなか、季節を感じることでできる作品作りができ皆さん満足されていました。

