

5～6月は春の糖尿病教室期間でした。

特別講演では「糖尿病と腎症・ED～QOLを高める～」について、基礎コースでは内科や眼科の専門医やスタッフが話しをし、延べ100名の患者様や家族の方がご参加していただきました。

次回の秋の糖尿病教室は11月から始まります。1人でも多くの方のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



講習会・イベントのご案内

平成23年度 糖尿病教室【運動・食事実習会】

患者様向け

日時: 7月3日(日) 10:00～13:00
 場所: 松波総合病院 リハビリテーション室(B1F)
 テーマ: みんなでハツラツ! 松波体操
 参加費: 1,000円(昼食代込み)
 持ち物: タオル、筆記用具
 注意事項: ・運動できる服装・運動靴で参加してください。
 ・対象は糖尿病患者様とその家族(1名様まで)です。
 ・お子様の参加はご遠慮ください。
 ・参加をご希望の方は、申込用紙をご記入の上、参加費と共にクリニック受付までお持ちください。
 ・先着30名になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

平成23年度 糖尿病教室【入門コース】

患者様向け

日時: 7月23日(土) 14:00～16:00
 場所: 松波総合病院 3階講堂
 テーマ1: 『糖尿病とは』
 講師: 松波総合病院 副院長 林 慎先生
 テーマ2: 『クイズで学ぼう! 薬物療法』
 講師: 松波総合病院 薬剤師
 注意事項: 事前申し込みや参加費は必要ありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

第5回 松波総合病院緩和医療研究会

医療関係者向け

日時: 7月14日(木) 19:00～
 場所: 松波総合病院 3階講堂
 テーマ: 『在宅移行を視野に入れた緩和ケアの実践』
 講師: 医療法人ひばりホームホスピス ひばりクリニック 院長 森井 正智先生

かかりつけ医院のご紹介



羽島郡 岐南町の 森島整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00～ 7:00	○	○	—	○	○	—

一: 休診

院長: 森島 巖 副院長: 森島 庸輔

地域の皆さまの医療に携わり、今年30周年を迎えました。乳児よりご高齢の方々まで幅広い年齢の患者さまと向き合い、今後とも皆さまの健康維持・増進のため、日々の診療に励んでいきます。

整形外科 リウマチ科
リハビリ科

休診日: 日曜日・祝日
 〒501-6016 岐阜県羽島郡岐南町 徳田1-295
 ☎ 058-272-3377
 FAX 058-272-3481

患者さまと
病院をつなぐ
かけはし
No.141
MATSUNAMI

まつなみ

2011
7
発行
社会医療法人
蘇西厚生会

医療最前線

特集 生活習慣病管理部 その2

糖尿病療養指導2週間コースへようこそ!

糖尿病は自己管理が大切。でも、それが何より難しい。

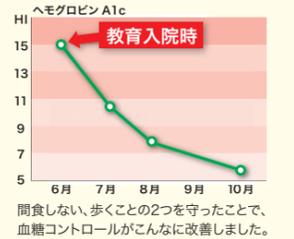
糖尿病は初期のうちはほとんど自覚症状がなく、気づいた時には全身の血管や神経が傷んでいるということも少なくありません。そのため「糖尿病」あるいは「糖尿病の疑いがある」と言われたら、できるだけ早く治療を始めることが大切です。治療することで合併症を予防したり、進行を遅らせることができるからです。とはいえ、糖尿病治療の基本である食事療法や運動療法を根気よく続けることが辛くなったり、薬を飲み忘れてしまったりと、糖尿病は自己管理を続けることがとても難しい病気でもあるのです。



個別指導ルームでの指導風景

だから「糖尿病療養指導2週間コース」! 専門チームがオーダーメイドの指導を行います。

糖尿病がどんな病気かを学び、自分の症状がどの程度で、どんな治療が必要なのかを自覚することで合併症の発症や進展を防ぎ、治療に取り組むきっかけにする…。それが「糖尿病療養指導2週間コース」です。入院中は医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士ら多職種の専門家がチームを組み、患者さまと話し合い、信頼関係を深める中で、その患者さまに応じた自己管理方法を考えていきます。しかし、決して無理強いはしません。無理な自己管理は、その後の生活の中で長続きしないからです。たとえば当院に教育入院された患者さま(59歳男性)の場合は、最終的に「間食しないこと」と「歩くこと」の2つだけを約束してくれました。でも、それだけで4ヶ月後、HbA1c(ヘモグロビンA1c)が15%から6%にまで低下し、患者さまやかかりつけ医からとても感謝されました。当院ではこれまで約650人の患者さまが教育入院されましたが、おむねその後の血糖コントロールが良好で、薬の量も減っています。

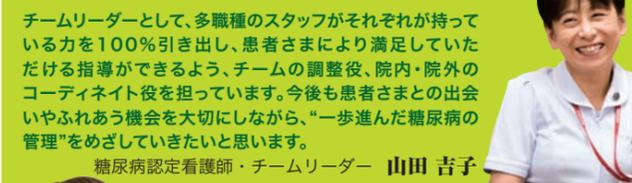


私たちも応援します。一緒にがんばりましょう!



糖尿病専門医 林 慎

当院では、糖尿病の知識の上にさらに専門性を持ったスタッフが協力しあい、高水準の療養指導を実践しています。専属、兼任あわせて33名ものスタッフが揃い、高いモチベーションで仕事に取り組んでいることも大きな強みです。今後もチーム力をさらに高め、かかりつけの診療所との絆を深めながら、「入院してよかった」と思ってもらえる指導を行っていきます。



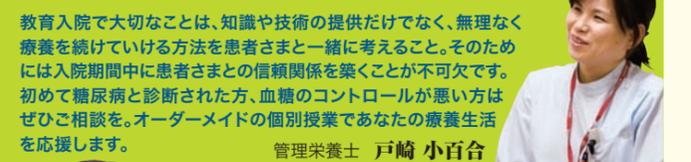
糖尿病認定看護師・チームリーダー 山田 吉子

教育入院は、まずは患者さまと向き合い、食習慣や生活習慣、患者さま自身の目標などをじっくりお聞きすることからスタートします。その中で患者さまが何を求めているか、改善点は何かを見つけ、その上で患者さまのやる気があるような療養方法を考えていきます。また、患者さまの情報は常にスタッフ全員が共有し、治療に活かしていきます。チーム専属管理栄養士 石黒 玲子



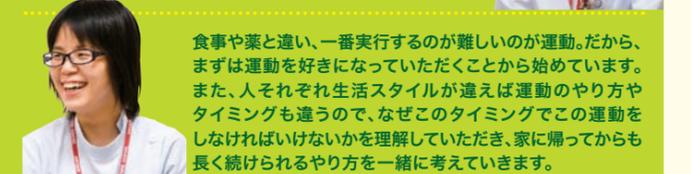
薬剤師 黒宮 浩嗣

私たち薬剤師は、薬の種類や働き、正しい飲み方を指導することはもとより、低血糖が起きたときはどうしたらいいのかなど、何かあった時に患者さま自身が考え、対処ができるようになることを一番大切に考えています。薬物療法は退院してからが大事なので。そのためには、まずは薬のことをきちんと理解していただくことから始めています。



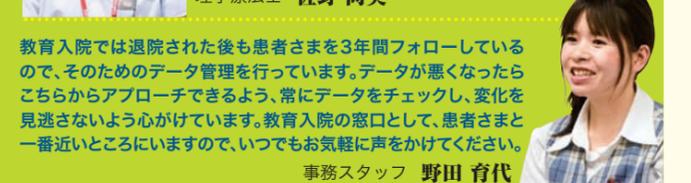
管理栄養士 戸崎 小百合

教育入院で大切なことは、知識や技術の提供だけでなく、無理なく療養を続けていける方法を患者さまと一緒に考えること。そのためには入院期間中に患者さまとの信頼関係を築くことが不可欠です。初めて糖尿病と診断された方、血糖のコントロールが悪い方はぜひご相談を。オーダーメイドの個別授業であなただけの療養生活を応援します。



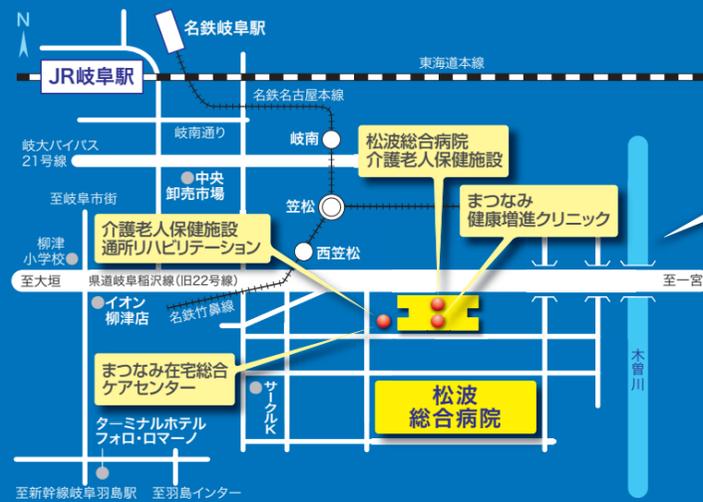
理学療法士 佐野 尚美

食事や薬と違い、一番実行するのが難しいのが運動。だから、まずは運動を好きになっていただくことから始めています。また、人それぞれ生活スタイルが違えば運動のやり方やタイミングも違うので、なぜこのタイミングでこの運動をしなければいけないかを理解していただき、家に帰ってからも長く続けられるやり方を一緒に考えていきます。



事務スタッフ 野田 育代

教育入院では退院された後も患者さまを3年間フォローしているため、そのためのデータ管理を行っています。データが悪くなったからこちらからアプローチできるよう、常にデータをチェックし、変化を見逃さないよう心がけています。教育入院の窓口として、患者さまと一番近いところにいますので、いつでもお気軽に声をかけてください。



お気軽にお問い合わせください。
 ☎ 058-388-0111
<http://www.matsunami-hsp.or.jp/>

当院は、病院内・敷地内全面禁煙です。皆様方のご理解とご協力をお願いします。

社会医療法人 蘇西厚生会
松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町代185-1

「こんにちは 西5階病棟です。」 患者さまの心に寄り添い、 共に喜びを分かち合える看護を。

西5階病棟は脳神経外科を中心に、脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など）、脳腫瘍、頭部外傷などの治療を目的にした病棟です。病床数は32床。27名の看護スタッフ、脳外科医4名、薬剤師1名の他、大勢のスタッフがチームとなり、患者さまが安全で安心して治療が受けられるよう頑張っています。



看護師長
安江 三枝子

患者さまやご家族への精神的ケアも 大事にしています。

脳外科の疾患はときに生命を脅かすこともあり、発症後は一刻も早い治療と観察が必要です。私たち看護師も、脳外科疾患の専門的な知識と技術を身につけ、患者さまのわずかな変化も見逃さず、的確な対応ができるように努めています。また、突然不自由な生活を余儀なくされる患者さまやご家族の不安に耳を傾け、その思いを共有することで、少しでも気持ちを和らげることができれば、と願っています。

一日も早い社会復帰を願い、 入院直後からリハビリテーション。

脳外科疾患は、手足の麻痺、言語障害などの障害が残ることが多くあります。障害を最小限に食い止めるためには早期のリハビリテーションがとても重要です。当病棟では、総合病院のメリットを活かし、入院当日から医師、看護師、リハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、管理栄養士など様々な職種が協力してリハビリを行い、家庭復帰、社会復帰へとつなげています。同時に、医療ソーシャルワーカーやリハビリスタッフと連携し、患者さまやご家族の意向を確認しながら、



常に患者さまに寄り添い、日常生活能力を回復できるよう支援しています。

退院後の療養生活や社会復帰に向けた準備も始めます。また、患者さまの多くは高血圧や糖尿病、心疾患などの危険因子を抱えていらっしゃいますので、発症を最小限に抑えるため、他職種と協力しての退院指導も行っています。摂食・嚥下障害認定看護師や歯科衛生士らによる飲み込みの訓練や、リハビリスタッフによる日常生活活動に対する訓練などを通して、座る、食べる、歩くなどの機能を獲得していく姿を見るのが私たちの一番の喜びです。同時に、人の回復能力のすごさと早期リハビリの重要性を実感しています。

明るい笑顔とチームワークで その人らしい生活を支援したい。

私たちのモットーは、「いつも笑顔で、仕事はキッチリ」。常に緊張感がある看護の現場ですが、だからこそ笑顔を忘れず、日常の小さな喜びを重ねて、患者さまが「その人らしさ」をもう一度描き出せるような看護をしたいと思っています。つい先日も、病棟で102歳の入院患者さまの誕生祝いをしたのですが、患者さまの笑顔に私たちが元気をいただきました。何らかの障害を抱えての生活に不安やとまどいを持たれる患者さまが多いかと思いますが、決してあせらずリハビリを頑張ってください。私たちも、患者さまが安心して退院の日を迎えられるよう、精一杯応援します。



毎週1回、医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど、患者さまに関わりのある全スタッフが集まってカンファレンスを実施。チーム医療で患者さまの早期社会復帰を支援しています。

緑内障

眼科第一部長
松波 智恵子



専門分野：糖尿病性網膜症
認定資格：日本眼科学会：専門医

人間ドックや健診を受けるなら、 ぜひ眼底写真撮影を含むものを受けましょう！

病気には自覚症状が出てから受診してもほしい治るものと、自覚症状が出てからでは手遅れでほとんど元に戻らないものがあります。たとえば一般的に白内障や結膜炎などは、症状が出てからでも治療することで改善することができますが、緑内障は自覚症状が出てからでは遅いという代表的な疾患です。視神経に緑内障性の特徴的な変化を生じ、それに相応して視野障害をもたらす病気です。簡単に言い換えると、見える範囲が

狭くなって生活に支障をきたす病気で、と言えます。緑内障で見にくくなったという自覚症状が出て眼科を受診された時には、すでに視野の3分の1から2分の1ほど障害されていることがほとんどです。治療しても、その後の進行を遅らせることができても視野を回復することは残念ながらできません。早期発見して進行を抑制することが大事となってきます。そのためにはどうしたらいいでしょうか。眼底検査（または眼底写真撮影）です。眼底の視神経乳頭という部分に、緑内障性変化が出てくれば自覚症状が出る前を見つけることができます。ぜひ眼底写真撮影を受けましょう。



松波管理栄養士が
お届けする

体に◎ヘルシーレシピ

夏バテ予防のレシピ 豚肉のオクラ巻き 梅肉ソースがけ

<材料・2人前>

- ・豚ロース 薄切り8枚
- ・青じそ …… 16枚
- ・梅干し …… 小2粒
- ・ポン酢 …… 小さじ2
- ・オクラ …… 8本
- ・人参 …… 1/3本
- ・植物油 …… 小さじ1
- ・塩、胡椒 …… 少々
- ・片栗粉 …… 小さじ1

<作り方>

- ①豚肉に塩・胡椒をし、片栗粉をまぶす
- ②梅干しは細かく刻み、ポン酢に混ぜておく
- ③オクラは塩で揉んでからさっと茹でる
- ④人参はオクラと同じ長さの千切りにしてさっと茹でる
- ⑤豚肉の上に青じそを敷き、オクラ、人参を軸にして肉を巻く（肉の幅が広い方を巻き終わりにすると巻きやすいです。）
- ⑥フライパンに油をひき、肉の巻き終わりを下にして焼く
- ⑦②のソースをかける

↑ここがヘルシーポイント！

豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれており、疲労の原因となる乳酸が溜まるのを防ぎ、夏バテにとっても有効と言われています。オクラはカロテン、ビタミンCが豊富でビタミンB1の吸収を助けてくれます。梅干しにはクエン酸が多く

含まれており疲労回復の効果があります。また、防腐作用もありますので、お弁当の具としてもお勧めです。シソと梅干しでさっぱりとした味付けになっているので、食欲がない時でも食べやすくなっています。

くすりのお話し



Q. 「目薬をさしたらお薬の味がした」といった経験はありませんか？

正しい目薬の使い方

- ①目薬をさす前に手を洗います。
- ②目薬の容器からキャップを外します。キャップは清潔なところに置き、目薬の容器の先が手に触れないようにします。
- ③目薬をさします。目薬の容器の先がまつげやまぶたや眼球に触れないようにします。触れてしまうと目薬の汚染の原因になります。
- ④まぶたを閉じるか目頭を軽くおさえます。目の周りにあふれた目薬はティッシュやきれいなガーゼなどで拭き取ってください。
- ⑤目薬を2種類以上さす時は間隔を5分以上空けて使用してください。

保管方法は、未開封のものは室温（1～30℃）であれば容器に記載されている期限内は大丈夫です。一度開封した目薬はキャップをしっかり閉め、保存用の袋がついているのであれば袋にしまってください。冷蔵庫での保管でも差し支えありませんが、凍らせないように気をつけてください。正しいさし方を覚えることで、目薬の効果が十分に発揮できます。正しい目薬のさし方を身につけましょう。