

糖尿病たより

●発行●
 松波総合病院
 羽島郡笠松町田代185-1
 ☎(058)388-0111(代)

●編集発行人●
 林 慎

低血糖と交通事故

病気、特に糖尿病に伴う交通事故の報道は、以前は病名などを記事にすることが少なかったようです。しかし、平成15年名古屋市での生コン車女性運転手による交通死亡事故は、新聞記事に「低血糖が原因」とはっきり書かれていました。このころから、低血糖による交通事故の記事に「インスリン」や「低血糖」などの具体的な情報が記載されるようになってきました。さらに、最近記憶に新しいところではクレーン車運転手のてんかん発作による交通死亡事故や、飲酒運転悪質死亡交通事故の多発などにより、平成25年12月に悪質危険運転者への対策が強化され、平成26年6月には**一定の病気等*1)**を原因とする事故を防ぐために規定の整備がされました。この中に無自覚低血糖も含まれています。

この新法は、昨年6月の大阪府中央区の御堂筋でのワゴン車が暴走による通行人ら3人に重軽傷を負わせた低血糖が原因の事故が自動車運転死傷処罰法違反(危険運転致傷)初適応となりました。

今回の道路交通法改正により、免許取得時や更新時に病気の質問票を正しく記入しないと次の手続きにすすめませんし、幻覚や意識消失発作など一定の病気等の影響で運転に支障をきたす症状がある場合、虚偽の申告をすると処罰の対象になります。ただし、病気の治療を正しく行い症状が抑えられていれば免許取得・更新に問題なく、きちんと治療をしている人が不安になる必要はありません。

どうすればよいのでしょうか。まず、低血糖に対して正しく対応できることが必要です。低血糖の症状を感じたらすぐに、ブドウ糖を10~20g(砂糖なら20g)をとるか、同等の糖分を含む市販飲料(ダイエット・低カロリー除く)をのみま

す。車の運転中はハンドルから手を離さない事が多いので、必ず手の届くところに常備しておくことが必要です。また異変を感じたら車をすぐ止めることが重要で、ためらっているうちに低血糖で脳機能が低下すると判断できなくなり(思考途絶)そのまま事故になってしまう危険性ができます。

また、低血糖にならないように規則正しい食事、投薬は大変重要です。食事が遅れそうな場合はスナックをとるなど適切な補食も効果的です。主治医と相談しましょう。

問題なのは無自覚性低血糖です。これは低血糖症状が全く無くいきなり意識障害におちいる低血糖発作で、運転はしない方がいい場合もあります。コントロールが難しいタイプの糖尿病でおこることがありますし、通常タイプでも低血糖発作を繰り返していると無自覚になりやすいといわれています。ただ、規定では無自覚性でも人為的に血糖を調節することができるものは除かれています。

安心して車を運転するには、日頃から低血糖を予防して無自覚低血糖にならないよう心がけ、低血糖発作時に正しい対処がとれるよう準備しておくことが大切です。

*1) 一定の病気等とは

統合失調症、てんかん、再発性の失神、無自覚性の低血糖症、そううつ病、認知症、重度の眠気の症状を呈する睡眠障害、その他自動車等の安全な運転に必要な認知予測、判断又は操作のいずれかに係る能力を欠くこととなるおそれがある症状を呈する病気、アルコール・麻薬・大麻・あへん又は覚せい剤の中毒を指しています。



松波総合病院
副院長
林 慎

平成27年度 糖尿病教室

夏・冬 夏 7月18日 冬 1月16日
 ◎毎回土曜日 午後2時~4時 南館1階講堂

春・秋 <春のコース> 5月13・27・6月3日
 <秋のコース> 11月4・11・25日
 ◎毎回水曜日 午後2時~4時 南館1階講堂

特別講演 春 5月2日 秋 11月14日
 ◎毎回土曜日 午後2時~3時30分 南館1階講堂

イベント情報!!

調理実習会 4月19日(日)

運動・食事実習会 6月28日(日)

野外実習会 9月下旬予定

*詳しくは病院外来の掲示、郵便物にてお知らせします。

*都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



平成26年度

9/28(日)

野外実習会 恐竜博物館・さかな街巡りの旅

福井県の旅

昨年9月28日に野外実習会を開催しました。今回は福井県の恐竜博物館と日本海さかな街巡りの旅に行ってきました。九頭竜湖の自然を眺めながらの観光や恐竜博物館ではさまざまな恐竜の骨や化石などを観覧し、恐竜の歴史に触れることができました。昼食は永平寺町で有名なごま豆腐を食事療法を学びながら堪能しました。観光だけでなく、バスの車内では糖尿病に関する〇×クイズを行い、糖尿病の知識についても楽しく学ぶことができました。

野外実習会は年に1度開催しており、旅行を通じて食事療法や運動療法の実践的な知識を楽しく学べると同時に糖尿病患者様同士の交流ができ、非常に良い機会になると思います。今後もスタッフ一同、皆様の療養生活の支援に役立つ楽しい実習会を企画していきますので、よろしくお願ひします。

薬剤師 重田 和也



来年もまた楽しく行きましょう。

薬品についている アルファベットの意味

薬の名前に付いている “OD” “D” “CR” “SR” などのアルファベットを気にされたことはありますか？

実は、その薬の製剤的特徴を示しています。

(※薬品名の最後に「 」で書かれているのは製薬会社の略号です。)

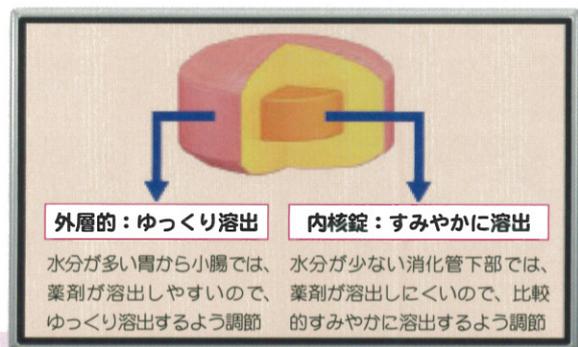
例えば、糖尿病薬のボグリボースOD錠や胃薬のファモチジンD錠は『口腔内崩壊錠』(Orally Disintegrating Tablets)を意味しています。

ラムネのように唾液程度の湿り気で簡単に溶けるように作られているので、水なしでも服用できるというメリットがあります。その反面、湿気に弱いので保存状態に気を付ける必要があります。

他にも、血圧を下げる薬のニフェジピンCR錠は『成分の放出を制御した薬』(Controlled Release)、コレステロールを下げる薬のベザフィブラートSR錠は『ゆっくり放出される薬』(Sustained Release)という意味があり、いずれも薬の成分が徐々に体に吸収され、長く効果が続くように、薬自体に工夫が施されています。その工夫を壊してしまうと成分が一気に吸収されて、副作用の発現や効果減弱の恐れがあるため、割ったり砕いたりせずに服用する必要があります。

今回紹介した以外にも様々な工夫が施された薬がたくさんあります。そのすべてにアルファベットが付いているわけではありませんが、服用しやすいよう工夫された薬があることや飲むときに注意が必要な薬があるということを知っておいて下さいね。

薬剤師 奈良 由里絵



新スタッフ紹介

薬剤師 羽根田 幸奈 (はねだ ゆきな)



私は元来引込み思案で口下手なので、初対面の方とまくお話できる自信はありません。薬剤師として働くようになり、様々な患者様とお話させていただいている今も、根本的な性格は変わっていないと思います。しかし生活習慣病指導チームに入り、一人の患者様と何度も顔を合わせ、時間をかけてお話をさせていただくことで、少なからず自然な会話ができていくなってきたのではないかと感じていきます。

趣味は水泳・音楽・読書など、数だけが多いのが自慢です。スポーツ自体はあまり得意ではないのですが、昔から水泳だけは好きで、暇があるとプールへ行き何時間も泳いでいました。音楽は聴くのも弾くのも歌うのも大好きです。実家を離れてからは楽器に触れる機会も少なく、最近では専ら聴くだけになってしまいましたが、いつかは電子ピアノを買ってみたいなと思っています。本は基本的に興味を持って読むものは何でも手を出しますので色々なジャンルのものを読んでいます。

知識も含めまだまだ未熟な所ばかりで、皆さんから学ばせていただくことも多々あります。お薬の話というところ堅苦しい印象を受ける方もいらっしゃると思いますが、少しでも分かりやすいお話ができるよう頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いたします。

薬剤師 山田 義明 (やまだ よしあき)



僕は思い立ったことはすぐに実行したいタイプの人間です。

大学時代にはその性格で様々なことを経験しようとしてきました。成人式を迎える前に一ヶ月の短期留学・ホームステイをしようと思いい立ち、大学の講師を訪ね、資金セロのところからアルバイトをし、4ヶ月で40万円貯め、旅の計画を立てました。行き先はオーストラリアのクアーズ、日本人もたくさんいました。触れ合っただけでは当然外国の方が、もともと海外に興味があったわけではありませんが、成人を迎えもつという人生経験を増やしたいと思いい立ち実行にうつしたのです。初めての海外、初めての飛行機だったため、非常にワクワク、ドキドキし、初めての経験で相当な度胸がっつたと思います。毎週土日にはアクティビティに参加し、スキューバダイビング、スカイダイビング、ラフティング、世界遺産巡りと、とても充実した一ヶ月でした。また、東京、大阪、名古屋から来てくれた日本人の方も多く、人生の幅が広がったと思います。外国事情に詳しい方は、ぜひいろいろ教えて下さい。

今後とも海外で経験したような広い視野で、常に新しい目標を持ち続け、患者指導等、自己研鑽に努めていきたいと思っております。

薬剤師 坪内 美沙 (つぼうち みさ)



私はとてもマイペースな人間だと思えます。仲のよい友人達からそのように言われがちですが、自然体でいられる友人達と遊ぶのが私の大好きな時間です。結婚や出産を経験しても月1回は必ず集まって女子会をします。これからもそんな時間を大切にしていきたいです。私の趣味は幼稚園の時から10年以上習っていたクラシックバレエです。大学や社会人になってからは時間がとれずにはいりましたが、最近また通いはじめました。運動して汗をかくのは久しぶりで、やはり体を動かす事は大事ななと感じています。また最近ではまっているのがオーガニックです。最近いろいろなところでオーガニック製品をよく見かけますが、食べ物でもコスメでも体に入れるもののため、意識するようになったら体質もかわってきたく思います。ハーブやアロマで香りを楽しむこともほっとできる時間大好きです。

生活習慣病は生活に密接に関係した病気のため、生活改善が治療の一つになる疾患であると思えますが、これまでの生活習慣を変えていくことは大変なこと、中には辛いことも強いると思えます。私もこれから多量な生活習慣病のことを勉強し、患者さまにとって少しでもよい方法を一緒に考え、サポートさせていただけたらと思います。至らぬ点もたくさんあるかと思いますが、明るく元気に頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

理学療法士 水崎 渡 (みずさき わたる)



私の趣味は食へ歩きをすることです。学生時代は全国の美味しいものを探して旅行へ出掛けたりと、その土地ならではの料理を食べながら現地の人との交流を深めることも楽しみの一つで、その土地の雰囲気を感じ、景色を眺め、土地ならではの食事は最高です。社会人になり行動範囲が広がりましたが、その反面ゆとりといた時間を持つことが少なくなり、結果的に出かける頻度が少なくなってしまうかと思いますが、いずれ時間を取れる海外や北海道へ旅行したいと思っています。生活習慣病療養指導チームに関わることで多くの業種の方々や患者様と接する機会が増え、予防の必要性を強く感じております。私は普段、運動が苦手なことに悩んでおりましたが、自分自身が怠り者なこともあり、共感どころか自分自身に説教している気分にもなってしまう。今までも運動を始めても3日坊主で続かず、筋肉痛になってはありますが、皆さんと一緒に継続できる運動に取り組み、自分自身も成長できればと思います。療養指導について力不足な部分がある

りますが、今後ともよろしくお願いたします。

理学療法士 丹下 洸行 (たんげ ひろゆき)



私はマイペースで人見知りな性格のため、のんびり過ごしているとよく友達に「疲れているの？」とか「話しかけにくい雰囲気があるの？」と言われることがありますが、しかし「マイペースでほっとしていいだけであって、話しをするのは好きです。話しかけてきてもらえたら素直に嬉しいです。また、自分は真面目な性格だと思っております。人のために何かをするのも好きです。

趣味はサッカーで、小学生の頃から約15年続けており今は社会人のチームに所属しています。チーム一丸となって勝利を目指したり、自分はゴールを決める役割のポジションのため、他のスポーツや競技をしたことがなく、サッカー以外では運動音痴な一面もあります。一つのことを長く続けてきたことから、仕事に関しても途中で投げ出したりせず頑張り続ける自信があります。

理学療法士 木村 有希 (きむら ゆき)



私は、友達とお喋りすることが好きです。話をしている時はどちらかという感じがよく、よく友達から相談を受けることがありますが、いい回答が出来るわけではありませんが、友達に力になれることができると自分自身もとても嬉しくなります。昔から特にこれといった趣味も特徴もなく人に自慢できるようなこともなかった私ですが、誰かの役に立ちたいという気持ちがありリハビリの道に進むことを決めました。理学療法士という職業は、一対一の仕事であり、患者様は不安を抱えて入院されているため、傾聴がとて大事になります。相手ごとどんなことで困っているのかと丁寧な考えをお持ちなのかひとつひとつ丁寧に聞き、患者様と一緒に考え最善の道が選べるようにお手伝いできればと考えています。理学療法士として2年目、生活習慣病管理部のスタッフの一員として1年目であるため、まだ色々なノウハウを通じて皆様のこともしっかり理解していきたくこれから始めたいと思っております。また、一緒に糖尿病について知識ももっと深めたい点が多いと思っております。指導に関してもまだまだ不慣れな点が多く、皆様の方から学ばせて頂くこともあるかと存じます。一生懸命頑張りますので今後ともよろしくお願いたします。

平成26年度 糖尿病教室 活動経過報告

開催年月	開催場所	活動内容	参加人数
26.04.05	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈春〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	22名
26.04.20	笠松町公民館	第26回 調理実習会 「上手に油を取り入れたヘルシーごはん」	23名
26.05.10	松波総合病院 3階講堂	春の特別講演 「塵も積もれば動脈硬化」 講師 松波総合病院 循環器内科部長 熊田裕一先生	37名
26.05.07~ 26.06.04	松波総合病院 3階講堂	春の基礎コース ①~④ 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「日常生活の注意」 看護師	延60名
26.06.29	松波総合病院 リハビリ室	第30回 運動と食事実習会 「ボールウォーキング~いつまでも健やかに歩ける喜びを~」	24名
26.07.19	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈夏〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	21名
26.10.04	松波総合病院 3階講堂	入門コース〈秋〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	11名
26.09.28	岐阜(福井)	第26回 秋の野外実習会 ~日帰り旅行~ 「福井~恐竜博物館・永平寺・日本海さかな街~」 運動療法・食事療法実習	29名
26.11.15	松波総合病院 3階講堂	秋の特別講演 「糖尿病の最新の治療薬」 講師 松波総合病院副院長 林 慎先生	24名
26.11.05~ 26.12.03	松波総合病院 3階講堂	秋の基礎コース ①~④ 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「日常生活の注意」 看護師	延80名
27.01.17	松波総合病院 南館 1階講堂	入門コース〈冬〉 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	27名

編集室より

今回の特集では道路交通法の改訂にあたり、「低血糖と交通事故」というテーマを取り上げていただきました。現代社会では地方に行くほど車は必需品です。低血糖を引き起こす可能性のある薬剤を使用している方はこの機会に自分自身の問題として考え、運転する際の注意点や正しい対処法について知っておきましょう。また、もし不安なことがあれば主治医や医療スタッフに相談してみてください。血糖値について考えずにハンドルを握ることがないように、また運転するたびに確実に低血糖を予防することができるように十分に注意していきましょう。

平成26年度糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

- 医師 林 慎・山田梨絵
矢島久美子・角田千尋
- 看護師 山田吉子
- 事務 立川淳子
- 管理栄養士 前田朋子・堀 弘美・八木まり
梅村晴子・松波彩子・山平由佳
渡邊百恵・松岡舞華・富田さおり
- 理学療法士 石黒玲子
柏原俊秀・日比野圭祐・森島拓也
丹下洸行・木村有希・水崎 渡
- 薬剤師 黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵
山田義明・羽根田幸奈・坪内美沙
杉山実希
- 検査技師 青木幹根・橋本あゆみ
- 視能訓練士 小川達也
- 歯科衛生士 井川直子・沖沙也加

スタッフ紹介



糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をおかけ下さい。

調理実習会

平成26年4月
於 笠松中央公民館

上手に油を取り入れたヘルシーごはん

管理栄養士 梅村 晴子

今回の調理実習会は「上手に油を取り入れたヘルシーごはん」をテーマに、油の種類や適量を意識したメニューにしました。油は身体に悪いイメージがある方も多いと思いますが、油も体に必要な食品の一つです。調理を通じて、油の適量や働き、種類による性質の違いについて学んでいただきました。調理中はグループで協力しながら作ることができ、調理後の試食時間は、普段の療養生活や料理で工夫している点などをグループで話し合いながら、楽しい時間を送ることができたようです。次回も楽しみながらおいしく食べられる調理実習会を企画いたします。皆様のご参加お待ちしております。

【献立】

○ごはん

○鰯ハンバーグ

メイン料理は油の種類を考え肉料理ではなく魚料理にしました。LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やすためには肉料理よりも魚料理がおすすめです。

○中華風野菜炒め

野菜をたくさん食べたい時に作っていただきたいおかずです。フッ素樹脂加工のフライパンを使用し、油の量は控えめにしましょう。

○きゅうりとツナの酢の物

ツナはノンオイルの水煮缶を使用し、エネルギーを下げました。あと1品欲しい時の簡単メニューです。

○果物（イチゴ、オレンジ）



運動と食事実習会

平成26年6月
於 松波総合病院3階講堂

ポールウォークで楽しく歩こう！

理学療法士 森島 拓也

今年の運動食事実習会では、両手にポール（専用の杖）を持って歩く「ポールウォーキング」に挑戦しました。街で見かけたことがある人もおり、スタッフのポールウォークの説明に皆さん興味津々でした。ポールウォークは、歩くときに肩を大きく動かせたり、姿勢良く歩けたりすることで、普通に歩くよりも高い運動効果があるのが特徴です。実践ではスタッフが用意した音楽に合わせて楽しく歩くことができました。参加された方の中には、その場で歩く姿勢がどんどん良くなっていくことを実感された方もみえました。普段ウォーキングを実践している方は、より効果的なウォーキングを、そうでない方もウォーキングを始めるきっかけを提供できたと思います。皆さんも運動は楽しく、そして効果的に行えると良いですね。

