

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

糖尿病腎症の予防

糖尿病の3大合併症といえば糖尿病末梢性神経障害と糖尿病網膜症、および、糖尿病性腎症をいいます。この腎症は腎臓にくる合併症で、徐々に腎臓を障害します。糖尿病歴が10年以上たってから徐々に蛋白尿が出現し、悪化してネフローゼ症候群を併発して浮腫や疲労感があらわれ、いずれ腎機能も低下して腎不全になっていきます。腎不全になると血液を濾過しきれなくなり老廃物がたまって尿毒症になりますから、生きていくためには人工的に濾過、つまり透析療法が必要になります。現在、糖尿病は透析導入原因の第1位となっています。

腎症病期の分類は正常の1期から透析療法の5期までありますが、腎機能低下になっていない微量アルブミンのみ認められる時期が腎症2期で、このときにしっかり手当てすると腎臓が正常化することが多いといわれています。尿中微量アルブミン検査は一般採尿検査で調べることが出来ます。腎症はかなり進行してからでないとい自覚症状はありませんから早期発見にはこの検査が重要です。

治療の基本は血糖コントロールと血圧コントロールで、どの病期のときでも必要です。血糖はHbA1c 6.9%未満(NGSP)、血圧の目標は130/80mmHg未満をめざします。血圧降下剤に関しては、アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬やアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬を用いることが腎症進展抑制に有効であることがわかっており、積極的に内服することが推奨されています。

す。食事療法も重要で、病期により塩分制限や蛋白制限、カリウム制限などを糖尿病食に加えていきます。なかでも塩分制限は病初期から極めて重要で、食欲を抑える効果も期待できるためぜひ心がけてほしいと思います。運動療法では、無理なく続けられる程度でよいのですが、糖尿病腎症の病期によっては運動制限が厳しくなる場合があります。やはり歩行が基本であり、何といっても継続しやすいと思います。

腎機能が低下してくると薬成分の体外への排出が滞って効果が強く出たり副作用が出やすくなりますから、内服する薬の種類を変更したり量を少なくしたりします。自己判断で以前の薬をのみなおしたり他の病院の薬と重複させたりせず、主治医と細かに相談するようにしてください。

昨年の診療報酬改正で、この腎症を予防するため糖尿病透析予防指導管理料が新設されました。これは、外来において透析予防診療チームが透析予防に係る指導管理を行い、透析移行の予防を図ることを目的とした指導です。当院でも多くの患者さまがうけていますが、みなさん療養生活に新たな発見があり、コントロールの手助けになっています。

糖尿病の合併症は自覚症状がありませんから、検査データをしっかり把握して早期からの治療に取り組みましょう。



松波総合病院
副院長

林 慎

平成25年度糖尿病教室

入門編 春 4月6日 秋 10月12日
夏 7月20日 冬 1月18日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

基礎編 <春のコース> 5月1・8・22・29日
<秋のコース> 11月6・13・27・12月4日

◎毎週水曜日 午後2時～4時 3階講堂

特別講演 春 5月11日 秋 11月16日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

イベント情報!!

調理実習会 4月21日(日)

運動・食事实習会 6月30日(日)

野外実習会 10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24年度 野外実習会

伊勢湾岸の旅

昨年10月28日に野外実習会が行われました。今回は「伊勢湾岸の旅」と題し、中部電力川越火力発電所、六華苑、安城デンパークへ行ってきました。

バス車内では、恒例となった糖尿病に関する〇×クイズで盛り上がりました。皆で楽しく糖尿病の知識を身につけることができました。最初の目的地である火力発電所では、私たちの身近な問題である発電について学ぶことができました。そして大きな2本の煙突はとても迫力がありました。六華苑では、おしゃれなコース料理の昼食を頂きました。1品ずつゆっくり味わって頂くことで、低カロリーでも満腹感が得られました。このように、旅行を楽しみながら日々の療養生活に活かせる体験もできるのが野外実習会の魅力だと思います。

今後もスタッフ一同、多くの方に参加して頂けるよう、楽しく有意義な実習会を企画してきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

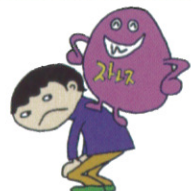
薬剤師 吉村 智子



来年もまた楽しく行きましょう。

糖尿病「日常生活の留意点」

気をつけていただきたい日常生活の留意点がいくつかありますが、時折振り返ってみることが大切です。

指示カロリーを守る	理想的な体重を維持する	適度な運動をする
		
規則正しい生活を送る	かぜをひかないように気をつける	ストレスに負けない
		
歯磨きは毎食後に行なう	体の清潔を保つ	足の清潔を保つ
		
民間療法にまどわされない	定期受診する	眼科受診する
		
禁煙に努める	節酒に努める	低血糖対策を正しく行なう
		
目標設定 しましょう		なんでも ご相談下さい
		

新スタッフ紹介

歯科衛生士 沖 沙也加(おき さやか)

私はよく人から「いつも笑顔だね」と言われます。自分でも明るく笑顔でいることが多い方だと思います。

こんな私の趣味は、音楽を聞くことです。ライブにもよく行くため、名古屋はもちろん、大阪や神戸、横浜などにも行ったりしています。いわゆる遠征ですね。音を近くで聞けたり、生で歌を聞けたり出来るライブが私は大好きで普段の私の楽しみでもあります。これからは、もっといろいろな所に行きたいと思っています。

私の役割は、普通で言ったら歯医者さんにいるお姉さんです。しかし、この病院では歯科がないため病棟の口腔ケアなどを行っています。また、チームの中では口腔衛生指導の担当をしています。口腔衛生指導とは、ブラッシング指導のことで歯磨きの仕方などのアドバイスをしています。

今後、関わった全ての人から多くの事を学び、たくさん話し、生活背景なども考えながら一人ひとりにあったブラッシング指導を行いたいと思います。まだまだ、ひよつ子な私ですが、一生懸命頑張っていきたいと思っていますのでよろしくお願ひします！



薬剤師 亀田 英里(かめだ えり)

こんにちは。薬剤師の亀田です。どこへ行ってもあだ名はたいてい「亀ちゃん」です。性格ものんびりしており、名前がぴったいだね、とよくいわ



れます。

生活習慣病管理部に入って、日々の食事・運動の大切さを感じています。それと同時に、日々の運動不足が気になりだしてきました。なかなか運動する機会がなくて・・・と言いつつしていました。小さなことからコツコツとすることで、最近では近くのコンビニなどへ行く時には、車ではなくて自転車で行くようにしたり、なるべくエレベーターよりも階段を利用するように心がけています。今後は体力作りに何かのスポーツに取り組んでみたいとも思っています。

生活習慣病は、長く付き合っていかなければいけない病気です。薬を使用する必要のある方は、お薬を飲むことも生活の一部として習慣付けてもらう必要があります。病気と上手に付き合っていくために、皆さまとお薬の種類や飲み方・使い方について一緒に考えていただければいいな、と思っています。

至らない点もたくさんあると思いますが、少しでも力になれるように、笑顔で明るく頑張っていきたいと思っています。これからよろしくお願ひします。

管理栄養士 山下 良子(やました りょうこ)

中学生のとき虫垂炎手術で近所の市立病院に入院し、術後減少した体重が管理栄養士さんの立てた献立でみるみる元に戻った時の感動、「栄養士って凄いな、栄養士になりたい」と感じたその時の感銘が今でも鮮やかに蘇ります。



栄養士・管理栄養士として病院勤務を31年、稲沢市市民病院退職後は中京女子大学等で大学教員を10年、臨床で教育現場で皆様から沢山のことを学ばせて頂きました。なかでも患者様から多くのことを教えたえと思っています。本当に皆様に感謝です。

医療知識・技術は日進月歩で10年ぶりに現場復帰し戸惑うことも多々あり気持ちも新たに勉強し直しています。ただ思いますが私は「知らないことを知る」そのために学ぶ」ことに喜びを感じる性格だったことがこれまでの栄養士人生の大きな原動力であったと思います。私をこのように育ててくれた亡き両親に今更ですが感謝しています。

生活習慣病管理部事務 立川 淳子(たちかわ じゅんこ)

私には、意外と思われる事が2つあります。1つは、音楽科卒業で少しピアノが弾ける事です。外見がピアノを弾くように見えないうえに、「ふんふん..ピアノ弾けるんだ...」と大抵の人に驚かれます。5、6年前くらいには、バンドと言っても、おじさんバンドで一応キーボードを弾いていました。今は何もしてなくて指も動かない事でしょう。ここで、今でも少しピアノが弾けますと言えたら素敵なのではないでしょうか。もう1つは、人見知りする事です。本当に人見知りで初対面の人とは、話をする事が少し苦手なのです。そんな話をする、ほぼ全員の人に「絶対に嘘だ。普通に話をしてるし、昔からの知り合いみたいだよ。」と言われます。人見知りながら、おしゃべりが好きな事も有り2、3回お話をすると、普通以上に話すからだと思います。これから、色々な場所でお会いする事と思いますが、気軽に声を掛けて下さい。笑顔を忘れずに、少しでもお力になればと思っています。今後とも宜しくお願いします。



平成24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
24.04.07	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	29名
24.04.22	笠松町公民館	第24回 調理実習会 「野菜たっぷり いろどりレシピ」	30名
24.05.12	松波総合病院 3階講堂	春の特別講演 「糖尿病から透析にならないために」 講師 松波総合病院 副院長 林 慎先生	49名
24.05.02～ 24.05.23	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 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「日常生活の注意」 看護師	延95名
24.07.01	松波総合病院 リハビリ室	第28回 運動と食事実習会 「健康フラダンス～ゆったりリズムで運動不足解消～」	29名
24.07.21	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	33名
24.10.06	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	27名
24.10.28	三重・愛知	第24回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「伊勢志摩の旅～川越火力発電所見学ツアー・ 安城デンパーク～」 運動療法・食事療法実習	29名
24.11.17	松波総合病院 3階講堂	秋の特別講演 「たかが白内障の手術と思いませんか？」 ～糖尿病の方は注意が必要です～ 講師 西美濃厚生病院 眼科医師 松原 恵子先生	22名
24.11.07～ 24.11.28	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 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「日常生活の注意」 看護師	延81名
25.01.19	松波総合病院 3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	21名

編集室より

今回の特集に書かれているように、糖尿病の合併症予防のためには血糖コントロールだけでなく、血圧コントロールも重要です。普段、甘いものは控えるよう気をつけている方は多いと思いますが、血圧コントロールには塩分を摂りすぎないようにすることも重要です。濃い目の味付けが好きな方、塩辛いものが好きな方、外食が多い方は注意が必要です。現在の血糖コントロールや血圧コントロールに自信がない方は、主治医と相談し、栄養相談や糖尿病透析予防指導を受けてみてはいかがでしょうか。普段の生活をもう一度振り返ることで、今まで分からなかった問題点が見えてくるかもしれません。また、糖尿病教室や実習会に積極的に参加し、糖尿病患者会に入会してみるのも良いと思います。自分に合った方法が見つかるかもしれません！

平成24年糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医師	林 慎・谷川隆久・山田梨絵 矢島久美子
看護師	山田吉子
管理栄養士	山下良子・戸崎小百合・堀弘美 丸藻朋子・穂山直美・八木まり 山平由佳・常川百恵・梅村晴子 石黒玲子
生活習慣病事務 理学療法士	立川淳子 佐野尚美・星野直也・荒川優也 墨 太基・渡辺俊裕・池田 裕
薬剤師	黒宮浩嗣・原 文香・重田和也 臼井千裕・吉村智子・亀田英里
検査技師	青木幹根・橋本あゆみ
歯科衛生士	井川直子・沖沙也加
視能訓練士	小川達也

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をかけ下さい。



調理実習会

平成24年 4月22日 (日)
於 笠松中央公民館

野菜いっぱい いろどりレシピ 管理栄養士 山平 由佳

日頃から野菜を多くとるよう意識していっしゃる方は多いと思いますが、特に緑黄色野菜を積極的にとりいれていますか？今回の調理実習会では「野菜いっぱい いろどりレシピ」をテーマに、毎日の食事に野菜を上手に取り入れる方法や、緑黄色野菜を多く使用し彩りよく料理を仕上げることを意識したメニューにしました。

今回のメイン料理であるしゅうまいにはひき肉だけではなく、大きめに切ったえびを混ぜ込むことでカロリーダウンさせました。また、副菜では緑黄色野菜や海草を使用し、1食で220gもの野菜を使用しました。グループの方同士協力して料理を作ることができ、食事の時には普段の療養生活の話や食事の話を楽しみながらひと時を送ることができました。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しますので、ぜひみなさん参加してくださいね！

【献立】

○ごはん

○しゅうまい

ひき肉だけではなく、たまねぎやえびを混ぜることでカロリーダウンしました。普段、手作りする機会は少ないかもしれませんが時間をかけて料理を楽しみましょう。

○イカのミックス炒め

緑黄色野菜や熱してもかさが減らない野菜を多く使用しました。

○トマトとわかめの柚子こしょうポン酢和え

柚子こしょうが味付けのポイント！減塩にも効果的です。

○デザート：オレンジ



運動と食事実習会

平成24年 7月1日 (日)
於 松波総合病院リハビリ室

Aloha Oe!!

理学療法士 佐野 尚美

ハワイといえば「フラダンス」。見たり聞いたりした事はあっても、実際に踊れる人は多くないのではないのでしょうか？そこで、今回は「フラダンス」に挑戦しました。簡単そうに見える「フラダンス」も、実際に踊ってみたらその難しさにびっくり・・・！！普段使わない腰回りの筋肉や、背筋の筋肉をフル活用するので、少し踊っただけでも汗がじんわり出てきました。基本の型を5通り程マスターした後、フルコーラスを通して踊ると、自分もフラダンサーになった気分でした。

また、スタッフお手製のビニールテープの腰巻をつけて踊ると、参加者全員の腰が波のように上手く弧を描いて、会場全体が南国の島になったかのようでした。激しいダンスではないものの、姿勢をきれいに保ち、体の中心部分を意識出来るフラダンスは、気分転換としていつもの運動に代わる優れた運動療法だと実感できた実習会となりました。

