

糖尿病を放っておくとどうなるかを伸ばすために

副院長 高橋 榮男

日本人の平均寿命は80歳近くに達しています。しかし、健康寿命は約5～6年短く、その間は入院したり、寝たきりになることが多いのです。しかし、糖尿病患者の平均寿命は70歳、健康寿命は65歳より短いと言われています。日本人の3人に1人は心筋梗塞、脳卒中、つまり、動脈硬化で亡くなります。糖尿病患者さんは糖尿病で亡くなるのではなく、動脈硬化を10年早く強く起こし、心筋梗塞、脳卒中のため早く寝たきりになり、亡くなるのです。人は血管から老いるのです。

<動脈硬化とはどのような病気なのでしょうか？>

動脈は体中に血液を運ぶパイプです。血液は全身に、栄養、酸素を運び、そして、老廃物、二酸化炭素を持ち帰ります。年を取ると動脈硬化が起こり、そのパイプが詰まるのです。

<ではどのような人が脳卒中、心筋梗塞になりやすいのでしょうか？>
1、既に、脳卒中や狭心症、心筋梗塞に罹ったことのある人は、既に全身の血管が痛んでいるので常人の約5～15倍なりやすい。

2、加齢、高血圧、糖尿病(糖尿病前段階を含む)、喫煙、家族歴、高コレステロール血症などが強い動脈硬化の原因になります。一つで2倍、二つで4倍、三つで8倍、四つで16倍なりやすくなります。しかも、糖尿病は一つで三つ分の影響があると報告されています。心筋梗塞で入院した人の3人に2人は糖尿病前段階であったと報告されています。さらに、糖尿病があると神経障害、眼底出血、蛋白尿、尿毒症を引き起こします。
<糖尿病とはどのような病気でしょうか？>

人間の体が生きていくためのエネルギーとして、ブドウ糖が大変重要です。食べ物の中の炭水化物(ご飯、パン)が消化、吸収されたブドウ糖は、血管の中を血液に溶けて(血糖上昇)全身に運ばれます。その時、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが、細胞の入り口を開けてブドウ糖を細胞の中に入れます。細胞はエネルギー源をもらえますし、その結果、血液に溶けていたブドウ糖が減ります(血糖低下)。インスリンが少ないか効きが悪くなる(肥満、ストレス、運動不足)と、血糖が上昇します。これが糖尿病なのです。しかし、自覚症状は弱くあてになりません。怖いのはブドウ糖が血液にたくさんあると、酸化ストレスを起したり、蛋白変性を起こすことで、血管が非常に傷むのです。糖尿病では、目に見える太い動脈だけではなく、目に見えない細い血管(毛細血管)まで傷めるのです。動脈が傷むと怖い脳卒中(半身麻痺になる)、心筋梗塞になりやすくなります。毛細血管が傷むと、神経障害、眼底出血、腎障害を引き起こします。ただし、血管が傷むまで5年以上かかります。病気が進行するまで10～20年以上かかります。しかし、いったん傷むと元には戻らず、深刻なこととなります。初めの10年は結果オーライなのです。神経障害が起ると手足がしびれたり、ジンジン痛んだり、立ちくらみや下痢、便秘が起ります。網膜症(眼底出血)は8年後位から出ます。しかし、少々の出血では自覚症状はなく、失明の間際まで症状が出ないことが多いのです。糖尿病のために、毎年3500人の日本人が新しく失明します。腎臓は血液の中のゴミを尿として捨てます。腎臓が傷むと、蛋白尿が出てネフローゼとなり、さらに進行すると尿毒症になります。糖尿病のために、毎年1万4000人の日本人が新しく血液透析をしないと生きていけなくなっています。また、糖尿病患者さんは高血圧、高脂血症の合併が多く、糖尿病患者さんの約半数が高血圧を合併します。イギリスの研究では、糖尿病患者さんの血圧を10mmHg下げるだけで、死亡率が32%減り、脳卒中は44%減りました。眼底出血も37%減りました。アメリカの研究では、心筋梗塞をしたことのある人で調べると、糖尿病のない人では6年間で約30%の人が心筋梗塞を再発しましたが、コレステロールを下げる薬を飲むと、約20%に減りました(1/3減少)。糖尿病の人では約50

%の人が心筋梗塞を再発したのに、コレステロールを下げる薬を飲むと約23%に減りました(半分以下)。糖尿病の人では、動脈硬化になりやすく、高血圧、高脂血症の影響と強く受けます。しかし、その分それらの治療は予想以上に脳卒中や心筋梗塞の発症を予防することができたと報告されています。つまり、糖尿病は糖がおしこに出る(糖尿)というよりは、慢性に動脈からの毛細血管まで全身の血管をボロボロにする怖い病気なのです。ではどのようにすれば良いのでしょうか。先に述べたように、血管を傷める原因である血糖、血圧、高脂血症を十分に治療し禁煙することです。血糖が高いと血圧、コレステロール、タバコの影響を強く早く受けるのです。自覚症状に頼ってはいけません。検査を受け、血圧を測ることで、コレステロールは少しでも高ければ、すぐにコレステロールを下げるスタチンという薬を飲みます。黒玉コレステロール(LDL)を120以下にしましょう。血圧の薬も飲み、130/80以下にしましょう。血圧の薬をたくさん飲んでも十分に下げた人が健康寿命が長くなります。失敗しても良いですから禁煙にトライしましょう。そして、血糖を下げましょう。血糖が200を超えなくなると疲れにくくなるのが分かります。

糖尿病の治療は、まず検査を受けることから始まります。自覚症状がないことや、太っていないこと、身内に糖尿病の人がいないことなどは当てになりません。検査を受け、HbA1c(ヘモグロビンは赤血球の中で、酸素を運ぶ蛋白質。貧血のときに低いと言われる。血糖が高いとブドウ糖と結合する量が増える。そのパーセント。赤血球の中にあるので、約1ヶ月の糖尿病の成績となる。学校の通知表の感覚)が7.0未満、出来れば6.5以下にコントロールする。5.8未満と正常なら、糖尿病の影響は出ません。食事療法、運動療法を行い、検査をして必要があれば、お薬を飲み、必要があればインスリンを打つ。これが大切なことです。

糖尿病は今でもどんどん増えています。糖尿病患者さんは約740万人、糖尿病前段階の人はさらに880万人います。ではどのように生活習慣が変わったのでしょうか。動物性脂肪(お肉)をたくさん食べるようになった。砂糖をたくさん使うようになった。歩かなくなり、運動量が減った。お酒を飲む量が増えたなどです。肥満の人が増えた。よって、生活習慣を改善すると良いのです。腹8分目に食べる。おかずはお肉より、魚、豆類を増やす。野菜をたくさん食べる。お砂糖は控える。毎日30分以上散歩する。お酒は減らす。年を取ったら、若い時より食べる量を減らす。タバコは吸わないなどです。30歳代から肥満、運動不足がひどくなり、40代、50代で糖尿病、高血圧、高脂血症が急激に増えます。少しでも血糖が高いといわれた人は、定期的に検査を受け、早急に生活習慣の改善に努めることが大切です。

血管を大切にし、細くならない、細くても詰まらない血管にしたいものです。70歳、75歳まで脳卒中や心筋梗塞のために、寝たきりにならないようにしたいものです。

糖尿病だけではなく、高血圧、高脂血症、禁煙に関してご相談下さい。私は医誠会病院にて糖尿病外来を行っていましたが、半年以上糖尿病外来に通院していただいた患者様の平均HbA1cは6.7%と良好でした(下記の表)。

1月から糖尿病教室を始めるので、糖尿病の患者さんはもちろん、生活習慣病が気になる方も是非ご参加下さい。

	人数	%	初診時	最終値	現在値
全患者	394		8.8	6.1	6.7
H18年度初診患者	136		8.8	6.3	6.6
要薬別					
内服薬	47	11.9%	6.7	5.5	5.8
注射薬	255	64.7%	8.7	6.0	6.6
療法別					
インスリン(3～4回打つ)	48	12.2%	10.7	6.3	7.3
インスリン(1～2回打つ)	44	11.2%	9.5	6.5	7.2
入院					
あり	79	20.1%	10.0	5.9	6.7
院外					
なし	315	79.9%	6.5	6.1	6.7



FUKUSHIMA INFORMATION 2005 WINTER



福島インフォメーション

理念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、地域に密着したコンビニ型病院(皆様の病院)をめざす。

基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。

幅広い患者のニーズに細かく対応して、患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

福島病院患者の権利

◆医療を受ける権利◆

患者は、いつでも、必要かつ十分な医療サービスを受ける権利があります。また、医療保障の改善を、国や地方自治体に要求する権利を有します。

◆知る権利と自己決定権◆

患者は、自己に関する病名、症状、検査や治療の方法とその危険性、代替手段、経過や予後の薬の内容や副作用、費用等について十分な情報や説明を受け、理解し自らの意志に基づいて治療方法等に同意、選択、拒否する権利を有する。

◆プライバシーを保護される権利◆

患者は個人の秘密や医療に関する個人情報保護されるとともに私的なことに干渉されない権利を有します。

◆学習する権利◆

患者は健康や、病気、医学知識や医学制度、福祉や社会保障制度等について学習する権利を有します。

◆医療参加の権利◆

患者自らが、医療従事者と共に医療社会発展のため医療に参加する権利を有します。



当院は日本医療品質向上機構認定病院です。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
診療時間	午前	小林 1 診 2 診	川畑(糖尿病) 池淵 南	小林 池淵 高橋	辰巳 梁 梁	池淵 南 各医師	梁 高橋 各医師
	午後	1 診 2 診 3 診	各医師 福島	向坂 福島	各医師 福島	各医師 各医師 各医師	廣峰(糖尿病)
	夜診	1 診 2 診 3 診	高橋 各医師 福島	辰巳 南 各医師	梁 池淵 各医師	梁 藤岡 各医師	

お知らせ 平成17年10月より高橋副院長の外来が始まりましたので上記のように変更させていただきます。(木曜日の高橋副院長の午後診は14:00～17:00です) 平成17年12月現在

【広報係より】
いつも当院広報誌のご愛読ありがとうございます。本年は製神タイガースの2年ぶりの優勝もあり、大いに気分が盛り上がりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?当院では10月より高橋副院長を迎え、より充実した医療を提供できるようお掛けしたいと考えております。今回は、その高橋先生に病気の話を伺いました。先生の人間性が出ていて面白いですよ。それでは次号に向けて色々情報収集をしておりますので、ご期待下さい。
*当院は患者さんの個人情報保護に全力で取り組んでおります。個人情報の取り扱いについてお気づきの点は窓口までお願いします。

地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

■発行 医療法人永寿会
福島病院
〒965-0012 大塚町字中野4-4-22
TEL.09-6983-2940(代)
FAX.09-6983-2918
ホームページURL
http://www.fukushima-hosp.or.jp
■発行日/平成17年12月

知っていますか？ 後発品って

薬局長 福島三枝



病院で処方される薬には、同じ成分・同じ効き目のものでも値段の異なる薬があります。値段の高い薬は「先発品」と呼ばれ、安い薬は新薬の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て発売された薬で「後発医薬品」と呼ばれています。この「後発医薬品」は最近では「ジェネリック医薬品」とも呼ばれています。

ではこの「ジェネリック医薬品」はどうして安いのでしょうか？それは、一つの薬の開発には10年以上の長い年月と150~200億円もの莫

大な費用が必要とされています。また承認してもらうには動物実験をはじめとする臨床試験など多くの資料の提出が義務付けられており、非常に困難なものです。一方、「ジェネリック医薬品」は、製品の品質の安定性と先発品との生物学的同等性を証明する試験を行い、基準値をクリアすれば製造承認を受けることができ、一般には3~4年の期間と数千円の開発費用でできます。ゆえにこれらが安い理由としては、新薬に比べて研究開発費が極めて少ないことが挙げられます。

福島病院では、ほとんどの薬が「先発品」と呼ばれるものですが、患者さんご希望があれば、選択していただけるよう、数種類の「ジェネリック医薬品」を揃えています。選ぶポイントとしては、「使い心地」「飲みやすさ」「値段」などではないかと思われます。

今後の医療保険の情勢から、この「ジェネリック医薬品」の普及が加速するかもしれません！

もしご希望、ご質問がございましたら主治医や私たち薬剤師にご相談をしてみください。

突撃 インタビュー

4階病棟看護副主任 精松美佳



今回は4階病棟で活躍中の、精松看護副主任さんに突撃インタビューしてまいりました！

- Q1. まず御名前と出身地をお願いします。
- A1. 精松美佳(あべまつみか)です。出身は大阪府です。
- Q2. 精松(あべまつ)さんと変わった御名前ですが由来などはご存知ですか？
- A2. はっきりとは知りませんが、「アベマキ」と「マツの木」からついたのではないかと聞いたことがあります。
- Q3. それでは趣味や最近観ているものなどがあればお願いします。
- A3. 旅行や舞台鑑賞です。ミュージカルやコンサートなんかも大好きです。
- Q4. いつもきれいな色の私服を着られていますが、何かこだわりや着なしのポイントなどはありますか？

- A4. 私の私服の着こなしは基本的には原色が多いです。薄い色の服を着ると顔が「ぼーっと」浮いた感じになってしまうからです(悲…)
- Q5. お仕事(看護)に関する質問です。もうベテランの域に達する経験年数ですが、最近の4階病棟はいかがですか？
- A5. 新人とベテランのバランスが良く取れていて、とても良い病棟だと思っています。患者さんにも安心して入院していただける病棟でありたいとも思っています。
- Q6. 日々充実されているようですが、若手の看護婦さんに一言アドバイスを！
- A6. 看護婦の基本は「健康管理」です。身体を壊さないように充分に気を付けて下さい。
- Q7. 最後にこれから福島病院どのように活躍していけばいいでしょうか、また活躍していなくてもいいのでしょうか？
- A7. 日々変化する医療現場の中で、私も常に悩んでいます。しかし、私たちの病院は地域の方々とのかかわりを大切にすることを目指しておりますので、「人」ととの関わりはこれからも変わることなく大切に続けていかなくてはならないと思っています。

原稿にご協力いただきありがとうございます。精松副主任さんの「絶え間ない笑顔が全ての患者さんに」を台言葉に頑張って福島病院を盛り上げていきましょう。

十年勤続表彰(この十年を振り返って…)



看護部長 久野晴美

早いもので福島病院に来て10年になりました。毎日時間に追いつかれたように過ごしてきたので、そんなに経ったなんてワンのようです。しかし、真りを見直してみるとなんとなく皆さん歳をとっている！
そういえば最近患者さんとお話をしても、「もうそう、ああある、そんな状況」と敬気投合。

顔見知りの患者さんを見て、「歳とりはったなあ」と思っていたけれど、きっと患者さんと同じことを思っているのかもしれない。

時間は平等ですね。福島病院の患者さんは高齢者が多いです。10年前は、お年寄りは「面白い」「守ってあげなくちゃ」と思っていたのですが、今は、「先輩頑張れ！」という気持ちです。10年経ってもあまり成長していない私ですが、少しでも皆様のお役にたてるよう頑張っていきたいと思っています。

看護士 河野紀子



病院に勤務して10年が経ちましたが、私がこんなにも看護士という仕事を続けていられたのは全く思ってもいませんでした。なぜなら、子供の頃はお稽古などは常に三日坊主、勉強もこれといってできるわけでもなく、何事も長続きしない子供でした。こんな私が10年勤続表彰を頂けたのは、自分一人の力では到底無理だったと思います。看護学生時代には友人や学校の先生方、病院の先輩方などに助けられ、卒業後は院長先生をはじめスタッフの皆様にご指導いただき一生懸命頑張ってきました。今の私があるのはそんな皆様の愛情こもったご指導のおかげだと常に感謝しております。これからは、今自分がしなければならぬことをしっかりと把握し、元気に顔を上げて、常に前向きに頑張っていきたいと思っています。今後ともご指導よろしくお願い致します。



看護士 岡澤美穂

私が福島病院に勤めて色々なことがあった中で、一番印象深かったことをお話しさせていただきます。

この10年間で一度だけ3ヶ月もの長期病、福島病院で入院したことがありました。入院などは初めての経験でした。熱はなかなか下がらず、毎日治るのかなと不安に思いながらの入院生活。その中で、家族の有難みはもちろん、やはり院長先生をはじめスタッフの皆様への心遣いに本当に助られました。今思えば 福島病院の職員でよかったです。

「私は看護士でありながら、今まで患者さんの立場で看護していたのかな？」などこの入院生活で今までの自分を振り返ることができたことにとても感謝しております。ただ時々その感謝を忘れ、感情的になってしまっていますが、そこは「未熟者」と許して下さい。

これからもこの経験を糧として皆様のお役に立てるよう努力していきますので、よろしくお願ひいたします。この場をお借りしてお礼申し上げます。

看護士 内野トシヨ



この度、勤続10年表彰の賞状を院長先生より頂きました。院長室へ呼ばれた時はとても緊張しましたが、正直とでも嬉しかったです。振り返れば、毎日が忙しくて無我夢中でしたので、入院して10年間の月日が嘘のように思えます。しかし身体は正直で、顔のシワも多くなり自分でビックリするくらいです。

何もわからぬまま入職し、皆様には多大な御迷惑をおかけし、山の様な御指導をいただきながらの10年間でした。改めてありがとうございます。おかげさまで仕事も順調にこなすことができ、多くの出会いや別れなど経験もさせていただき、人生を学ぶことができました。今思えば、それらが私の「仕事」というものの基盤となったと思います。

私たちの仕事は、ある意味とても奥深く難しい仕事であると思います。ですから、そんな看護士の仕事がこれからもずっと続けていくために、身体に気をつけて(元気な身体に感謝しながら)、一生懸命に努力していきたいと思ひます。これからも長くよろしくお願ひいたします。

胃カメラを楽に受ける方法

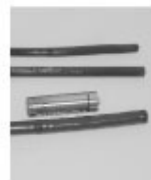
「まず、相手(胃カメラ)を知る」………②

今回は「胃カメラと胃鏡のの違いについて」お話ししました。よくお解かりになりましたでしょうか？今回第2回目は胃カメラ(ファイバースコープ)について説明させていただきます。題して「まず、相手(胃カメラ)を知る」です。

この説明は当院の内視鏡における止血などの救急処置のスペシャリストでもあります副院長に原稿をお願いしました。

皆さんは胃カメラの太さで、どのくらいと思われませんか？病院でよく例えとして使われるのが「ボールペン」。でもこれははっきり言って説明されている先生が、その時またまた手手にしているものであって、正確な太さを表しているとは限りません。そこで当院で使用しています胃カメラの規格をお教えします。

主な仕様	①EG-4500R	②EG-4700S
視野方向	前方視(直視)	前方視(直視)
視野角	120°	120°
観察距離	7~100mm	3~100mm
先端部外径	6.4mm	5.8mm
軟性部外径	9.4mm	5.8mm
挿入角	上へ 210° 下へ 90°	上へ 210° 下へ 90°
有効長	右へ 100° 左へ 100°	右へ 100° 左へ 100°
有効長	1100mm	1100mm
全長	1400mm	1400mm
鉗子口径	2.8mm	2.0mm



胃カメラを楽に受ける方法

①の胃カメラは口から入れるスコープで、②の胃カメラは最新で鼻から入れるスコープです。

このように最近の胃カメラは、より細く、より鮮明な画像で、患者さんご希望で選択していただいております。実はもう1本胃カメラがありますが、これは太さが10mm近くあり、いわゆる「太いカメラ」で現在ほとんど使用しておりません。

さてこの数値をご覧になってあなたの周りにもあるもので太さを実感してみてください。①の9.4mmは単3電池の太さ、②の5.8mmは鉛筆の太さだと思っていなくてはいけません。そうそれが喉(咽)を通過していくのです。結構細いなあと思った人は、自信をもって検査に臨んで下さい。

そくとした方、安心して下さい。まだ話は終わりません。胃カメラの先端は非常に軟らかいのです。軟らかいといってもふにゃふにゃではなく、検査を行う者の意思のままに自由に先端が動くのです。胃カメラは硬い棒ではありませんので、喉の曲がりに合わせて自由自在に湾曲するのです。ですから太さだけで胃カメラは苦しいものだとは言えないのです。

このように最近の胃カメラは、より細く、より鮮明な画像で、患者さんご希望で選択していただいております。実はもう1本胃カメラがありますが、これは太さが10mm近くあり、いわゆる「太いカメラ」で現在ほとんど使用しておりません。

それでは私の話はこれくらいにしておきます。次回第3回目は「検査手順」についてです。お楽しみに！



副院長 榮 博史

季節の美味しいメニュー 「さけの粕汁」



栄養士 渡辺法子

今回の「さけの粕汁(かすじり)」は渡辺栄養士にご紹介させていただきます。またまた写真入ですので、覚えて下さいね。体い成分が100種類以上も含まれる酒粕は、生活習慣病の改善のほか、アレルギーを防ぐ働きもあるとされています。食べられるだけでなく、化粧品や入浴剤にも使われ、注目される食品の一つです。ただアルコール成分を多く含む食品ですので、お酒に弱い方などは摂りすぎには十分注意して下さい。

調理方法

1. 塩さけを一口切りにする。
2. 大根、にんじん、うす揚げ、こんにゃくは短冊切りにします。半量は半分に切ります。
3. だし汁に、2の材料を入れて煮ます。沸騰してきたらアクをとります。
4. 酒粕を細かく切ってすず鉢に入れて、ひたひたになるくらいのだし汁を注ぎ、軟らかくなるまで煮ておきます。
5. 4. に味噌を入れてすりつぶします。
6. 3. の野菜が煮えてきたらうす揚げを加え、しばらく煮た後、小口切りにしたネギを加えてひと煮立してきたら出来上がりです。

【材料(1人前)】

だし汁	200cc
酒粕	30g
味噌	8g
塩さけ	30g
大根	20g
にんじん	10g
うす揚げ	5g
こんにゃく	20g
黒子(冷凍)	20g
葱	少々



ご注意:酒粕をつぶすとき、ミキサーを使用すると簡単ですよ！

新入院	5月	6月	7月	8月	9月	10月	▶ 合計/688名
(H17.5月~H17.10月)	118名	112名	117名	131名	102名	108名	
救急搬送	5月	6月	7月	8月	9月	10月	▶ 合計/314名
(H17.5月~H17.10月)	48名	52名	56名	58名	47名	53名	

新入職員紹介

- 六久保 真由美 (H17 8月8日入職(検査技師))
- 岡本 幸香 (H17 8月25日入職(事務員))
- 高橋 榮男 (H17 10月1日入職(医師))

入院患者さんアンケート報告(H17/5月~10月)

- 病院についての御意見
- ・看護士の中に「おじいさん」「おばあさん」と声をかけている人がいた。
 - ・看護士さんの質が良くなっており、安心できた。
 - ・薬局で薬以外のものを求めたら小ばかにされた。親切に対応してほしい。
 - ・検査時解りにくい対応がありました。

- ・ナースコール時の対応が遅い。家族を任せるのに不安だ。
 - ・看護士さんは優しくなかった。
 - ・検査技師の方の言葉遣いと態度が少し悪い。
 - ・枕の中身が多くて高いようだ。
 - ・洗濯乾燥機、調子が悪い、修理を!
 - ・各ベッドにテレビを設置して欲しい。
 - ・トイレが見えだ! ・各手洗い場に石鹸を置いて欲しい。
- 様々な御意見ありがとうございました。皆様の御意見を参考に日々努力していきたいと思ひます。御礼ありがとうございます。