

IkiIki

大阪府済生会中津病院 広報マガジン『いきいきなかつ』

Nakatsu

Vol. 109 TAKE FREE



教えて先生

医療にまつわる 数字アレコレ

特集 P.1 - P.4

糖尿病内分泌内科 部長インタビュー

済生会中津病院 休診日のお知らせ

休診日カレンダー



11月 November

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
		●				●					●	●								●	●					●	●		

12月 December

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
				●						●	●							●						●	●					●

年末年始のお知らせ、2022年の診療体制の変更は中面13・14ページをご覧ください。

【診療日・休診日の変更のお知らせ】

2021年8月から、休日となる月曜日は通常通り診療を行います。
さらにそのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。

休診日：第2・第4土曜、日曜、祝日、12/31～1/3、5/30(創立記念日)

※詳しくはホームページにてご確認ください。※ご不明な点は、各診療科にお問い合わせください。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部
大阪府済生会中津病院

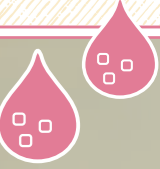
WEBサイトをご覧ください

<http://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/>
携帯・スマホの方はこちらよりアクセス▶



〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目10番39号 TEL:06-6372-0333(代表)

○初診の方・再診で予約のない方 8:30～11:30(再診受付機8:00～) ○再診で予約のある方 ※ご予約の診療時間までに受付をお済ませください。
○休診日 第2・第4土曜、日曜、祝日、12/31～1/3、5/30(創立記念日) ※診療日・時間は変更になる場合がございます。※ご不明な点は、各診療科にお問い合わせください。
令和3年11月18日発行 第109号 発行元:大阪府済生会中津病院 広報室 お問い合わせ 06-6372-0333



糖尿病内分泌内科

部長 新谷 光世

HbA1cが6.5%以上だと糖尿病と診断され、合併症予防のための目標が7.0%未満

HbA1c 糖尿病診療の基準となる

健康診断の項目にHbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）という数値があるのをご存知ですか？これは、過去1〜2カ月の平均血糖状態がわかる指標で、6.5%以上だと糖尿病と診断されます。また、7.0%を超えると合併症を起す恐れがあるため、糖尿病患者さんは7.0%未満にすることが血糖コントロールの目標になります。糖尿病には「1型」、「2型」などの分類があり、糖尿病患者さんの95%以上が2型といわれています。2型糖尿病は、生活習慣病が主な原因ですが、同じ生活習慣の人が全員発症するわけではないので、そこに遺伝要因や環境要因に加齢が加わって発症すると考えられます。

糖尿病の症状として、口渇、多飲、

多尿、体重減少、倦怠感などがあります。しかし、これらの症状が出るのはかなり進行した人で、初期段階では自覚症状はほとんどありません。糖尿病で恐ろしいのは、自覚症状がないために長期間放置してしまうことです。血糖コントロール不良の状態が続くと、失明したり、腎臓が悪くなって透析が必要になったり、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞、足壊疽などの合併症を引き起こします。糖尿病の治療は早期発見が重要です。

定期的健康診断を受けてHbA1cを確認するようにしましょう。

病態と患者さんの背景も考えた治療法を

糖尿病の治療法は、1に食事、2に運動、3に薬物です。まずは食事療法と運動もできる限りして、それでも改善が見られない場合は薬物療法になります。薬物療法では、病態や血糖状態に合わせて経口薬や、注射薬としてはインスリン

またはGLP-1受容体作動薬を用います。また、注射薬を使用している患者さんには血糖測定や、持続血糖測定器「リブレ※」による血糖モニタリングも行うことができます。リブレによって血糖値を「見える化」することで、血糖値がいつ上がったか、これを食べたから上がったということがわかり、自分で食事療法ができるようになります。また、パーソナルCGM搭載インスリンポンプ（SAP）などの最新機器も積極的に導入し

ています。ただ、これらは経済的な負担も軽くありません。患者さんの希望や想いを傾聴するとともに、経済面や年齢、家族背景なども理解したうえで、病態に合わせた最良の治療法を一緒に考えていくことを心掛けています。

※上腕後部にセンサーを取り付け、14日間24時間連続して血糖測定ができる血糖自己測定器



※広報誌撮影のため、スタッフはマスク・白衣を着用していませんが、通常の業務では着用しています。



TEAM STAFF

中津病院では、糖尿病患者さん向けに教育入院を実施しています。入院と聞くと「重症の人が治療をするため」と思われるかもしれませんが、インスリンがどのくらい分泌されているか、合併症はあるかなどを検査しながら食事療法、糖尿病についての知識を深めていただくもの

体験して 知ること、 治療のきっかけに



です。例えば、実際に自分の設定カロリー、の食事を食べてもらってその量を体験していただいたり、血糖を測ってこれを食べたらどうなるかを見てもらったり、合宿ではないですがそれに近いものがあります。治療に取り組みモチベーションにもなりますので、糖尿病と診断された方にはぜひ教育入院をおすすめします。また、外来でも栄養士による栄養指導、看護師による療養指導など、患者さん一人一人の血糖コントロール目標達成に向けてチーム医療で取り組んでいます。



糖尿病治療は 1日にしてならず

糖尿病を発症すると一生治らないと落ち込むかもしれませんが、

糖尿病内分泌内科

多様なスタッフが 一丸となって、 患者さんに合わせた 多様な治療を

糖尿病を中心に、甲状腺、下垂体、副甲状腺、副腎などの内分泌疾患、脂質異常症や骨粗鬆症などを取り扱っている診療科です。西日本有数の糖尿病教育治療専門機関として、経験豊富な専門医から糖尿病療養指導士、フットケア指導士が揃っており、幅広い年齢層のスタッフがいてコミュニケーションも活発。若手ドクターの発言から、ディスカッションが生まれることも少なくありません。診療科全員が協力しながら、チーム医療で個々の患者さんに最良の医療を届けていきます。

FOCUS STAFF 紹介

石上 美紀(糖尿病看護認定看護師)
五代 あゆみ(外来看護師)、柳原 めぐみ(外来看護師)
(紹介者:新谷先生)

五代さんと柳原さんには、300人近くいるリブレ使用患者さんのデータ管理を行っていただいております。もしお二人がいなかったらきっと外来はまわらないでしょう。石上さんは、糖尿病ケア外来を担当されており、その豊富な知識量にはいつも助けられています。糖尿病の診療は本当にチーム医療で成り立っており、皆さんのサポートがあつてこそ私たち医師の仕事ができていくと心より感謝しています。



初期段階で治療すればHbA1cも6.5%を切る事ができ、普通の人と同じ生活ができます。ただ、それで治ったと考えて、病院に行かなくなったり、治療を中断したりするのは絶対にやめてください。中津病院にも、治療中断された方が来られることがあり、もともと来てもらえればこんなに悪くなることはなかった、失明も防げた、悔しい思いをすることがあります。ずっと頑張らなくてもいいですし、サボって悪くなっても頑張ればまた戻せるので、どんな形でも治療は続けてほしいです。もし、糖尿病になつたとしても、逆に健康的な生活を心掛けることで長生きするぐらいの前向きな気持ちで、一緒に長く頑張りましょう。



糖尿病内分泌内科
部長 新谷 光世
最近ハマっているもの

「サスペンス」
なぜなら、必ず答えがあるあるから。医師の仕事をしているとどうしても答えが出ないことが多いので、犯人を推理して謎を解き、答えに辿りつけた時のスカッと感がたまりません。

これって? ?なあに

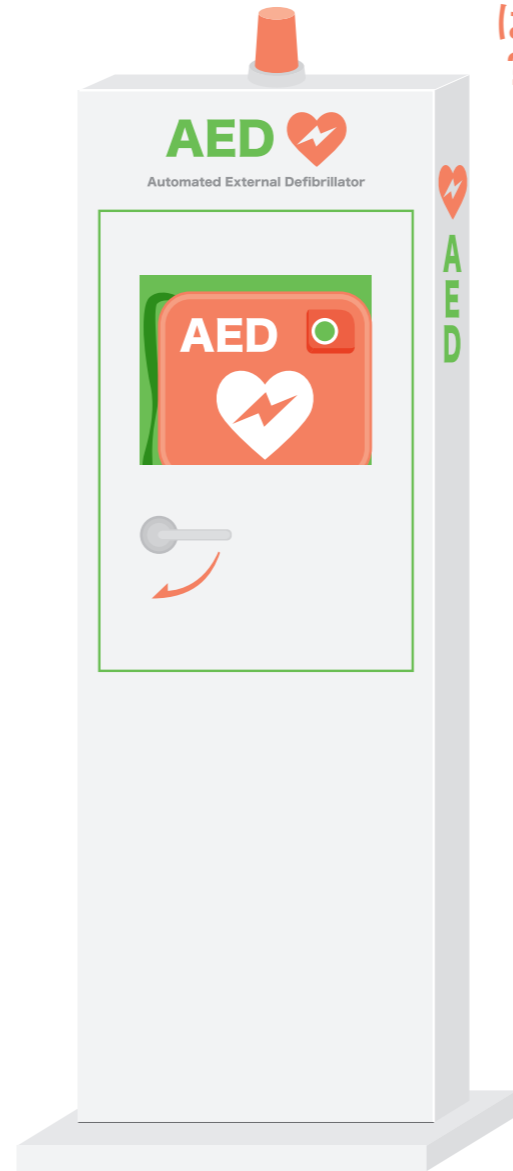
No.5

「AED」ってなあに?



自動体外式除細動器(Automated External Defibrillator)を略してAEDと呼んでいます。AEDは、以前は医師や救急救命士といった医療従事者のみに使用が限られていましたが、2004年7月の厚生労働省からの通知により、一般市民でも使用できるようになり、多くの公共施設などに設置されるようになりました。AEDには音声案内する機能が備わっていて、音声に従って操作すれば、専門知識のない方が初めて使用する場合でも、安心して使用できます。

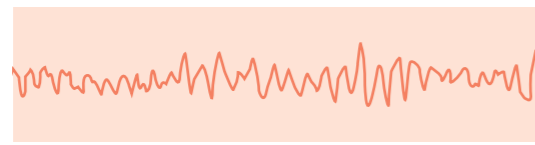
一般市民の方でも使用できます!



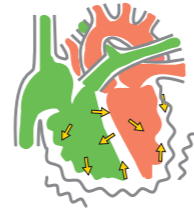
電気ショックを与えて心臓を一度停止し、蘇生する医療機器

除細動器とは?

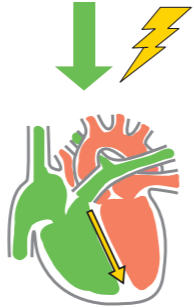
けいれんしている(無秩序に動いている、とても速く動いている)心臓に電気ショックを与えることで一度心臓を停止させ、リセットする機器です。



心室細動の状態



通常の状態



AEDの使用方法は?

AEDは、反応や正常な呼吸がない傷病者に使用します。心肺蘇生をしながら、AEDが届いたらまず電源を入れ、体の表面にパッドを貼ります。AEDはパッドから心電図を読み取り、電気ショックの要・不要を自動解析します。電気ショックが必要であれば自動充電し、ショックボタンを押すようにアナウンスされます。とにかく電源を入れたら、機器のアナウンス通りに操作すれば安全に使用できます。

コロナ禍での心肺蘇生について

2020年4月14日のJRC(日本蘇生協議会)からの勧告では、「COVID-19パンデミックの状況では、市民救助者(人工呼吸の訓練を受けており、それを行う意思がある救助者も含む)は、成人の心停止に対して、胸骨圧迫のみの心肺蘇生とAEDによる電気ショックを検討することを提案する」とされています。

コロナ禍でもAEDの使用はとくに制限されません。

ご家族や大事な人も含め、目の前で突然人が倒れたら、勇気をもって躊躇なく使用しましょう!



臨床工学技術部 医療機器中央管理室長 坊ヶ内 真一

Nakatsu ikiki:ごはん

動脈硬化が
気になる方へ
おすすめレシピ

サバ缶とトマトのカレー

調理時間:30分 / エネルギー:485kcal / 1人前



ヘルシー
POINT



- トマト缶とサバ缶からうま味がしっかり出るので調味料も少しだけでOK!
- サバ缶には血液の流れをスムーズにするEPAが含まれています。
- トマト缶に含まれるリコピンには血管をしなやかにします。

サバ缶にはEPA、DHAなどが含まれ動脈硬化予防におすすめです。トマト缶には抗酸化作用があるリコピンが豊富で、善玉コレステロールを増やす効果が期待できます。缶詰なので、調理が簡単にできるのも魅力です。

管理栄養士 宮西 希恵

作り方

- ① にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ② 油を引いたフライパンで、①とカレー粉を香りが立つまで炒める。
- ③ ②にトマト缶を加え、混ぜながら中火で水分を飛ばし、ペースト状にする。
- ④ ③にサバ缶(汁ごと)とAの調味料を加え、時々混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ⑤ ご飯と④のカレーを盛り付けて完成。



材料(2人前)

サバ水煮缶 …………… 1缶(190g)
 トマト缶(カット) …………… 1/2缶(200g)
 カレー粉 …………… 大さじ1/2
 にんにく …………… 1片
 しょうが …………… 1片
 オリーブオイル …………… 小さじ1
 A 砂糖 …………… 小さじ1
 A ケチャップ …………… 小さじ2
 A ウスターソース …………… 小さじ2
 A こしょう …………… 少々
 ご飯 …………… 300g

Self Check

✓「季節性感情障害」ってどんな病気?

やってみよう! セルフチェック

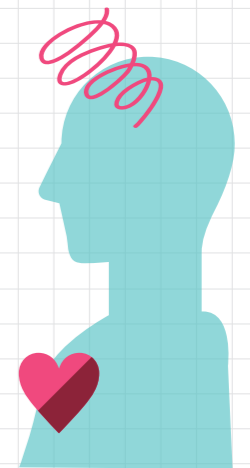
季節性感情障害とは、季節型の反復性のうつ病のことです。秋になり目に入る光が減り、うつ(意欲低下や思考が進まない、倦怠感と心身にブレーキがかかる)、過食(主に炭水化物)、過眠(夜十分眠っても昼間も眠い)になり、春が近づくにつれて回復し、次の年、また同じことが繰り返されるのが特徴的です。心理・社会的要因によらず、20代の女性に多く、家族に感情障害がみられ、北に行くほど発症しやすいとされています。

チェックして
みましょう

こんな症状はありませんか?

- 眠くて朝起きられず、日中も眠い
- 甘いものを夜、無性に食べたくなって太る
- 何もかもおっくうで体もだるい
- 何の前触れもない
- 秋から冬に起こる

一つでも当てはまる症状があれば、**季節性感情障害** かもしれません。無理せず、かかりつけ医に相談してみましょう。



豆知識

集中が続くのが40分(小学校の授業時間40分)、自然に心身が緩むのが90分(睡眠も90分おきに浅くなる)です。40分や90分単位で一息入れるのがおすすめです。

Advice 先生からのアドバイス!

まずは朝でも夕でも片道20分の散歩で光を浴びるようにします。そして反復するうつ病を安定させるには、生活リズムを整えることをおすすめします。起床時刻と夕食時間を一定にしましょう。頼まれごと6割に減らすように、対人関係もほどほどを目指します。また、うつの時期は冬眠と考え生活を縮小し、春を待つように考えてみることも必要かもしれません。春の活動も、動きすぎた次の日は控えて2日で収支を取ることです。



精神神経科 部長
米田 一志

気を付けよう!

新型コロナウイルスだけじゃない! 秋から冬にかけての

感染症対策

季節性 インフルエンザ

主な症状

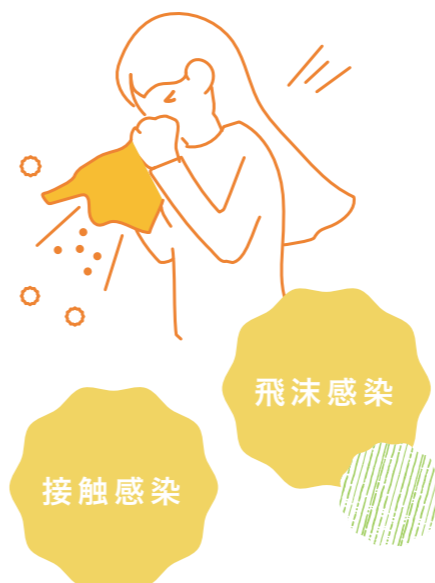
インフルエンザは、1~4日間の潜伏期間を経て、突然に発熱(38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻水・咳などの呼吸器症状がこれに続きます。通常は1週間前後の経過で軽快するが、いわゆる「かぜ」と比べて全身症状が強いのが特徴です。



インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられていますが、ここ2シーズンほど主だった流行がみられていません。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、マスクの着用や手指の消毒といった、基本的な感染対策をしている人が多く、それによって季節性インフルエンザが目立った流行がみられなかったという見方もありますが、それだけでは説明できない原因もあると推定されます。

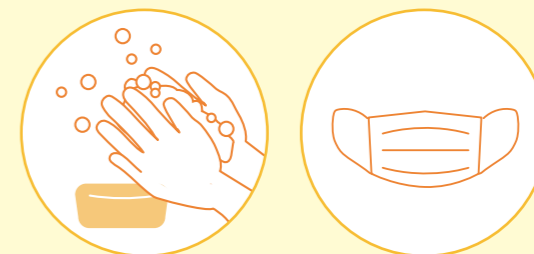
主な感染経路

くしゃみ、咳、会話などで口から発する飛沫による飛沫感染が主な感染経路です。他に接触感染もあるといわれています。



感染対策

飛沫感染対策としてマスクの着用。接触感染対策としての手洗いの徹底が重要です。すでに新型コロナウイルス感染症対策として皆さんが実施されていることですが、引き続き徹底した感染対策を行ないましょう。また、流行前のワクチン接種が有効です。12月中旬までにはワクチン接種を終えることが望ましいとされています。



インフルエンザワクチンは新型コロナウイルスワクチンと同時に打っても大丈夫?

POINT

厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会の中での提言によると、「新型コロナワクチンと他疾病のワクチン(季節性インフルエンザワクチン等)との同時接種に関しては、安全性に関する十分な知見が得られていないことから、現時点では原則として13日以上空けることとする」とされています。あくまで、現時点での見解ですので、資料では「更なる科学的知見を収集し、一定の接種間隔をおくか否か引き続き検討する」と続いています。

季節性インフルエンザワクチンの接種時期に関して、新型コロナワクチンを既に接種済みの方は、インフルエンザの本格的な流行前に、早めに接種することをおすすめします。また、これから新型コロナワクチンを受ける予定のある方は、原則13日以上空けてからインフルエンザのワクチン接種が可能となります。

ここ2シーズンは季節性インフルエンザの本格的な流行がみられなかったことで、インフルエンザウイルスに対する免疫が低下している人の割合は増加していて、一旦流行が始まったら大きなものとなる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症とは異なり、幼稚園児や小学校低学年の子どもは、インフルエンザにかかりやすく、そこから感染が広がりやすい傾向にあります。今年、大流行したRSウイルス感染症のように、ひとたび流行すると、またたく間に感染が広がりますので、注意が必要です。

重症化を防ぐためにも、インフルエンザワクチンの接種をおすすめします。



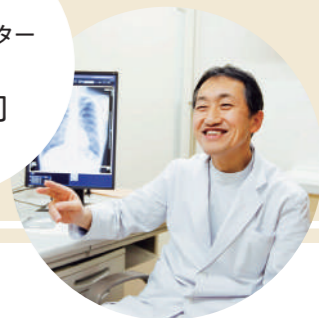
感染管理室 室長 安井 良則

部門紹介

総合健診 センター

を知っていますか？

総合健診センター
部長
田中 督司



1

人間ドックについて



「最近まで、元気だった人が突然倒れた」。このような話を聞くことがあります。「一見、元気そう」でも、実は見えない病気が潜んでいることがあります。病気はある程度進行しないと自覚症状が現れません。糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありません。また、がんは突然現れるように思われていますが、何年もかかって進行しているケースが多く、自覚症状が現れた段階では病状が進行し治療が困難となっています。

人間ドックは80年以上前に日本で生まれました。「ドック」の由来は、船を点検・修理するためのドックといわれています。船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある、という考えから生まれた言葉といわれています。人間ドックの目的の一つは、「近い将来病気を引き起こすと考えられる異常や生活習慣の問題点を明らかにし、病気の予防をする」、つまり、発症する前に病気の芽を摘んでしまおうということです。生活習慣を改めることで病気の予防を期待することができます。もう一つの目的は、健康だろうと思っている人が気付いていない病気をいち早く見つけて治療してしまおうということです。

2

健康診断と 人間ドックの違い



会社に勤めている人は労働安全衛生法に基づいて年に1回定期健康診断が義務付けられています。主婦や自営業の方にも法律に基づいて、自治体等保険者が主催する健康診査を受けることができます。これらの健診は内容が限られています。人間ドックでは、充実した検査項目や診察が行われます。そして、医師や看護師・保健師・栄養士により検査結果の説明と判定および二次検査の指示、さらに生活指導まで行います。

『済生会中津病院総合健診センター』は、済生会中津病院の健康診断部門として、人間ドックの他に脳ドック・PET検査・肺がん検診・乳がん検診・婦人科検診なども提供しています。当センターは、これまでの長年の診療実績や最新の医療機器導入により、優良施設として人間ドック・健診施設機能評価認定、さらにはマンモグラフィ健診施設認定の施設認定を取得しています。万一、疾患が見つかった際にも、済生会中津病院との連携により、充実した対応が可能です。これまで受けたことのない人も、ぜひ人間ドックを受診していただきたいと思います。



STAFF





濟生会中津病院からの

お知らせ



1 年末年始 および 2022年 診療日・休診日のお知らせ

年末年始の
診療体制の
お知らせ

12月28日(火) 通常診療	1月1日(土) 休診
12月29日(水) 通常診療	1月2日(日) 休診
12月30日(木) 通常診療	1月3日(月) 休診
12月31日(金) 休診	1月4日(火) 通常診療

※診療科により、一部診療休止や担当医が変更になる場合があります。
※休診日の緊急のご連絡は06-6372-0333(代表)までお電話ください。



1月・3月の
診療体制
変更の
お知らせ

2022年 1月

1月10日(月・祝) 通常診療
1月15日(土) 休診

2022年 3月

3月5日(土) 休診
3月21日(月・祝) 通常診療

2

\\ 公式SNSで最新情報をチェック! //

濟生会中津病院公式アカウント



濟生会中津病院での取り組みや活動、医療に関わる情報や採用情報などを中心にお伝えしています。フォロー、いいね、をしていただくと嬉しいです!



公式Facebookページ <https://www.facebook.com/saisei.nakatsu/>

公式Instagram https://www.instagram.com/nakatsu_saiseikai/

大阪乳児院里親支援機関 「おむすび」 公式アカウント



子どもたちの健やかな育ちのために「施設」から「家庭の暮らし」へ。大阪府にある里親支援機関「おむすび」です。社会福祉法人恩賜財団済生会大阪府済生会支部 大阪乳児院が運営しています。

公式Facebookページ <https://www.facebook.com/omusubi.satooya/>

公式Instagram https://www.instagram.com/omusubi_satooya/

公式Twitter https://twitter.com/omusubi_satooya