

桜竹梅

平成19年 4月号

発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



ご挨拶

理事長 島津栄一

山の梅林は病院の前の畑にあった8本の梅も移植され、より賑やかに咲いていました

ですが今は散り、桜の季節になりました。

比島町2丁目189-5(ライオンズヒルズ高知下の職員駐車場)に昨年より計画していた『島津クリニック比島』の建築が始まりました。

ご承知のようにここは比島山のあった所で標高が10m位であり、南海地震で想定されている5mの津波は心配ありません。

この建物は震度8位の南海地震にも耐えられる耐震構造になっており、電気・水道等もすべて地震では壊れない設計になっています。

地震で停電しても、また水道が破壊して断水になっても、3日間は透析が出来るように、発電用の重油を備蓄し、受水槽を大きくして55tの水を確保しています。

1階は、前回に報告した様に「小規模多機能居宅介護」です。約25名の介護認定された高齢者を在宅支援事業・訪問介護・デイサービス・ショートステイ等と組み合わせて総合的に介護する施設です。従ってケアマネージャー・看護師・栄養士・介護職員・ヘルパーが協力して運営を行うこととなります。毎日15名位がデイサービスに通い、7名までショートステイすることができます。

2・3階は有床診療所『島津クリニック比島』です。2階は外来診察部門と同時透析40床

の透析室です。透析室は厚生労働省の指針どおりに感染予防対策が施され、空調・照明も新しい工夫がなされ、ベッド間も広く、快適な環境となります。透析は『ヒューチャーネットⅡ』と呼ばれるコンピューターで制御され、より安全で正確な安心できる透析を受けることが出来ます。

3階は明るく清潔な19床の病室で、主として透析患者様が入院することになります。

4・5階は本年4月より医療法人が経営する事が許可された有料老人ホーム(16室)です。有料老人ホームは、居宅型であり、終日職員が配置され、見守りやお世話をします。

介護サービスは、訪問介護ステーションより派遣されたヘルパーが介護度に応じて、適切に行います。

入居は高齢な透析患者様を中心に考えています。従って、有料老人ホームに入居されている患者様は、専用のエレベータで2階に降りれば透析をうけることができ非常に便利です。入院ではないので、自由な生活が楽しめますし、1階の小規模多機能居宅介護も利用可能です。

この度の『島津クリニック比島』は、高齢化する透析患者様の居食住と介護を目的に計画されたものであり、今後の高齢者透析と介護のモデル事業になるものと信じています。職員も最先端の事業に従事している自覚を持ち、知識を蓄え、より親切に、より高度な医療と介護を行える努力をしてほしいと思います。

健康だより⑨

～第1回 糖尿病とは…?～



内科 大崎多加

1) 成人の約7人に一人は糖尿病?

近年食生活が豊かになり、交通手段が発達してきた結果、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足、さらに現代社会ならではのストレスが重なって、多くの人が糖尿病、高脂血症、高血圧の**生活習慣病**の危険にさらされています。そしてこれら生活習慣病の根底には**インスリン抵抗性**という大きな原因があって、個々の生活習慣病はインスリン抵抗性が具体的な病気の形となって姿を現した氷山の一角に過ぎないと考えられています。(図1)

自覚症状がないにもかかわらず、放っておくと合併症が進行し、命も落としかねない恐ろしい糖尿病! 慢性的に高血糖が続くことにより、糖尿病に特有な細小血管合併症である網膜症、腎症、神経障害が生じ、さらには心筋梗塞、脳梗塞、下肢の閉塞性動脈硬化症など重大な合併症を引き起こしかねません!(図2)

2002年に厚生労働省が行った実態調査では、糖尿病が強く疑われる人の数が約740万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると実に約1620万人に上るという結果がでています。そして成人の約7人に一人は糖尿病の可能性があるとされており、まさに国民病といっても過言ではないでしょう。

2) なぜ糖尿病になるのでしょうか?

車が動くのにガソリンが必要なように、体を動かしたり、私たちが生きていくエネルギー源として**ブドウ糖**はかせません。食べ物に含まれる糖質(パンやご飯などの炭水化物も)などは消化管で分解されブドウ糖として私たちの体内に取り込まれます。体のなかでブドウ糖をエネルギー源として使うためには、**インスリン**という膵臓から分泌されるホルモンの力を借りて、筋肉など全身の細胞に取り込まなくてはなりません。糖尿病の状態では、何らかの影響によってインスリンの働きが悪くなりインスリンが相対的に不足するために、ブドウ糖が細胞に取り込まれず、そのため血液中のブドウ糖の濃度(**血糖値**)が高くなります。これを高血糖といいこの状態が慢性的に続くのが糖尿病です。(図3)

3) 糖尿病の95%は2型糖尿病

糖尿病は主に1型糖尿病と2型糖尿病に大別されます。多くの2型糖尿病は血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌量が少なかったり(**インスリン分泌不全**)、インスリンの量は十分出ているのにうまく働かない状態(**インスリン抵抗性**)の両者が原因となって起こります。(図4)日本人はそもそも遺伝的にインスリン分泌が少なくその上に、ストレス、肥満、運動不足などインスリン抵抗性を生じる要因が重なるとブドウ糖をうまく利用できなくなり、血糖値が上昇します。いわゆる生活習慣病といわれるのはこのタイプです。以前は成人病といわれていましたので、大人がかかる病気と思われていましたが、肥満、

図1 インスリン抵抗性症候群

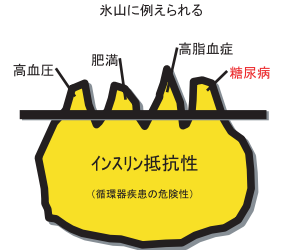


図2 なぜ血糖値が高いといけないの?



図3 血糖値はインスリンによって調節されています

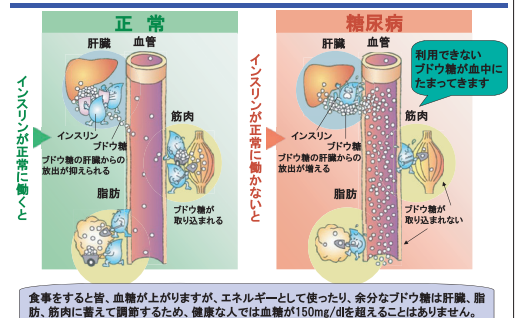
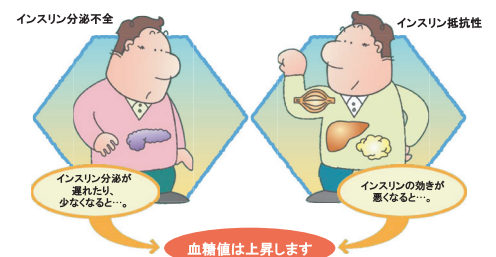


図4 食べ過ぎや運動不足はインスリンの働きを悪くさせ、血糖値を上げます



運動不足が指摘されている小学生等若年者でも2型糖尿病は増加しており問題視されています。

一方、1型糖尿病は自己免疫あるいはウイルス感染など、何らかの原因で膵臓のインスリンを作る細胞が破壊されてしまったため起こるもので、インスリンの出はゼロに近く、発症当初からインスリンを注射で補わなければ生きていけない病気です。決して頻度の高いものではなく、糖尿病患者の5%未満といわれています。

その他、ステロイド投与のため耐糖能障害が生じたステロイド糖尿病や肝炎、膵炎が原因で生じた二次性糖尿病、妊娠糖尿病などに分類されます。

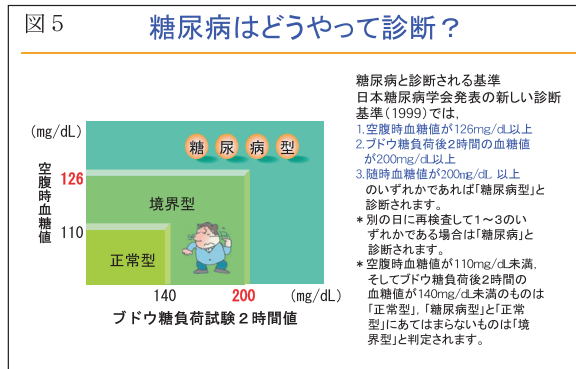
4) 糖尿病診断のための検査

痛くも痒くもない糖尿病！突然やせたり、口渇や目のかすみ、手足のしびれなどの症状がでた時には、すでに病気が進行してしまっていることも少なくありません。

自覚症状のない糖尿病の早期発見、病状を把握するためには血液中のブドウ糖値（血糖値）を調べるのが大切です。健康な人の空腹時血糖は、70～110mg/dlです。その値が126mg/dl以上あると糖尿病が疑われます。また健康な人はたとえ食後血糖値であっても決して150mg/dlを超えることなく200mg/dl以上で糖尿病が疑われます。そこで図のような診断基準が設けられています（図5）。

ところで血糖値は一日の中でも一定ではなく、当然のことですが、食前よりも食後の血糖値は高くなりますし、その日の食事内容、運動量、生活の状況によって大きく変化します。そこで採血時の血糖値だけでなく、過去1～2ヶ月の血糖コントロールの状態を把握するための検査として、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）、GA（グリコアルブミン）などがありこれらも糖尿病の診断、血糖コントロールの評価に欠かせない検査です。その他インスリンの分泌動態や、インスリン抵抗性の有無も血液検査によって評価できます。

症状が無いまま進行し、命も奪いかねない恐ろしい糖尿病ですが、病気の状態を把握し、食べ過ぎや運動不足など悪しき生活習慣を改善し、食事療法、運動療法、適切な薬物療法を行うことによって、血糖コントロールを良好に保てば、糖尿病を未然に防ぐことができ、またすでに起こってしまった合併症の進行も、改善もしくは遅らすことが可能です。また糖尿病の初期は一般に食後血糖のみ上昇し、空腹時血糖や空腹時の検尿は正常であることが多いため、空腹の状態で検診を受けても発見がおくれることが懸念されます。糖尿様が心配な方はぜひ当院糖尿病専門外来を受診ください。



栄養だより



シュンラン



ヤブレガサ



モミジガサ



コゴミ



タラの芽

山菜のてんぷら

山菜や野草はあくやくせの多いものがあるので、前もって灰汁（あく）でゆでたり、水にさらしたりしてから調理するようにします。なかには、ギボウシなどのおく抜きする必要がないものもありますが、一般には味噌和えや白和え、ごまよごし、つくだ煮などのように濃い味つけの料理があります。山菜、野草に適した、もう一つの料理法はてんぷらです。ほとんどのものがてんぷらにできます。少し薄めの衣を片側だけにつけて、やや低い温度で揚げると見た目もきれいに仕上がります。

第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●

加齢と涙 ～歳と共に涙もろくなる～

「初老の目に涙」といわれますが、以前は涙など流したことがなかった人が近頃とみに涙もろくなり、ちょっとしたことで涙が出てきて止まらないという人がおられます。テレビドラマを観ている主人公に感情移入して自然と涙が出て止まらなくなることも多いと思われまます。

これまで、「男の涙は見苦しい」「男は涙を流してはいけない」というわが国の男性精神文化が涙することを抑制していたと思います。特に現職時代には感情をコントロールし、責任を果たさなければならない存在でした。しかし、セカンドライフにおいては、誰憚ることなく自由に生活できるようになれば、精神的抑圧も取れると涙腺も緩むのかも知れません。涙のない人生はなく、泣きたいときには思いっきり泣けばよいと思います。

涙は目の表面(角膜・結膜)への栄養補給、まぶたを円滑に動かす潤滑材、細菌・紫外線から目を守る防御の役目をしており、通常分泌量は1日平均2～3ccといわれています。

涙は感情の高ぶったときに多量に分泌されますが、嬉しいときや悲しいときにも流れることが多いものです。「泣く」と涙は通常の排出では間に合わず、涙が目の外へ流出します。

ちなみに感情を伴って泣くのは人間だけであり、コミュニケーション能力が他の動物より優れている証拠とされます。涙の分泌には自律神経(交感神経と副交感神経)が関与しています。

年をとると“涙腺が緩み”涙もろくなると言われますが、これは加齢と共に進む脳動脈硬化が関係するのではないかとされています。脳動脈硬化がすすむと感情のコントロールがうまくいかなくなって、ちょっとしたことで涙が出たり、カッとなったりする「感情失禁」という症状が出てくる場合があります。これは病的です。

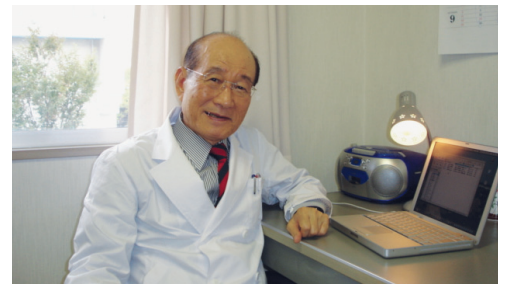
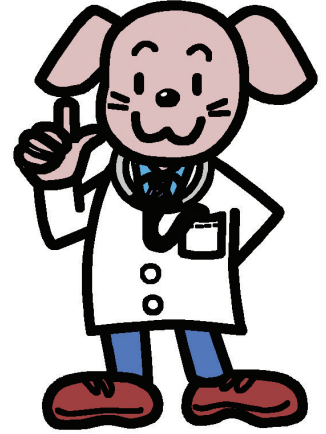
感情の中核は間脳の視床下部にあるといわれ、さらに言語・視覚・聴覚などの中枢にある脳全体から統合的に制御されています。感情失禁は、感情の中核並びに脳による制御が障害されることによる情緒の脱落と考えられます。脳の疾患では、脳血管性認知症で感情失禁が多くみられます。

情緒障害で問題になるのは感情の表出が不適切になされる場合で、高齢者では、ちょっとした思いやりの言葉をかけるだけで、大声あげて泣くようなことがよくみられます。感情鈍麻では感情の表出が極端に乏しくなり、人との交流が妨げられる症状も、精神分裂病や脳疾患などにみられます。

涙にはストレスを緩和する作用があるといわれています。涙の分泌には自律神経が関与しており、交感神経と副交感神経のいずれが優位かにより涙の質が変わるとされています。涙を流すことにより心の緊張がほぐれ脳の抑制が取れるともいわれています。

自律神経失調症では涙が出ないといわれています。加齢による老眼は眼の老化現象としてよく知られていますが、ときに加齢と涙の関係で問題となる疾患にドライアイがあげられます。気になるようでしたら、眼科を受診されてはどうでしょうか。

高齢者の涙というマイナスのイメージで捉えられますが、現役時代のようにストレスに対して必要以上の我慢をすることがなくなり、人生の四季での深まり行く秋をむかえ、豊かな情動生活が送れるようになったため精神活動が自由になったと考えることも出来ます。すなわち、自然に感情を表に出して流す涙は、気持ちの整理もつき精神衛生上も良い涙といえそうです。



副院長 森 惟明

透析だより

血圧管理

透析患者さんは尿の排泄が減少もしくは無尿状態の為、体に貯まった水分を透析で除去しています。血圧の状態をみながら透析を行なっているので血圧管理はとても大切なことです。透析患者さんに限らず、血圧は心臓や血管の状態を知る一つの目安となり、定期的に測定することによって体の変化を知ることができます。

☆血圧測定


5～10分間安静にした後で測定

測定時の体位は座位が一般的

マンシエットの位置を心臓と同じ高さにする

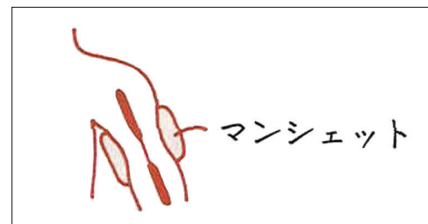
 マンシエットとは腕に巻く部分（布の部分）のことです！

マンシエットの印を脈が触れるところに当てる

 肘関節より1～2 cm上、内側を触ってみてください！

マンシエットは皮膚との間に指が1～2本入るように巻く

腕は伸ばして、力を抜きリラックスした状態で測定



☆測定の注意点

環境の変化で血圧は大きく影響を受けます。いつもと同じ条件で測定することが望ましいです。

⑦ こんなことが測定値に影響を与えます

体位（立位・座位・仰臥位により変化します）

上腕の太さ（適したマンシエットのサイズを選んで下さい）

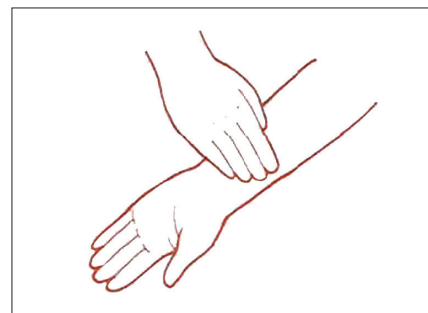
時間（体内時計があり時間を決めて測定して下さい）

部屋の温度（温度により筋肉の緊張状態が変化するためです）

飲酒や喫煙

緊張や興奮

尿意や痛み



重要なことは変化に気付くこと。測定するだけでなく血圧ノートをつくるなどして工夫するとよいでしょう。変化がわかりやすくなります。また、条件が違う時には書き留めておくとも良いと思います。他にも変化に気付いた時、疑問に思ったことなど忘れてしまわないように書いておき、病院に行く際には提示すると相手にも伝えやすいと思います。

花だより

桃

- ・ 薔薇（ばら）科。
- ・ 学名 *Prunus persica*
- ・ 開花時期は、3 / 15頃～4 / 末頃
縄文時代から栽培されています。桃の字の「兆」は“妊娠の兆し”を意味しており、桃が「女性」や「ひな祭り」と関係があるのはこの理由かららしいです。



グループホーム



《三味線鑑賞会》

1月5日(金曜日)グループホームやすらぎフロアにて、入交哲史さん来訪により三味線と唄を聴かせて頂きました。

『黒田節』『よさこい節』など、入交さんの三味線と唄に合わせて入居者さんも一緒に唄われ、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



《日舞鑑賞会》

3月3日(土曜日)やすらぎフロアにて「一若会あぞの老人会」の方5名来訪により日本舞踊を踊って頂きました。

『佐渡おけさ』『炭鋤節』など、音楽に合わせて入居者さんもフロアーに出て来られ一若会の方々と、一緒に踊られ楽しく過ごされました。



お店紹介

あるぺんはうす



中華ランチB

おすすめメニュー

- ・あるぺんライス 880円
- ・中華ランチB 1280円
- ・から揚げ定食 900円

約30年前から営業しているお店は、緑に囲まれた静かな場所にあります。広い店内は、古い掛け時計やスピーカーが置かれ、落ち着いたアンティークな雰囲気です。フード、デザート、ドリンクすべてが充実しており、メニュー選びも楽しみの一つです。



住所／高知市薊野西町2-1-11
電話／088-845-6673
営業時間／AM8:00～PM12:00
定休日／年中無休
駐車場／有

ポリウレムのあるフードメニューは、すべて手作り。味も大満足です。



あるぺんライス



◇目替わりメニューやセットなども数多くあります。ぜひ一度お越し下さい。◇



外来診察表

午前 (9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内科	三宅	三宅・大崎	三宅	岩崎(医大)	三宅・大崎	三宅
外科	島津	野口	武田	島津(裕)	島津	公家
整形外科	兼松		兼松・島津(裕)	兼松・島津(裕)	兼松	島津(裕)
脳神経外科	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	井上(医大)
呼吸器			中平	中平	中平	中平
循環器科		小田(予約制)	小田			
内視鏡	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後 (14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内科	三宅	三宅	三宅	岩崎(医大)	三宅	
外科	岡林(医大)	兼松	秋森(医大)	島津(裕)	公家	
整形外科	兼松	兼松	兼松・島津(裕)	兼松・島津(裕)	兼松	
脳神経外科	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
呼吸器	中平	中平	中平	中平	中平	
循環器科		小田(心エコー外来)	小田(予約制)			
放射線科					久保田(医大)	

- 三宅院長(内科)は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。
- 3月28日現在の外来診察表です。診察日の変更がありますので、外来にて確認してください。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

- 一、「生きることへの共感」、「病人への思いやり」をもって医療に従事する。
 - 二、地域住民の立場に立った医療に貢献する。
 - 三、病病、病診連携を大切に、医療ネットワークの中から最適の医療を、倫理性に基づき実践する。
 - 四、消化器病治療、透析医療、老人介護医療、リウマチ膠原病治療等、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
- 「病病・病診連携の基盤に立ち、常に信頼される医療を実践し、地域住民の健康に貢献する。」

お知らせ

この度諸般の事情により、四月末をもちまして「訪問看護ステーション二葉」を一時休止することになりました。長らくのご愛顧ありがとうございました。今後は島津病院よりの訪問看護としてご利用して頂く事が出来ます。

訪問看護ステーション二葉
管理者 戸梶 美香