





正しく知ろう!

糖尿病とは

はモノを考えるため、全身の筋肉では体 を維持するために使われています。脳で 呼び、この血糖が血液の流れに乗り、身 として主にブドウ糖を利用しています。 体中の様々な臓器に運ばれ、身体の働き 液中に吸収されたブドウ糖を「血糖」と 生じ、小腸から体内に吸収されます。血 ン、果物など)が消化分解されることで ブドウ糖は食物中の糖質(米、麺類、パ 私達の体は身体を動かすエネルギー

> が不足しないように調節されています。 血 時に肝臓から血液中に放出され、血糖 かすためにも利用されています。余分な を動かすため、また心臓などの内臓を動 |糖は肝臓に蓄えられ、血糖が下がった

ばれ、初めて血糖を利用することが可能 に血液の流れに乗って全身の臓器に運 を分泌します。血糖とインスリンが一緒 ると、膵臓がそれを感知してインスリン スリン」です。食事をして血糖が上昇す のが、膵臓から分泌されるホルモン「イン 血糖を身体で利用するために必要な

の働きが悪くなると血 を「糖尿病」と診断しま 準以上に上昇した状態 きます。血糖がある基 くなり血糖が上昇して 糖がうまく利用できな になります。インスリン

膵臓



血管から細胞へ運ばれる インスリン

心臓

糖尿病の分類

糖

①1型糖尿病

1型糖尿病は膵臓の

②2型糖尿病 言われています(欧米人では30%程度)。 病患者さんの5%程度が1型糖尿病と 関係なしに発症します。日本人では糖尿 症することが多く、生活習慣とは全く ありません)。1型糖尿病は若年者に発 リン治療は今のところ注射しか方法は ンスリン注射が必須となります。(インス 1型糖尿病では生命の維持のためにイ なくなるため活動が止まってしまいます えば、身体は血糖を利用することができ もしインスリンが全く出なくなってしま が減るなどの症状が急速に出現します。 るため、尿量が増える、喉が渇く、体重 が急速に出なくなり、血糖値も急上昇す す。発症後2~3か月の内にインスリン スリンが作れなくなるために発症しま 態のこと)が原因となって破壊され、イン が誤って自分の体を攻撃してしまう状 撃、排除する働きをしていますが、これ は本来身体の中に侵入した菌などを攻 インスリンを作る部分が自己免疫(免疫 (死んでしまうということ) 。そのため

が進行してしまうことです。中年以降に

していると、知らず知らずの内に合併症 が厄介なのは糖尿病と気付かずに放置 様々な合併症をきたします。2型糖尿病 が、長年の血糖が高い状態が持続すると る自覚症状を感じないことが殆どです

発症することが多く、日本人の糖尿病の

③妊娠糖尿病

妊娠すると妊娠を維持するため胎盤

95%は2型糖尿病です。

がゆっくり起こるために血糖上昇によ

くタイプです。2型糖尿病は血糖上昇 の影響を受け、血糖が徐々に上がってい 活習慣(食べ過ぎ、運動不足、肥満など) 該当すると言われています)の人が生

が弱い体質(日本人は30%程度の人が 2型糖尿病はインスリンを出す能力

に影響が出ることがあります(巨大児

ませんが、血糖上昇を放置すると胎児 妊婦さんに自覚症状が出ることはあり 妊娠糖尿病です。血糖上昇は僅かなので 合、血糖が上昇してしまいます。これが にインスリン分泌が弱い妊婦さんの場 えて血糖は上昇しません。しかし体質的 用がありますが、通常はインスリンが増 す。これらのホルモンは血糖を上げる作 から必要な様々なホルモンが出てきま



内科(内分泌·代謝)

副院長 木村

守

広報誌

の10%が該当するといわれています)行っています。(妊娠糖尿病は妊婦さんい、妊娠糖尿病の可能性がないか検査をなど)。当院では妊娠中に血糖測定を行や発育障害、将来糖尿病になる可能性

糖尿病の三大合併症

血糖が高い状態が長期間続くと高血血糖が高い状態が長期間続くと高血をつです。

山神経障害

要になることもあります。神経障害があります。末梢神経障害でよくある症状は足の知覚値下が起きてきます。足先や足底から始まり、徐々に体のす。足先や足底から始まり、徐々に体のす。足先や足底から始まり、徐々に体の上に向かって症状が進行します。膝下くらいまでで症状の上行は止まります。更らいまでで症状の上行は止まります。す。痛みを感じなくなるため、軽い怪我をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した結果、傷をした時にも気付かず放置した。

自律神経は胃腸の動きや、脈拍など

年程すると発症してきます。
の心筋梗塞のために突然死することも
励神経が障害されると不整脈や無痛性
起きると便秘や下痢を繰り返したり心
がしてくれる神経です。自律神経障害が
節してくれる神経です。自律神経障害が
の心筋梗塞のために突然死することも
の心筋梗塞のために突然死することも
の心筋梗塞のために突然死することも
の心筋梗塞のために突然を消してきます。

②網膜症

発症してきます。 とないで、糖尿病と言われたら定期的に眼科になるまで自覚症状を伴うことは少ない気付いた時には手遅れということは少になるまで自覚症状を伴うことは少ないが、糖尿病と言われたら定期的に眼科には手遅れということは表現がで、糖尿病と言われたら定期的に眼科で、糖尿病と言われたら定期に発見できれば失明することは手遅れということは手には手遅れということはがある。 無限症は眼の一番奥にある網膜(光を発症してきます。

3腎症

になって5

のため人工透析が必要になっています。

郷や無痛性

のため人工透析が必要になっています。

遅したり心

ります。年間2万人が糖尿病の合併症

呼経障害が

体外に出すために人工透析が必要にない動きを調

身に様々な症状が出てきます。尿の毒を

こりやすくなります。 病気は糖尿病でない人と比べて数倍起脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性の合併症ですが、これらの合併症以外にもこれら3大合併症は糖尿病に特有の

治療について

いますが、科学的な根拠に基づくものは変心とか様々なサプリの宣伝が溢れてです。食事療法をしっかりしないで運動を使用しても治療効果は得られきせん。食事の基本は1日に必要な栄養を過不足なくとるということです。巷意がありますが、一番の基本は食事療法を過かとか様々なサプリの宣伝が溢れてではバナナ療法だとか、これを食べればかる。

なって血糖が悪化することもあります。ンドしたり、体の筋肉量が減少して後に的に良くなることもありますが、リバウ端な食事制限は短期的には血糖が一時端なのが現実です。また極端に食事を減無いのが現実です。また極端に食事を減

予防のために

習慣に気を付けることが大切です。のためには糖質の摂りすぎ、運動不足、見つかっていません。2型糖尿病の予防規のからでいません。2型糖尿病の予防残念ながら1型糖尿病の予防方法は

是非受けましょう。 グで受診の通知がきます)該当する方は が行われています。(5歳刻みのタイミン 民検診の一貫で5年に1度、歯周病健診 や心筋梗塞も起こしやすくなります。住 を持っていると糖尿病以外にも脳卒中 知らず知らずの内に進行します。歯周病 因となります。虫歯と異なり痛みはなく と歯を支える骨を溶かして歯を失う原 繁殖し、歯肉に炎症を起こし、進行する 歯茎の間にある歯周ポケットで細菌が を行うことも重要です。歯周病は歯と ています。歯科検診を受けて歯周病対策 コントロールの悪化をもたらすといわれ して血糖が上昇、糖尿病の発症や血糖 が出す毒素がインスリンの働きを妨害 また、歯周病を持っていると歯周病

生活習慣を 改善しましょう

との上手なつきあい方

~糖尿病予備軍の皆さんへ~

日本海総合病院 栄養管理室 管理栄養士・日本糖尿病療養指導士 髙橋 智美

糖尿病と診断された患者さんは医療機関で治療や生活指導を受けて自己管理をしているわ けですが、糖尿病予備群と言われたことがある皆さんは何か対策はしていますか。

糖尿病予備群とは、血糖値が正常よりは高いものの、糖尿病と診断される値よりは低い状 態のことを言います。

「予備群だからまだ大丈夫」、「症状がないから何もしなくてもいい。」と考えている人も多い と思います。しかし、予備群の時点から体の中ではすでに変化が起き始めているのです。血管 の老化である動脈硬化は、予備軍の段階から生じており、心臓や脳血管の病気になりやすくな ります。予備軍をその先の糖尿病へと進行させないためには生活習慣の改善が大切です。



糖尿病予防 食生活のポイント

食欲の秋 果物を食べ過ぎて いませんか?

ビタミンなど体にいい栄養素を多く含む果物で すが、旬の果物は糖度が高く、血糖が上昇し やすいので食べ過ぎないようにしましょう。

-【1日の目安量(いずれか1つ)】-









柿1個

りんご・梨1/2個

ぶどう1/2房

甘いジュースを飲み過ぎて いませんか?

特に、炭酸飲料にはたくさんの砂糖が含まれて います!Okcalの飲料も活用しましょう。



炭酸飲料 <500mℓ>

角砂糖 15個分 角砂糖 9個分



イオン飲料 (500mℓ)



缶コーヒー(微糖) $\langle 190 \text{ml} \rangle$

角砂糖 2個分

野菜から先に食べましょう。

きのこ・野菜・海藻・こんにゃく など、食物繊維の多い食品 を食事の最初に食べること で、食べ過ぎを防ぐことがで き、また、血糖値の上昇をゆ るやかにすることができます。



スポーツの秋 食べた分だけ 運動しましょう。

お菓子のエネルギー量を速歩で 表すと、速歩25分 (125kcal) で

- ●まんじゅう1個 ●ようかん1切れ
- ●カステラ1切れ ●棒アイス1本

糖尿病の方も糖尿病予備軍の方も食事で気を付けるべきポイントは同じです。 糖尿病予防の食生活は、主食・主菜・副菜を基本にバランスよく食べることが大切です。食欲の秋、 おいしい物を楽しく食べつつ、適度な運動も行い健康的にすごしましょう。



ዕ

すが、血圧やコレステロールが高かった人は徐々に心臓の動きが を行っています。長寿社会になり高齢でもお元気な方が多いので

さて、毎週木曜日は日本海総合病院の循環器内科医師が診療

悪くなり心不全という状態になりがちです。当院には日本海総合



本海八幡ク

土井和博

時まで診療しています。

朝8時半から夕方7時までに広げ、土曜日も朝8時半から夕方5 できるだけ多くの方にご利用いただけるよう平日の診療時間は

Q

中心に少数精鋭となっています。

常勤医師は荒木有宇介医師と、わたくし土井和博の2名です。

接照明を多くして優しい雰囲気になりました。職員はベテランを 分を改装してオープンしました。内装はパステルカラー、照明は間

日本海八幡クリニックは平成30年4月に旧八幡病院の外来部

んね。ですから、健診(人間ドック)を受けることがとても大切で に病気の芽を摘んでしまえば、その後大病を患うことはありませ んなど、初期には何の症状もない場合がほとんどです。その時期 症ではない方を受け付けています。最近の病気は生活習慣病やが 診療所ですので病状の安定した患者さんや、急病でもあまり重

続診療できる場合があります。 して、さまざまな専門科(検査)をご紹介いたします。逆に今まで 日本海総合病院に通院していた方でも、病状によっては当院で継 ては専門的な診療が必要となることがありますが、当院を窓口に 院中の方は当院で健診を行うことができます。健診の結果によっ ご高齢などの理由で健診を受けられない方、慢性のご病気で诵

るだけ幅広い疾患や加齢に伴う問題に対応するよう研鑽してい 形の医療を作っていかなければなりません。内科を担当する荒木 なったりします。そのような時には患者さんの意思を尊重し別の 必要になっても体力的に無理だったり、薬の服用や養生が難しく 足腰が弱り、通院が困難になることがあります。また、精密検査が ます。適切なタイミングで介護保険や在宅医療などを提案してい 医師、そして外科担当の土井、二人とも内科・外科の区別なくでき これまで自立し、通院していた方でもしだいに記憶力が落ち、

> を参照しながら効率的な診療を受けることができます。 病院の電子カルテ端末が設置されており、これまでの病歴や画像

学療法士が消炎鎮痛処置 (物理療法など)を行っています。 を行なっています。またリハビリは週3日、日本海総合病院の理 節、膝関節の専門医がかわるがわる来院し、専門的で丁寧な診療 みやしびれなど、整形外科の病気はとても多いですね。脊椎、股関 また金曜日の午前は新たに整形外科の診療が始まりました。

のでどうぞよろしくお願いいたします。 近づこうとしています。皆様の声でさらに良い形にしていきます 行う医療が理想かもしれません。日本海八幡クリニックはそれに つけ医」と、病気について詳しい知識を持った「専門医」が共同で これからはその人の健康状態や考え方を把握している「かかり



私の

B2病棟看護師 伊藤 美幸

日本海酒田リハビリテーション病院

復期リハビリテーション病棟ケア10項

本柱としてあげています。その中で「回

目宣言」というものがあります。この

思い、平成29年に回復期リハビリテー の「その人らしい生き方」を支援したいと り専門性のある知識や技術で患者さん ション看護師の資格を取得しました。 急性期病棟しか知らなかった私は、 ンに携わったのが約10年前になります。 私が初めて回復期リハビリテーショ ょ

回復期リハビリテーション病棟のケア

脱した後も継続した医学的・心理的サ

腿骨頸部骨折などの病気で、

急性期を

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患や大

回復期リハビリテーション病棟は

ポートが必要な患者さんが対象となり

ます。

私たちは、

患者さんの回復を促

す

環境を作り、

多くの医療専門職が

状態で社会生活へ戻っていただくこと

ションを実施し、

心身ともに回復した

チームを組んで集中的なリハビリテー

10項目宣言

- 食事は食堂やデイルームに誘導し、経口摂取へ の取り組みを推進しよう。
- 2 洗面は洗面所で朝夕、口腔ケアは毎食後実施し よう。
- 3 排泄はトイレへ誘導し、オムツは極力使用しない ようにしよう。
- 入浴は週2回以上、必ず浴槽にいれよう。
- 日中は普段着で過ごし、更衣は朝夕実施しよう。
- 二次的合併症を予防し、安全対策を徹底し、可能 なかぎり抑制はやめよう。
- 他職種との情報の共有化を推進しよう。
- リハ技術を習得し、看護ケアに生かそう。
- 家族へのケアと介護指導を徹底しよう。
- 看護計画を頻回に見直し、リハ計画に反映しよう。

を目的として日々業務に励んでいます。

|回復期リハビリテーション看護とは|

標として、生活の再構築を目指してい 維持管理、 くために、 回復期リハビリテーション看護の目 基本的ケア10項目、健康の セルフケア能力の開発を3

宣言は、 と感じています。 にならないように関わることが大切だ ションの機会になります。そのため、 おける生活動作の全てがリハビリテー います。患者さんにとっては、1日に を常に視野に入れながら生活の質を向 る限りの自立を目指して退院後の生活 の尊厳を守り、 アを提供することによって、患者さん 職が出した宣言で、 介助が必要なのか」を見極めて過介助 上させることを目標として提唱されて 患者さんは何ができて、どの部分に 社会へ向けて看護および介護 可能性に注目し、 左上図の基本的ケ でき

動 作 うすることで患者さ 自立へ繋げていける を目指すことができ、 やりたくなるADL じ目線で目標を共有 フは、患者さんと同 必要があります。 て患者さんに関わる し、多職種が協同し んがしたい日常生活 私たち医療スタッ (以下、ADL)、 そ

> 担い関わり、生活の質向上や生活の再 らも日々の患者さんとの関わりを大切 です。このことを念頭に置き、これか 構築を目指した「質の高い回復期リハ 帰に向けて多職種がそれぞれの役割を 役割は、 のではないかと考えます。 にしていきたいと思います。 ビリテーション看護」を提供すること ビリテーション病棟における私たちの 患者さんの在宅復帰・社会復 回復期リハ

ら脱し、 つつ自立を目指してリハビリを行う時期。)急性期…病状が急激に現れる時期。 |回復期…患者さんの容態が急性期か 「急性期」・「回復期」とは? 医学的・心理的サポートを受け



広報誌

第12回緩和医療薬学会 最優秀発表賞を受賞して

日本海総合病院 薬剤部 副薬局長 阿部 美佐緒

今年の5月に開催された第12回緩和医療薬学会において、「当院における院内製剤クエチアピン坐薬2年間の使用経験」と題して、当院でのせん妄治療薬の使用状況について発表しました。せん妄とは病気や環境変化により起こる意識障害のことで、入院患者さんにみられる症状のひとつです。学会会場では多くの参加者からの反響がありました。また、約300の演題の中から最優秀発表賞のひとつに選ばれたことは大きな喜びであり、今後の励みになりました。



おしごとサポーター

活動中です!

日本海総合病院では障がいを持った 職員約10名が、院内の清掃、軽作業等の 場で活躍しており、「おしごとサポーター」 はその指導を行っています。障がいを持っ ていても、1人1人が働く喜びを感じ、末永 く勤務できるよう、日々サポートしています。



▲おそうじユニフォーム

このワッペンが目印です。 皆さまのご理解とご協力を よろしくお願いいたします。



アランマーレ山形を / 応援しています! - (

当機構では地域貢献の一環として、地元プロスポーツ チームであるアランマーレ山形バレーボールチームを応援 しています。

7月29日には「第一回 日本海総合病院 酒田地区小学生バレーボール教室」を酒田市国体記念体育館で開催しました。開会前は選手、北原監督、田中トレーナーを前にやや緊張気味の子どもたちでしたが、優しい声かけに次第に緊張がほぐれ、皆笑顔でバレーを楽しんでいました。



編集発行●地方独立行政法人 山形県·酒田市病院機構 広報企画委員会広報誌担当(総務課 施設係)〒998-8501 山形県酒田市あきほ町30番地

体験教室



9月29日(土) 午前10時~午後2時

[場所]日本海総合病院 エントランスホール~正面玄関前通路 ※雨天時は、正面玄関前で内容を一部変更して行います。

縁日

- バザー(共催:日本海ヘルスケアネット参加法人、 酒田地区医師会、鶴岡地区医師会、荘内銀行)
- ●ドクター体験教室(要予約)
- ●はたらく車大集合

- 輪車パフォーマンス など

|屋||台

- ●縁日(射的・スーパーボールすくい・ヨーヨーつり)
- ●みずほカレー部(カレー)
- ●テンテン(焼きそば)
- ●Heart&Peace(クレープ)
- ●月山アイスクリーム(アイス)
- ●やっちゃん物語(チョコバナナ) 他9店舗

お問い合わせ先/日本海総合病院 経営企画課 経営企画係まで



医師異動



日本海総合病院 ①前任地 ②趣味·特技

H30/7/1 現在



麻酔科 健也 鑓水

①山形大学医学部附属病院 2育児・スキー

出 転

新任地

H30/6/30 転出

日本海総合病院

医療法人創正会 ●消化器内科 岩野 大輔 渡辺胃腸科外科医院

●麻酔科 早坂 達哉 山形大学医学部附属病院

表紙の



日本海総合病院 管理栄養士

管理栄養士は「食べて治す」をモットーに、治療に

励む患者さんを栄養面からサポートするスペシャ

リストです。表紙写真のようなフードモデルを使っ

て、分かりやすく和やかな雰囲気の中で栄養指導

「糖」も大切な栄

養素。悪者にしな い生活習慣を身 につけましょう!





地 方 独 立 行 政 法 人 山形県·酒田市病院機構

<基本理念>

- 1. 安心、信頼、高度な医療提供
- 2. 保健、医療、福祉の地域連携
- 3. 地域に貢献する病院経営

本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。

- ☎ 0234-26-2001(代表) 総務課施設係 広報誌担当まで

日本海総合病院では広報誌以外にも情報発信を行っています!

- 「臨床研修Facebook 公式ページ www.facebook.com/nihonkaihos.kensyu
- 看護部Facebook 公式ページ www.facebook.com/nihonkaihos.kango
- 当日本海総合病院 Twitter 公式アカウント @nihonkai_hosp

