

けがき

医療の原点は思いやり

2022
SEPTEMBER

15
vol.



特集

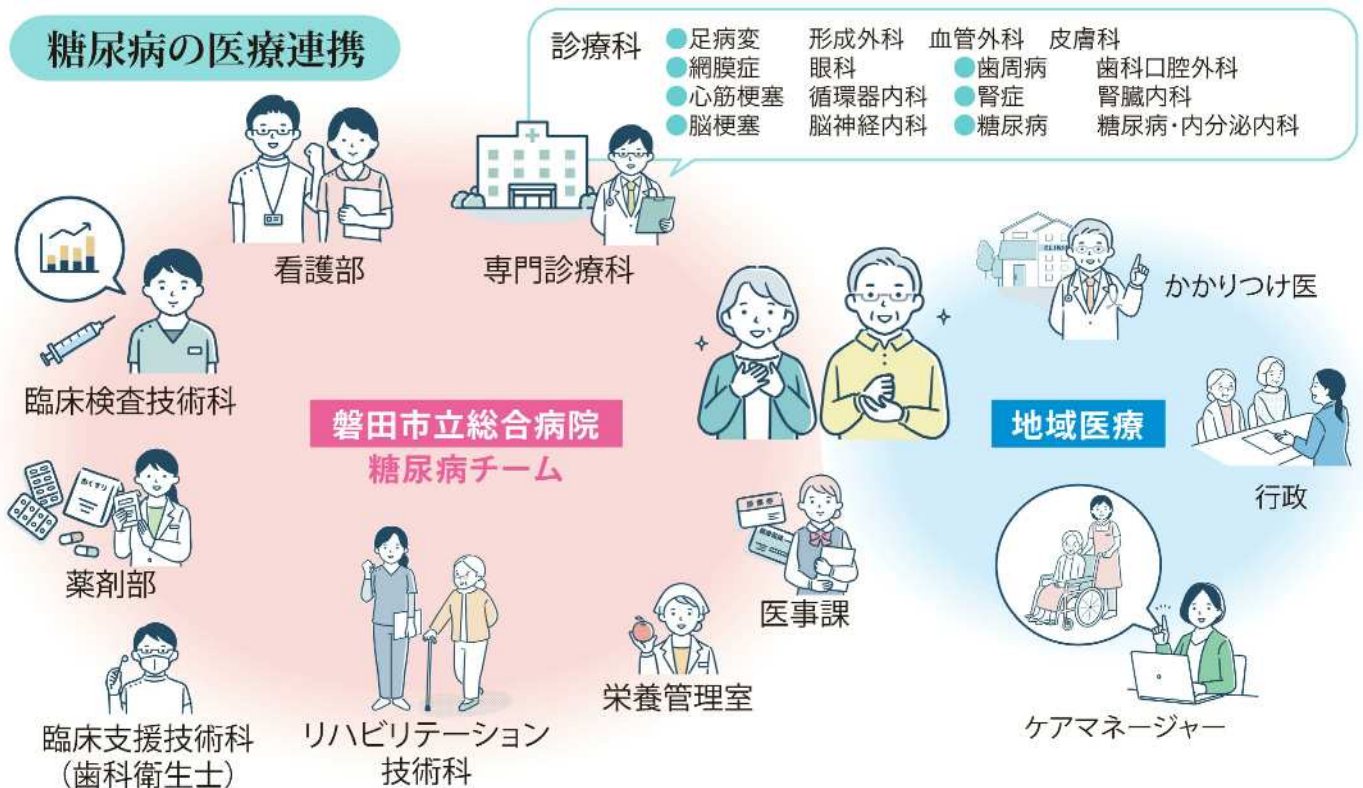
合併症は予防できる！
寄り添い支える糖尿病チーム

院内の糖尿病教育活動と、地域医療との連携。 あたらしい「合併症早期発見プロジェクト」もスタート。

厚生労働省の令和元年(2019年)国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%でした。男性の5人に1人、女性の10人に1人と非常に多くの方がこの病気にかかわりがあることがわかります。

糖尿病は、食事から吸収したブドウ糖を体内でエネルギーに変える時に必要な「インスリン」というホルモンが、不足したり、うまく働かなくなったりした結果、ブドウ糖が血液中に余った

(血糖が高い)状態が続く疾患です。高血糖はいろいろな感染症を引き起こす原因になりますが、気づかないうちに血管が詰まったり傷ついたりした結果、神経障害、網膜症、腎症などの合併症が進むことも知られています。心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる疾患も糖尿病を背景に発症します。



私たちは磐田市立総合病院の糖尿病診療を担当している糖尿病チームです。最初は、患者さんが糖尿病について勉強する「糖尿病教室」を充実させる目的で発足しました。そこから10年あまり経過し、現在は教室のことはもちろん、血糖測定器械のこと、当院で処方される糖尿病薬のこと、フットケア外来や腎症予防外来のこと、など多方面にひろく活動を行っています。当院で分娩される患者さんの妊娠糖尿病管理にも参加しています。また病院から地域へと展開し、かかりつけ医の先生方や行政と協力した合併症早期発見プロジェクトもすすんでいます。

糖尿病はみなさんの生活にむすびついた疾患です。チームには、医師だけでなく、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、歯科衛生士がメンバーとなり、それぞれの立場から専門知識をもちより、充実した内容で糖尿病教育活動を行っています。合併症の診療については、多くの専門科の先生方がご尽力くださっていることはいうまでもありません。今回は私たちの活動をご紹介します、当院の糖尿病診療に対する取り組みを知っていただきたいと思っています。

糖尿病・内分泌内科 部長 いいの かずみ 飯野 和美

「糖尿病療養指導士」が患者さんをサポート

糖尿病療養指導士とは、糖尿病治療に最も大切な自己管理を患者さんに指導する医療スタッフのことを指し、高度でかつ幅広い専門知識を持って患者さんの糖尿病セルフケアを支援しています。当院でも看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師が資格を取得しており、多くの職種で糖尿病患者さんへの支援を行っています。

糖尿病は自覚症状が乏しいため放っておいてしまう方が多い病気です。気づいた時には失明や腎機能低下といった合併症を引き起こし、生活の質が低下してしまいます。糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法の3本の柱で成り立っていますが、患者さんごとに生活環境や合併症の程度が異なるため治療も患者さんごとに合わせたものにしていく必要があります。それぞれの専門分野だけでなく多くの職種と連携しながら、患者さんに合わせた治療を提案・継続していくことをサポートできるように日々業務に励んでいます。

糖尿病療養指導士として糖尿病がどんな病気かを正しく知ってもらい、患者さんが不安なく糖尿病の治療を行い、セルフケアを継続することを支援できるように今後も取り組んでいきます。



インスリン注射の操作説明をする吉見薬剤師

糖尿病腎症重症化予防外来を開設

看護師 もいた よういち 森田 洋一

腎機能不全で人工透析を導入した患者さんの約4割の方が糖尿病を原因とした糖尿病腎症と言われています。“糖尿病発症後、知らない間に合併症が進行し、気がついたら腎臓の機能が失われ血液透析が必要”、そんな恐ろしいことにならないよう、糖尿病腎症を早く見つけ、悪化を防ぐために取り組むことが重要です。

当院では、『糖尿病腎症重症化予防外来』を開設しています。糖尿病腎症のある方に対して医師、看護師、管理栄養士が連携し、透析導入を少しでも減らすための療養指導を行っています。一人ひとりの病気に対する想いや考え方をよく聞いたうえで、専門的な知識と新しい知見に基づき、治療方法や食事内容、新しいライフスタイルを一緒に考えていきます。

「糖尿病から腎臓を守ろう」を合い言葉に、合併症の小さい芽を早めに発見し、進行を抑えるために、血糖値だけでなく血圧や脂質異常症にも注意していきます。良い状態を維持していけるように、私たちは糖尿病から腎臓を守るための専門職として支援していきます。



糖尿病腎症の患者さんに療養指導を行う森田看護師

糖尿病教育入院・糖尿病教室について

糖尿病の治療は外来通院でもできますが、初めて糖尿病と診断された方や治療中に生活や薬の見直しが必要な方には糖尿病教育入院をお勧めしています。

教育入院は、1週間から10日間で効率的に検査や治療、勉強をするもので、入院中に治療の方針を決定するために必要な検査をまとめて行うことができます。膵臓からインスリンが出ているか、腎臓や目は悪くなっていないか、動脈硬化は進んでいないかなどを検査し、現在の糖尿病の状態や合併症が進んでいるかを評価して、患者さんそれぞれの血糖コントロール目標や具体的な治療方法を決めていきます。

治療は、糖尿病の基本的な治療である食事・運動療法を実践しながら、薬物療法を併用します。糖尿病の薬には内服薬とインスリンなどの注射薬があります。退院後も注射薬が必要な患者さんには注射の練習も入院中に行ないます。

検査や治療と並行して、糖尿病がどんな病気か、どんな症状があるのかなど、糖尿病についての勉強もしていただきます。学ぶことで、糖尿病に対する理解が深まり、その後の治療が行いやすくなります。2022年当院の糖尿病のパンフレットが新しくなりました。パンフレットには糖尿病の合併症や薬のこと、食事や運動についてなどたくさんの情報が詰まっています。このパンフレットは糖尿病教育入院の時に看護師が病棟でお渡ししています。

スタッフが協力して、治療、指導にあたっており、ベッドサイドでの個別指導以外にも、糖尿病教室を毎週2回開催し、それぞれの担当者が糖尿病について知っていることや治療に必要なことなどを説明しています。糖尿病教室は患者さんが複数名集まりますので、密にならないように少し間隔を空けて座っていただいたり、部屋の換気を行ったりなど、感染対策を講じながら、皆で勉強しています。

糖尿病・内分泌内科 科長 かすや まさこ 糟谷 真樹子



糖尿病教育入院ミーティング



感染対策を講じ、糖尿病教室を開催する川島医師



糖尿病パンフレット

糖尿病教室

時間:毎週火・木 14:00~15:00



内容	講師
①日常生活の注意点	看護師
②糖尿病とは 血糖コントロールについて	医師 検査技師
③食事療法 調理について	栄養士
④糖尿病のための運動療法	理学療法士
⑤歯周病と糖尿病の関係	歯科衛生士
⑥食事療法 外食・し好品について	栄養士
⑦お薬の話	薬剤師

糖尿病教室スケジュール

糖尿病チーム スタッフ紹介

退院後も不安なく 自己管理できるよう支援

看護師 すずき ようこ
鈴木 陽子



糖尿病教育入院では、入院当日からスケジュールに沿って、パンフレットとDVD視聴で指導します。患者さんや家族が指導を理解し、血糖自己測定やインスリン手技の知識や技術をどの程度習得されているかをスタッフで共有し、退院後も不安なく自己管理ができるよう支援しています。糖尿病教室では、3か月クールで「日常生活について」「災害時の心得」「糖尿病と足の関係」をお話しています。

患者さんが運動の大切さを 理解し、継続することを支援

理学療法士 にいづ まさや
新津 雅也



運動には糖尿病に対して血糖値を下げる、脂肪を燃やす、筋肉量を増やすなど様々な効果が期待されます。長期的に血糖値を管理するためには運動を続けることが大切です。理学療法士として、糖尿病の患者さんに対して運動がいかに重要であるかを理解していただき、継続できるように指導にあたっています。

インスリン自己注射の方法など、 薬物療法をサポートします

薬剤師 よしみ まさき
吉見 允貴



糖尿病に対するお薬は年々種類が増えており、お薬によって使い方や特徴はそれぞれ異なっています。糖尿病教室や教育入院では専門知識を持った薬剤師からお薬の効き方や副作用、インスリン自己注射手技、低血糖の対応について説明を行っています。また患者さんそれぞれの体の状態や生活スタイルに合わせたお薬を提案し、薬物療法のサポートを行っています。

生活背景に合わせた 食事療法を提案します

管理栄養士 とづか えみこ
戸塚 恵美子



私たちは基本的な食事療法や食事全般の相談に応じています。患者さん個々の生活背景に合わせた実践的な指導を行うことで、実際の食事のイメージができるよう心掛けています。糖尿病の食事療法は日々の取り組みが大切ですので、患者さんがご家庭でも主体的に続けて行けるようサポートします。

糖尿病と歯周病は 密接に関連しています

歯科衛生士 ますだ みく
増田 美紅



糖尿病教室では、歯周病との関連についてお伝えしています。糖尿病の人は歯周病になりやすく、重症化しやすい特徴があり、歯周病を放置することで、糖尿病が悪化することがあります。歯周病予防や治療には、かかりつけ歯科を持ち、定期的なチェックを受けることを推奨しています。歯周病と糖尿病、どちらもきちんと治療していけば、双方に良い影響を与えます。

血糖値の測定法など、 健康管理の方法を指導します

臨床検査技師 かわい こうた
川井 孝太



糖尿病教室では糖尿病の血液検査や尿検査について特徴や評価の目安などをお話しし、日々の健康管理に役立てて頂けるよう指導しています。

また、入院中は退院後に患者さん自身で血糖値が測定できるよう簡易血糖測定器の導入時指導を担当し患者さん本人やご家族にも分かりやすい説明を心掛けています。

フットケアを患者さん自身で継続できるように支援

むらき じゅんこ
看護師 村木 淳子

糖尿病合併症の一つに「足病変」があります。高血糖による神経障害・血流障害・抵抗力の低下が原因となり足壊疽(えそ)になると、下肢を切断することがあります。

当院のフットケア外来は2013年から糖尿病と診断されている方を対象に、月2回3名の看護師が交代制で処置・指導をさせていただいています。一般的なフットケアとの違いは足だけに焦点を合わせるのではなく、「足の状況」「全身状



フットケアを行う看護師



フットケア指導士として活躍する看護師
高橋看護師(左)村木看護師(中央)松尾看護師(右)

態」「生活状況」「セルフケア状況」の4つの視点に関連づけてアセスメントしてケアさせていただいています。糖尿病の患者さんが足に関心を持ち日常的にケアを実践し、病変の予防・早期発見ができることを目指しています。患者さんの大切な足を守るために良好な血糖コントロールができること、日々のフットケアを自身で継続的に行うことができるような係わりができればと思っています。足のことで心配なこと・聞きたいこと・お悩みがありましたら気軽に声をかけてください。

解説!

血糖とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)のおはなし

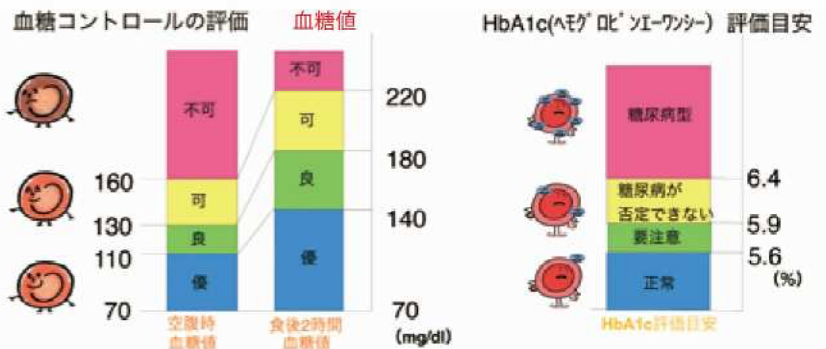
臨床検査技術科

Q 2つは何が違うの?

A 血糖値は、血液中のブドウ糖の値(濃度)を測定したものです。採血した時点の血糖の状態を表しますので、採血日当日の食事内容や運動量などの影響を受け常に数値も変動します。一方、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は食事や運動などの影響を受けにくく、赤血球中の全ヘモグロビンにくっついていてブドウ糖の割合を数値で表します。ヘモグロビンとブドウ糖は一度くっくと赤血球が壊れるまで離れません。そのため、過去1か月~2か月の血糖値の平均を数値で表します。

Q どれくらいが良いの?

A 血糖値は空腹時で70~130mg/dl、食後2時間で70~180mg/dlが良い評価です。HbA1cは、5.6%までが正常で、5.6%以上で定期的に検査を受け、HbA1cの数値が増えないよう心がけましょう。



院内日記

磐田市立総合病院ニュース

竜洋中学校で開催された『未来授業』に参加しました

竜洋中学校で『未来授業～様々な職業の方の話を聞こう～』が開催され、当院からは看護師、薬剤師、臨床検査技師が参加しました。

自身の職業の内容や必要な資格、仕事のやりがいや苦勞、生徒に伝えたいことなどを伝えてきました。職員それぞれの熱い思いを伝え、それに応えるように生徒さん達は皆真剣に話を聴いていました。

今日の講話を聴いた生徒さん達の中から、将来私たちと一緒に働くスタッフが誕生することを楽しみに待っています！



注射教育プログラム研修開催！

専門性が高い看護技術である皮下注射、筋肉注射、静脈注射の研修が実施されました！

院内認定のインジェクションナースの丁寧な指導のもと、グループごと2人1組で静脈留置を実際に行いました。

人に針を刺す行為は、いつまでも緊張する技術だと思いません。緊張しながらも、一生懸命に取り組んでいる姿に未来への期待が膨らみます。

成功例・失敗例を共有しながら、新人看護師達は日々成長しています！



iwatagram

職員の特技や趣味を紹介します



とみなが ゆうき
富永 祐希

薬剤師

週末は運動不足解消のために友人とテニスをしています！



#薬剤師の休日 #掛川 #いいの広場
#運動不足解消 #日焼け



1人前あたり

エネルギー 154kcal 脂質 5.6g

たんぱく質 15.8g 炭水化物 9.6g

食塩相当量 1.1g

材料 2人分

- 鮭・・・4切れ (120g)
- 塩・・・コショウ少々
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・適量
- パン粉・・・10g
- 油・・・小さじ1弱
- パセリのみじん切り・・・少々
- キャベツ・・・50g
- レモン・・・適宜
- ソース・・・7g



鮭フライ風

作り方

- ① 鮭に塩コショウをして10分ほど置く。
- ② フライパンに油を熱し、パン粉を加えきつね色になるまで炒める。炒めたら皿にとり、粗熱を取っておく。パセリのみじん切りを混ぜておく。
- ③ キッチンペーパーで鮭の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に付けていく。
- ④ アルミホイルの上に③を乗せ、オーブントースターで10分程度焼く。
- ⑤ キャベツは千切りにする。レモンは串切りにして付け合わせとする。ソースはかけず別皿へ。



当院管理栄養士

鮭は大きさ、厚みによって焼き加減を調整してください。
ソースはかけるよりも小皿にとって付けて食べる方が減塩になります。



地域の医療機関情報をご覧ください。

当院正面玄関に、地域の医療機関情報やニュース、お天気情報などを観ることができるデジタルサイネージを設置しました。急性期治療を受けた患者さんは、病状が安定すると地域の医療機関でそれぞれの病状に応じて療養や経過観察が行われます。患者さんが安心して切れ目のない医療提供を受けるために、地域にどんな医療機関があるか、検索をすることができます。是非ご利用ください。



磐田市立総合病院

〒438-8550 静岡県磐田市大久保512番地3

TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」
はこちら



インスタグラム
はこちら



フェイスブック
はこちら