

## ぶどうの会で一泊旅行交流会を開催しました

ぶどうの会(広島共立病院糖尿病患者会)会員12名と、職員4名及び森下医師の合計17名で、昨年9月14～15日に国民宿舎湯来ロッジへ一泊旅行を開催しました。到着して3つのグループに分かれ、最初に蕎麦づくりの体験をしました。参加者の皆さんは初体験でしたが、蕎麦づくりの指導者の指示にしたがって蕎麦づくりにチャレンジ、各グループ様々な太さの蕎麦ができあがりましたが、美味しく蕎麦をいただきました。その後森下医師による糖尿病網膜症についての学習会を行いました。宿泊施設に着いた後の夕食では、食事をしながらお互いの近況報告や体験談、またビンゴやカラオケなどのレクリエーションで楽しみました。

翌日は朝食を食べた後、みんなでラジオ体操を行い、お土産をそれぞれ買って送迎バスで帰宅の途につきました。今回の旅行では、蕎麦づくりや学習会、レクリエーションなど盛りだくさんの行事にみなさん満足されて、いい思い出となる旅行になりました。



## 【健康教室を開催しました】

2020年1月25日(土)

### 「冬の感染症対策」

広島共立病院 感染管理認定看護師 山下 典恵



今、話題となっている感染対策。インフルエンザやノロウイルスなどの予防についてのお話でした。咳やくしゃみでウイルスが飛沫といっしょに放出される動画を見ると、咳エチケットを徹底しなければと感じました。感染対策の基本は手洗いとマスクです。誰でも簡単にできることですが、1人ひとりが正しい方法を徹底することで確実に予防ができます。みんなの心がけで風邪知らずで冬を乗り切りましょう。

## お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者が講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にご来場ください。

## 地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所 / 安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2020年3月28日(土) 14:00～15:00

「ホントは怖い脂肪肝」

●講師：広島共立病院 消化器内科医長 ウォントー ユン

□ 2020年4月25日(土) 14:00～15:00

「未定」

●講師：未定

お問い合わせ先 / 広島共立病院 地域医療連携センター ☎082-879-1111(代)

### 理念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

### 基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分  
● 中須バス停より 徒歩 約3分  
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行  
※赤矢印は午前7時～9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合  
**広島共立病院**  
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20  
TEL.082-879-1111(代)  
E-mail: kyoritsu@hiroshimairyoo.or.jp

# きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス  
習慣的な運動で糖尿病予防を  
あなたの声をいかし隊  
無料送迎バスのご利用について

お仕事カルテ  
4階西病棟  
ご近所ドクター  
佐々木整形外科クリニック

Vol.32 2020.3. Spring  
http://www.hiroshimairyoo.or.jp

春号

## メディカル最前線

# 改めて糖尿病を知ろう

副院長 糖尿病内科 森下 尚明 医師



## 生涯付きまとう糖尿病 最も怖いのは合併症!

現代の「国民病」といわれる糖尿病。ひとたび発症すると治癒することはなく、神経障害・網膜症・腎症などの合併症をひき起こします。「国民病」といわれるゆえんは、その患者数の多さ。予備軍を含めると約2,000万人で、2012年の2,050万人からは減少傾向にあります。依然、40歳以上では3人に1人です。

合併症のなかでも問題視されているのが、糖尿病腎症。2型糖尿病患者のなかの42%に合併し、透析導入患者は1年間で1万6,000人にも上ります。透析は週に3回・約3時間、腎臓を移植しない限り一生続けなければなりません。このほかに、心疾患や脳血管疾患になるリスクは約3倍、認知症になるリスクは2.2倍と高く、認知症になると糖尿病が悪化しやすいというデータも。血糖値が高い状態が続くことで、全身の血管や神経に障害を起し、さまざまな合併症をひき起こすのです。

## 最新の治療薬と持続血糖モニターで 血糖コントロールがスムーズに

日本の糖尿病を取り巻く環境は大きく変化しており、2009年から次々と新しい薬が登場しています。これにより、インスリン治療ではなく飲み薬で安全に、血糖コントロールがしやすくなりました。また、身体にかざすだけで血糖値が測定できる「持続血糖モニター」も。いつでもすぐに測ることができ、記録もできるので、血糖コントロールへの意識を高く持つことが

できるようになりました。

診療ガイドラインも改訂されています。体重の目安について、従来まではBMI22を基準とした「標準体重」を一律に用いてましたが、2019年には、総死亡の最も低いBMIをもとにして、年齢に応じて算出する「目標体重」へと変更されています。

### 【目標体重(kg)の目安】

総死亡が最も低いBMIは年齢によって異なり、一定の幅があることを考慮し、以下の式から算出する。

65歳未満:[身長(m)]<sup>2</sup>×22

65歳から74歳:[身長(m)]<sup>2</sup>×22～25

75歳以上:[身長(m)]<sup>2</sup>×22～25\*

\*75歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、(基本的)ADL低下、併発症、体組成、身長、短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する



## 糖尿病の予防が第一! 日常生活の見直しを

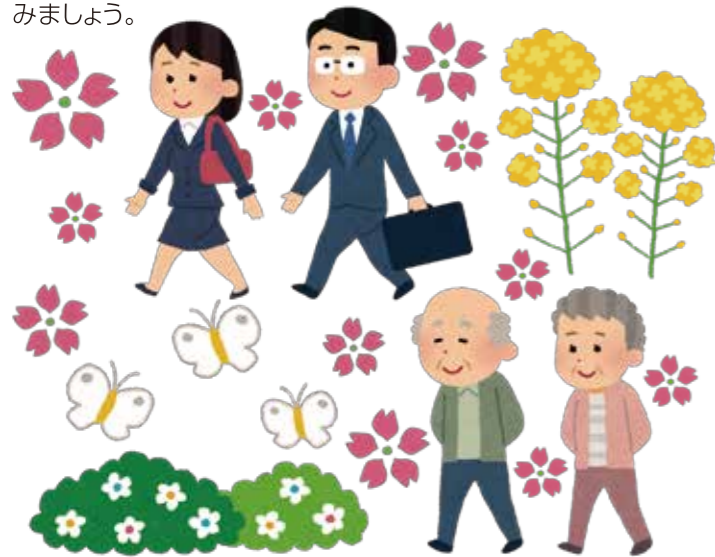
治療の進歩や健康意識の高まりなどにより、糖尿病患者の平均寿命は年々伸びています。糖尿病ではない人との平均寿命の差は、1991年～2000年の調査では女性13歳、男性9.6歳だったのが、2001年～2010年には女性11.2歳、男性8.2歳。以前よりも差は少なくなってきましたが、糖尿病が「万病の元」であることには変わりません。日頃から運動と健康的な食事を心がけ、予防することが最も大切です。次のページで詳しく解説していきますので、ぜひ実践してみてください。

# 習慣的な運動で糖尿病予防を

## まずは気軽に楽しくできる有酸素運動を

表紙で解説した通り、糖尿病は「万病の元」といわれる怖い病気。検査数値を見てドキッとした方は、バランスの良い食事や適度な運動を心がけることが大切です。しかし、頭では運動した方が良いと分かっているのに、その一歩がなかなか踏み出せないもの…。そんな方におすすめしたいのが、週3回20分程度のウォーキングです。軽くお喋りできるぐらいの早歩きで、季節の移ろいを感じながら近所を散歩してみましょう。花が咲いていたり、昆虫が飛んでいたり、普段は気付かなかった発見は、心地良い刺激になります。散歩する時間がなかなか取れないのであれば、バスを一つ手前で降りる、階段を使うなど、毎日の暮らしの中で運動量を増やせるよう、ちょっとだけ意識してみてください。

「よし運動するぞ!」と意気込むのは良いことですが、継続させることが大事。無理のない範囲で、習慣的に取り組んでみましょう。



## 大きな筋肉を鍛えて血流をスムーズに

運動するときに意識したいポイントは、大腿の筋や腹筋、背筋などの部位。大きな筋肉を鍛えると、全身の血流が促進されます。運動を負担に感じない人であれば、スクワットなどの筋肉トレーニングを行うと良いでしょう。また、プール内の運動は腰や膝に負担がかからないので、骨が弱い人におすすめです。泳がなくても歩くだけで十分な効果を得られます。

自宅で継続できる運動を行うのが一番ですが、一人ではなかなかやる気が出ないという方は「メディカルフィットネス共立」に来てみてください。スタジオプログラムなど誰でも気軽に楽しく取り組むことができる有酸素運動を用意しています。まずは、運動に触れる環境に身を置くことが、予防への第一歩です。



「糖尿病に限らず、病気になりにくい身体を作るには運動が効果的です。日頃の積み重ねが、筋肉量のキープ、そして健康寿命につながりますよ」

メディカルフィットネス共立  
マネージャー 楠岡 智史



# 4階西病棟

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。4階西病棟の大石智子師長が、病棟医療について紹介します。



## 徹底したチームワークでの確かな看護心に寄り添うサポートも大切

4階西病棟は外科・内科の急性期混合病棟です。外科では主に大腸がん、ヘルニア、虫垂炎、腹腔鏡胆のう摘出術、乳がんなどの手術を行っています。消化器内科では、ERCP(内視鏡を使って胆管・膵管を造影する検査)、EST(内視鏡的乳頭括約筋切開術)、胃カメラ、大腸カメラ、胃ろう造設術などを行っています。

外科手術の患者さまは、手術の翌日にトイレまで歩行する、水分や食事も自力で行うなど早期離床に取り組んでいます。看護師は手術後の判断力や観察力、処置能力、スピード感も大事ですが術後の動く痛み、飲み込むのが怖い、など不安を抱えておられる患者さまに寄り添い、声かけなどでサポートすることを大切にしています。特に高齢の方は術後せん妄が起きることがあり、なるべく一緒に過ごしたりと細やかなケアができるようにしています。

当病棟は、ペアナーシングという看護提供システムで取り組み、看護師二人の目で患者さまの状態を確認することを徹底しています。日勤看護師2名で声を掛け合い、お互いをフォローしながら確実に質の高い看護を心がけています。

## 職種を超えた連携でスキルアップ 入院から退院まで一体化した支援

一般病棟でもできる緩和ケアにも力を入れています。当院は緩和病棟もありますが、がん患者さまが一般病棟でも安心して入院生活が送れるように計画的なプログラムのもとで「ACP(人生会議)」「終末期せん妄」「疼痛コントロール」など研修を受けています。患者さまがより良い時間を迎えられるように、ご家族の心の支えになれるように対応をしていきたいと

思います。このほかにも、多職種と連携を図りながら学習会を随時企画しています。薬剤師・ソーシャルワーカー・認定看護師などによる学習会を定期的開催し、同じ内容を2回実施するなど全員参加できるようにシフトを調整しながら、学習する機会を設けています。

今の医療制度は、患者さまを早期に住み慣れた地域に帰れるように求められています。そのため、退院支援や退院調整ができる看護師育成も目指します。退院される患者さまの“生活”の視点を忘れずに多職種カンファレンスを行い、患者さまに寄り添った退院支援の実現を職員の誰もが実践していきたいと思います。今後は退院後訪問に力を入れることが目標です。退院された後にどのように過ごされているのか、自分たちが行ってきた看護がどのように在宅での生活につながっているかを知ることで、在宅療養を見据えたより質の高い看護に発展させていきたいと思っています。



「患者さまから感謝の言葉をいただくことが多く、日々やりがいを感じています。今後も活気あふれる職場に成長させていきたいです」

4階西病棟 師長 大石 智子



Voice

## あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

### 無料送迎バスのご利用について

午前を中心に広島共立病院駐車場が混雑しております。ご利用のみなさまにはご迷惑やご不便をおかけしております。誘導員を配置し、また現行の駐車場の中で駐車区画の増設などを行い、若干の改善はみられたのですが、引き続き9時30分から10時30分をピークに満車状態が発生しています。新たに駐車場を確保することが難しく、抜本的な混雑解消に至っていないのが現状です。

広島共立病院では駐車場対策の一つとして、フジグラン緑井1階のセブンイレブン前と広島共立病院の2階エントランス前との間で無料の送迎バスを往復運行しております。フジグラン緑井のお客様用の駐車場にお車をお停めいただき、ぜひこの無料送迎バスをご利用いただけますよう、お願い申し上げます。

「空車待ちでイライラせずにすむ」「ついでにお買い物ができる便利」などの声も頂戴しております。フジグラン緑井～広島共立病院の所要時間は約5分です。またこれとは別に、アストラムライン上安駅前を発着、大町駅経由の無料送迎バスも運行しておりますのであわせてご利用ください。

広島共立病院駐車場をお体の不自由な方に優先してご利用いただくためにも、混雑緩和に向けてご協力をよろしくお願い申し上げます。

なお無料送迎バスの運行時刻など、詳しくはホームページや広島共立病院内に置いてあります「無料送迎バス時刻表」をご覧ください。



／こんにちは！／

## ご近所ドクター

広島共立病院では、地域のドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

幼児、学生、高齢者まで幅広く地域に根差した医療を提供

## 佐々木整形外科クリニック 院長／佐々木 宏 先生

〒731-3165 広島市安佐南区伴中央4-3-20 TEL.082-848-1030

- 診療科…………… 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科
- 外来受付時間…………… 8:30～13:00、15:00～18:00 (リハビリ8:30～13:00、14:00～19:00) ※木・土曜日は診察・リハビリともに8:30～13:00のみ
- 休診日…………… 日曜日・祝日



### Q. 佐々木整形外科クリニックの特徴は？

A. アストラムラインの駅から近く、幅広い年齢や地域の方が来られます。スポーツでケガをした学生も多く、リハビリ機器は温熱治療器、干渉波、牽引機、超音波、レーザーなど多種用意しています。2階は運動療法用のリハビリ室を備えています。

### Q. 診療時に心がけておられることは？

A. 身近な相談窓口になりたいと思います。また地域に貢献したいと思い、6年ほど前から近隣に居宅介護支援事業所、デイサービス、リハビリ訪問看護ステーションを創設しました。今年5月には認知者対応のグループホームを開業予定です。

### Q. 広島共立病院との連携は？

A. 当院では対応できないCTやMRIなどの検査、入院、手術などで大変お世話になっております。整形外科に限らず、地域の方が健康に過ごすためのお手伝いをしたいと思っていますので、どうぞ引き続きよろしくお願い申し上げます。