

2009年8月18日

(第25号) 夏号

獨協医科大学病院だより

— Dokkyo Medical University Hospital News —



日本医療機能評価機構認定病院

平成21年(2009年)

8月

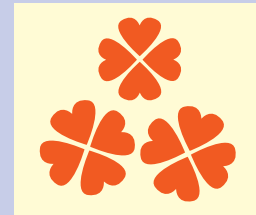


第25号

身近な病気 Q&A



糖尿病の合併症について



内分泌代謝内科 講師 加瀬 浩之

糖尿病という病気はほとんどの方がご存じだと思いますが「自分にもその危険があるかも・・・」と身近に考えたことはあるでしょうか？糖尿病は、特にどこが痛いわけでもなく、合併症が進むまでなかなか症状がでにくいので、放っておいたり、いい加減な治療のみですませたり、また治療を勝手にやめしてしまう方も少なくありませんが、療養を怠ると数多くの恐ろしい合併症が現れる厄介な病気です。



糖尿病に特有な合併症（細小血管障害）とは？

高血糖の為に細い血管（毛細血管）が詰まっておこります。はっきりとした症状が出ずに、糖尿病の合併症が進んでいる事が多いのです。

1. 糖尿病性神経障害：全身の神経が障害されますが、一般に足先のしびれ、痛みより始まります。ひどくなると歩行困難になることが有ります。足の神経が麻痺し、傷があっても気がつかず、糖尿病性壊疽となることが有ります。また胃腸や心肺の動きを調節する神経（自律神経）も侵され、便秘・下痢・不整脈などが起こります。
2. 糖尿病性網膜症：眼底の血管に病変が起こり、ひどくなると失明します。初期より定期的に眼科の検査を受ける必要があります。
3. 糖尿病性腎症：腎臓に障害が起こり、蛋白尿やむくみが出ます。微量アルブミン尿→持続蛋白尿→腎障害→慢性腎不全→むくみの増悪→透析へと進行します。



糖尿病の人に多い合併症とは？

糖尿病・血圧・高脂血症（脂質異常症）の合併した人に多く見られる合併症として、狭心症・心筋梗塞（心臓の血管（冠動脈）が狭くなったり詰まったりします。糖尿病の患者さんは発作中も胸の痛みの無い方がいます。）、脳梗塞・脳出血（脳の動脈が詰まったり、破れて出血したりします。いわゆる脳卒中です。）、末梢動脈疾患（足へ行く動脈が細くなり、血流不足となります。足の冷感、歩行時の足の痛みなどの症状が起こります。糖尿病性壊疽の原因にもなります。）があります。その他、血糖コントロールの悪い方には感染症（肺炎、腎盂腎炎、皮膚膿瘍、壊疽、結核など）をひきおこすことがあります。



糖尿病の合併症の予防対策は？

血糖のコントロールが基本です。食事療法を守り、太らないこと。禁煙・禁酒または節酒。肉より魚を食べることや、食物繊維を取ること（野菜・海草・キノコ）も大切です。適度の運動を行い、血圧もできるだけ正常に保つようにしましょう。



糖尿病療養指導士（CDE）をご存じですか？

糖尿病の治療には患者さんの自己管理がもっとも大切です。糖尿病療養指導士（CDE）は、医師とともに患者さんの自己管理（療養）を支援する医療スタッフのことです。現在当院には、CDEの資格を持つ看護師・栄養士・理学療法士・薬剤師さんが計12名在職しており、糖尿病とその療養指導に関する幅広い専門知識をもち、患者さんの生活を理解し、適切な自己管理がおこなえるよう援助する役割を担っております。もしお一人でいろいろ悩んでいることがあれば、ぜひ気軽にCDEの方にも相談してみましょう。

ひばり分教室 入学を祝う会

ひばり分教室

去る4月8日に、ひばり分教室において入学を祝う会が行われました。今年度は、小学1年生3名が、新しく仲間入りをしました。

なぜ「入学式」ではなく、「入学を祝う会」と称しているかというと、今年度、分教室に入る1年生は3名ともに、入学式を地元の小学校で迎えるからです。実際に1名の児童は、主治医が一時退院中に入学式となるように治療期間を考慮してくれ、小学校の入学式に出席することができました。この児童は、その後の道徳の授業の中でも、「これまででいちばんうれしかったことは？」という問いに、「入学式に行ったこと」と答え、大変印象深いできごとになったようです。

分教室でも入学式を行うことはできますが、分教室というのは、入院・加療中のため、地元の学校に通えない間の一時的な学校であり、児童生徒はみな、自分の学校という家の中で兄弟姉妹が通っている地元の小中学校と認識しているようです。保護者の方も、一度地元の学校に入学し、担任やクラスメイトを知り、児童生徒が退院・治療終了後の戻る場所を明確にしてから、分教室に入るとする方法を取ることが多いです。

分教室としても、児童生徒の不安をより軽減した状態で、地元の学校に送り出すということが最終の目標であるため、地元の学校に児童生徒の元担任がいるということは、できるだけ地元の学校と同じように学習を進めるための連絡も取りやすくなります。

このような状況があるため、例年ひばり分教室では、入学式ではなく、入学を祝う会が行われています。

新1年生が3名、在校生が6名という小さなお祝いの会でしたが、子ども医療センター長の有阪先生をはじめ、小児科病棟の医師・看護師の方々がたくさん教室に集まり、かわいらしいワンピースやスーツを身に付けたピカピカの1年生を祝ってくれました。1年生も、たくさんのお客様の前でしたが、マイクを使ってしっかりと自分の名前を言い、「よろしくお願いします。」とあいさつすることができました。たくさんの方々が、笑顔で拍手をおくってくれたり、やさしい眼差しで見えてくれたりしたことは、きっとうれしかった思い出として、児童の心に残ったのではないかと思います。

1年生の保護者の方からは、「とても感動しました。」「温かい雰囲気であれしかったです。」という感想が出されました。

今後も病院の方々と連携を取りながら、児童生徒たちが地元の小中学校へ安心して戻ることができるように支援していきたいと思います。



◆新型インフルエンザと季節性のインフルエンザについて◆

院内感染防止対策課

インフルエンザが疑われる場合は下記の症状です。

- * 突然の発熱
- * 急性呼吸器症状（鼻汁もしくは鼻閉、咽頭痛、咳）
- * 全身のだるさ、頭痛、筋肉痛



感染拡大防止には、・うつらない・うつさないを合言葉に、 咳エチケットと手指の消毒遵守

インフルエンザは、誰でもが感染する病気です。新型インフルエンザは、流行を繰り返し、多くのヒトに感染しながら数年後には季節性インフルエンザに変わってゆくといわれています。季節性のインフルエンザは、乾燥した気温の低い冬季に発症するといわれてきましたが、今回の新型インフルエンザの国内発生は、お盆を過ぎた本日も終息が見られておりません。今回の新型インフルエンザが感染力・伝播力は強い一方で、発症時の臨床的重症度は季節性インフルエンザとほぼ同等とされております。とくに5歳以下の乳幼児や65歳以上の高齢者、妊婦、また基礎疾患：気管支喘息、循環器疾患（高血圧を除く）、悪性腫瘍、慢性腎不全、慢性肝疾患、糖尿病、免疫抑制（H I V，移植後、免疫抑制剤投与中など）を有した場合重症化しやすいとの意見があります。

現在、県南健康福祉センターへの届け出は、①重症化し入院した症例について、病原体の検索をするため、②同一集団において1週間に2例以上発生した場合に限って、報告することを要請されております。散発、孤発例については、随時の届け出の必要はないとされておりますが、1週間単位の定点報告には算定されます。

獨協医科大学病院には、上記のような基礎疾患を持つ患者様が沢山おられます。感染拡大を防止するため、新型インフルエンザの患者様と濃厚接触した教職員には、抗インフルエンザ薬の予防内服の協力をお願いしております。また、発症してしまった場合は、感染拡大を防止するため抗インフルエンザ薬を使用し自宅で休養することをお勧めしております。

インフルエンザは、国民全員が罹患する疾患です。新型インフルエンザの対応は、状況の変化に応じて随時改訂されますのでご注意ください。（平成21年8月18日現在）

山田武志画伯による当院への絵画寄贈について

当院は、山田武志画伯より、絵画タイトル「雪来たる山」の絵画の寄贈を頂きました。壮大な栃木県の男体山を描かれており、大変迫力のある作品です。多くの患者さまにご覧いただけるよう、1階外来診療ホール（売店前）に展示いたしました。

山田様は宇都宮市在住で、日展などに入選の実績をお持ちの日本画家です。

本作品は第18回の日展への出品したものであり、以前は栃木県庁の議会棟内に展示されていたものです。

山田画伯にはこの場をお借りして、深く感謝の意を表します。

大学病院庶務課



山田画伯（右から二番目）と奥様（右）

平成21年度獨協医科大学公開講座（壬生町）のお知らせ

メインテーマ 『認知症が疑われたら』

サブテーマ ①「認知症を早期診断する」
②「相談窓口を知り手続きを理解する」
③「認知症の症状を理解する」

日 時：8月29日（土）、9月12日（土）、9月26日（土） 午後1時30分～3時

募集定員：100名

受講対象：一般

受講料：1,500円

会 場：関湊記念ホール 壬生町北小林880（獨協医科大学構内）

申込方法：下記申込先にお電話又はFAXにてお申し込みください。

※講座開始1ヶ月前より受付開始

申 込 先：獨協医科大学総務課広報係 TEL 0282-87-2475 FAX 0282-86-5678

獨協医科大学認知症疾患医療センター講演会開催のお知らせ

講演：「認知症との付き合い方 ―医療の役割を中心に―」
 講師：獨協医科大学精神神経科 准教授 尾関 祐二 先生
 特別講演：「厳しい現実を前にして今でこそ感じるロマン」
 講師：俳優 長門 裕之 さん
 日時：9月5日(土) 午後1時～2時30分(開場12時)
 募集定員：当日先着300名
 受講対象：一般
 受講料：無料
 会場：関湊記念ホール 壬生町北小林880(獨協医科大学構内)



病院への手紙

病院へのお手紙に関するご回答

当院では、「病院への手紙」をご来院される皆様から募集しております。
 ご意見箱に寄せられるご意見・ご要望に対するご回答をご紹介します。

敷地内禁煙について

55歳男性・47歳女性 他多数

- ・この病院は敷地内禁煙ですが、病院正面のベンチで喫煙をする人がいる。マナーを守ってほしい。
- ・正面のベンチで昼食をとっているが、喫煙者の煙で気分が悪くなる。厳重に注意してほしい。

* 当院からの回答 *

- ・敷地内禁煙については数多くの方から同様の意見を頂戴しております。病院は公共的な施設であり、患者様の健康の為に当院は敷地内全面禁煙としており、ポスター及び掲示板にて周知しております。
- また、守衛からも喫煙者への注意を促しておりますが、ご指摘のような状況が見受けられることもあり、当院としても、対応に苦慮しております。
- ご来院される皆様への改めてのお願いになりますが、上記状況をご理解頂き、敷地内禁煙にご協力をお願いいたします。

外来駐車場について

30歳男性・66歳女性 他多数

- ・ 駐車場の枠が狭いので、もう少し広いと良いと思う。
- ・ 障害者駐車場に健常者も止めているのではないかと？
- ・ 障害者駐車場に止めるのに時間がかかる。

* 当院からの回答 *

- ・ 外来駐車場に関するご意見は多数頂いております。当院では、現在皆様から頂いたご意見を踏まえ、全面的な見直しを検討しております。
 - ・ 障害者駐車場に関しましては入口ゲートにてご利用される方の障害者手帳の有無を確認しておりますので、障害者手帳の提示をお願いいたします。
- また、駐車台数に限りがございますので、ご理解をお願いいたします。

「獨協医科大学病院だより」では、皆様からのご意見をお待ちしております。

— 読者アンケートご協力をお願い —

皆様のご意見をもとに、今後ますます誌面の充実に努めて参ります。アンケートは以下の場所に設置しておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

獨協医科大学病院 病院広報誌委員会

— アンケート用紙設置・回収場所のご案内 —



本館1階 自動会計機 横 掲示板



ご存知ですか？

当院では専門看護師や認定看護師が活躍しています



専門・認定看護師紹介の第三弾は、**糖尿病看護認定看護師**と**皮膚・排泄ケア看護認定看護師**をご紹介します。医師と一緒に専門外来でも皆様とお会いできると思います。糖尿病・ストーマ管理等でお困りの方はご自身が受診されている外来でどうぞ相談ください。



こんにちは。**糖尿病看護認定看護師の小沼真由美**です。



私は、糖尿病患者様への支援をおこなうために、病棟スタッフに対して病棟を訪問し、患者様の療養支援に必要な知識、技術に関する情報提供しています。また、患者様がご自身で管理できるように糖尿病の勉強会を開催しております。

外来では、糖尿病合併症管理料に基づき、内分泌代謝内科外来にてフットケア外来を開設し、足の観察、アセスメント、セルフケアに関して 30 分以上の説明を行っています。



完全予約制 1人 30分以上 60分
詳細は 内分泌代謝内科外来にお尋ねください



はじめまして！**皮膚・排泄ケア認定看護師の篠原真咲**です。



私は、褥瘡対策室に所属し、褥瘡管理者として勤務しています。院内の褥瘡（床ずれ）発生“0”を目指し、患者様個人の皮膚の状態から適切なスキンケア方法を実践・指導しています。もちろん、地域での褥瘡発生“0”も目指しています。更に、ストーマの造設に伴って生じる身体的・精神的・社会的問題に対しては入院時から病棟の看護師と一緒に、専門的技術を用いて継続的な看護を提供しています。**ストーマ外来**につきましては**第一外科、第二外科、泌尿器科の外来**でご確認ください。



*認定看護師は、日本看護協会が認可した研修期間で一定の研修後、認定試験に合格した看護師です。

編集後記

暑い日が続きますが、みなさんは「夏バテ」などしていませんか？暑い夏場、体温を一定に保とうとする為、身体は必要以上の負担を強いられているそうです。その負担が極端に増えたり、持続すると体温・水分の調整がうまくできなくなり、体調が悪くなります。これが「夏バテ」です。

「夏バテ」を起こすと食欲が減り、どうしてもさっぱりした蕎麦やうどん、そうめんなどの麺類ばかり食べがちになります。すると、栄養とエネルギー不足に陥り、体力は減少し、疲れはたまるばかりです。また、冷たい飲み物の飲みすぎも胃腸を弱らせる原因となります。

しっかり食べて「夏バテ」を乗り切ることが一番の必勝法です。とくに、辛いものは、汗を出して体の表面温度を一時的に下げることがあり、食欲増進効果に繋がります。

他には、梅干の酸っぱさも健康と夏バテ対策にはGoodです。

ちなみに私の夏バテ解消法は、生野菜やトマトをつまみに冷えたビールを「グイッ」と飲むことです。

それではみなさん！

それぞれ自分にあった「夏バテ解消法」で、暑い夏を乗り切りましょう!!

獨協医科大学病院だより第25号

〒321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111(代表) FAX 0282-86-4775

当広報誌は当院ホームページよりご覧いただけます。

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日／平成21年8月18日

編集・発行／獨協医科大学病院広報誌委員会

印刷／株松井ピ・テ・オ・印刷