



vol.16
2011
冬号



診療科
見学note

糖尿病・内分泌科部

生活習慣
navigation

糖尿病の予防法

特 集

病院内自律搬送ロボット「ホスピー」
～新たに検体搬送業務に2台導入～

- 健康コラム No.4
インフルエンザ予防策
- MATSUSHITA REPORT
4東病棟 無菌室の紹介
- News Spot
 - ・あなたの近くの登録医
 - ・ボランティア室が新設

診療科見学 note 糖尿病・内分泌科部

チームで一丸となり頑張っています。

スタッフ紹介

名譽
院長 横尾 定美

日本糖尿病学会

主任 田中 武兵

日本内科学会（認定医）、日本糖尿病学会（専門医）

日本内分泌学会、日本病態栄養学会（専門医）

日本循環器学会（専門医）、日本呼吸器学会

医師 三橋 一輝

日本糖尿病学会、日本内科学会



横尾 田中 小山田 三橋
(消化器科部長兼務)

診療方針

当科では糖尿病を中心に診療にあたっていますが、それ以外にも甲状腺疾患などの内分泌疾患を診療しています。

糖尿病という病気は薬だけでは良くなりません。良くなるためには患者さまの『やる気・モチベーション・病気と治療への理解』が必要になってきます。病気の性質上、確かに薬を増やせば血糖値は良くなりますが、体重が増えたりそれ以外にも良くないことがあり、やはり食事・運動療法が必要になってきます。数十年前に外国で残酷な試験がありました。それは糖尿病患者に、どんなに食事を食べても血

糖値を一定にする機械をつけられて、後は食べたいだけ食べてもらう試験です。その結果、血糖値は問題ありませんでしたが、数年後には体重や血圧・コレステロールなどが悪化し、試験に参加した人の多くが心臓病になるという結果になりました。この事からも分かるように、糖尿病治療の基本は患者自身であると思われます。そのため、我々は医師・看護師・管理栄養士・理学療法士・検査技師・薬剤師・事務職など総力を上げてサポートしていくと考えています。

糖尿病とは

『インスリン』という言葉を一度は聞いたことがあるかと思います。インスリンはすい臓から分泌され、体の中の血糖値を下げる働きがあります。インスリンが必要な分だけ生産され、さらにインスリンの効きが正常であると血糖値を十分に下げることができます。逆に、インスリンの生産が少なくなったり、効きが悪くなると血糖値が上昇してきます。糖尿病は血糖値が高くなる病気であり、血糖値がある程度高くなると栄養である糖分が尿に混ざる様にな

るため、糖・尿・病といわれています。糖尿病の人の中にはインスリンの生産量だけが低下している人、効きだけが悪い人、その両方の人がいるため、それらを考え治療に当たっています。全員ではありませんが、肥満が強い方でインスリンの生産量が十分でないながら、効きだけが悪くなっている人は、肥満の改善（適切な体重に戻すこと）で、糖尿病の薬を減らしたり中止することが可能です。

糖尿病になりやすい人

最近では健康診断で糖尿病を疑われ受診する人が多く、無症状の方が多いです。しかし、健康診断を受ける機会などが多く、かなりの高血糖になりのどの渴き・尿が近い・尿が多い・疲れやすい・体重が減るなどの症状で受診される方もいます。また、糖尿病の合併症である足のしびれや・目のかすみ等で受診される方もいます。

糖尿病は一般的に遺伝的要因に環境的要因が加わって発症すると言われています。血縁者に糖尿病の方がいる場合は、食べ過ぎ・運動不足・肥満・ストレスなどによって糖尿病を発症する可能性が高くなるので注意しましょう。

糖尿病の診断方法

糖尿病の診断は、血液検査によって行います。血液検査では血糖値またはHbA1cを調べます。空腹時の血糖値が126mg/dl以上、食後であっても200mg/dl以上だと糖尿病の可能性が高いです。さらにHbA1cを調べることで、過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を知ることができます（検査前数日間の食事療法が良くて悪くても影響はありません）。HbA1c (JDS値)が6.1%以上の場合も糖尿病の可能性が高く、血糖値と組み合わせて糖尿病の診断を行っています。

栄養指導(糖尿病)および検査実績(2010年度)

指導名・検査名	件数
栄養指導(集団)	144
栄養指導(個人)	664
甲状腺エコー検査	221

診療風景とカンファレンス



糖尿病はなぜ怖い？

血糖値の高い状態が続くと、さまざまな糖尿病性合併症を引き起こします。この『合併症』が健康を脅かし、糖尿病が怖い病気と言われる所以です。合併症には3大合併症と言われる網膜症（失明することもあります）・神経障害（しびれなど）・腎症（透析が必要になることもあります）があり、さらには心筋梗塞・狭心症・脳卒中・突然死など命にかかる病気も引き起こします。これらの合併症を予防するために、血糖値はもちろん血圧・コレステロールなどの治療も合わせて行う必要があります。

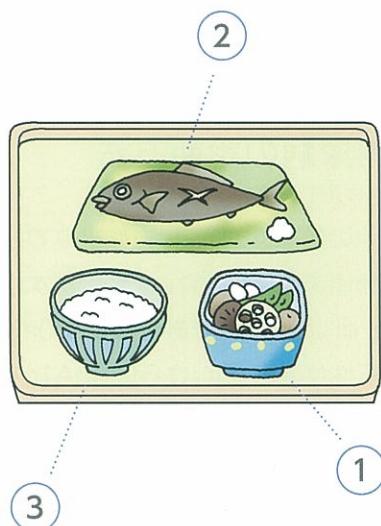
糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法です。軽症の糖尿病であれば、これらをしっかりと行えば薬を使わなくても血糖値を正常にする事が可能です。まずはカロリー制限と適度な運動で予防、改善に努めましょう。

糖尿病の予防法は肥満を防ぐ ことが最大のポイント

糖尿病は早くみつけて、早めに治療することが必要です。検診などで血糖値の異常を指摘されても、自覚症状がないので軽くみがちですが、そのまま治療しないでおくと知らず知らずのうちに病気が進行します。軽症の間に食事療法や運動療法などの治療を開始し、病気と気長に付き合うことが大切です。少しでも健康的な生活を送りましょう。

食

事療法では一般的に、まず自分にとっての**適切なエネルギー量**を知りましょう。続いて**栄養バランス**の取れた献立を心がけ、1日3回ほぼ均等量で**規則正しく**食べましょう。最近では、同じメニューの食事を食べる場合でも、①野菜（きのこ類・海藻類も含む）を食べきり、②たんぱく質（肉・卵・魚介類・大豆）のおかずを食べ、③ごはん（パン・麺類・いも類を含む）を食べる『食べる順番療法』が注目されています。さらに時間をかけてゆっくり食べると、それだけで血糖値が下がると言うものです。『食べる順番療法』は何の用意も必要ありません、食べる順番だけです。一度試してみてください！



糖

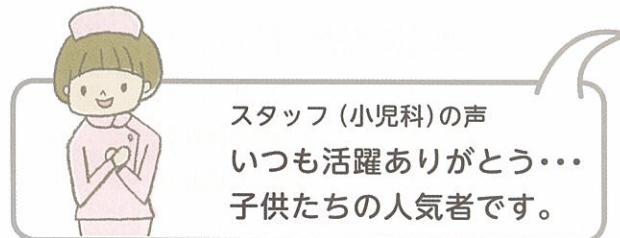
糖尿病患者の中には、運動療法を禁止されている方がいます。そうでない方は、一般的には1日に20~30分程度、食後にウォーキング（1日に1万歩が目標）などが言われています。大事なことは、少しの時間でも常に体を使うことを心がけ、**日常生活に運動を取り入れる工夫をする事**です。以前は『30分以上の有酸素運動（ウォーキングなど）』が推奨されていましたが、最近では『有酸素運動とレジスタンス運動（筋肉トレーニングなど）を組み合わせ、小刻みでも良いから運動を積み重ね、少なくとも週に150分以上の運動をするべきである』と言われています。さらに、ある論文では『1日15分の運動が3年も寿命を延ばし、少しの運動でも運動しない人よりは寿命が長くなる』と報告しています。つまりは、可能な範囲で良いので、少しでも運動をしなさいと言う事なのでしょうね。



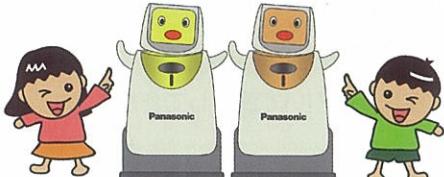
特集 病院内自律搬送ロボット HOSPI

現在、小児科・救急室と臨床検査室を搬送ルートとする『ホスピー』(HOSPI)が2台増え、4台が活躍しています。

- 2011年1月より、ピンクとグリーンのホスピーが薬剤搬送を行い、11月より新たに、小児科で採取される血液や尿の検体を検査室まで搬送するため、オレンジとイエローのホスピーが仲間入りしました。



小児科は他の診療科とちがい、採血等を検査室ではなく小児科で実施することが多いのが特徴です。以前は、検査があるたびに看護師や受付事務職員が検査室まで検体を運んでいるのが現状でした。特に冬の季節はインフルエンザの検体も増えるため、かなりの時間を搬送業務に

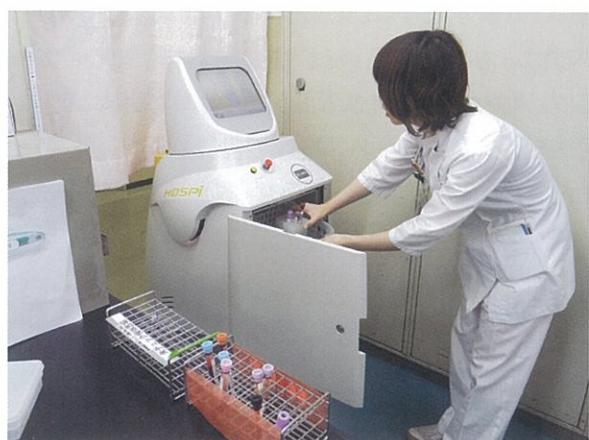


杉田
上辻

澤田
藤代

かけていました。そこで、薬剤搬送で立証されたホスピーの活動範囲を広げることになりました。

おかげさまで、小児科スタッフは患者さまのそばを離れることが少なくなり、看護業務に専念できるようになりました。



今後は休日や夜間に救急外来や病棟の検体搬送を行い運用を拡大する予定です。

インフルエンザ流行期 『かからない・うつさない』ための予防策

2009年に流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）は、2011年4月には通常の季節性インフルエンザ対策に移行しています。だからと言って安心できません。

季節性インフルエンザは、毎年冬に流行を繰り返し、国民の約10分の1にあたる約1000万人が罹患する我が国最大の感染症の一つであり、今後とも、感染予防対策は必要です。インフルエンザに『かからない・うつさない』ための基本は、**手洗い・うがい・咳エチケット・体調管理・ワクチン接種**です。

インフルエンザは どのように感染するの？

- 飛沫感染：感染した人が咳をすることで飛んだウイルスを、別の方が口や鼻から吸い込み体内に入る
- 接触感染：感染した人が咳を押さえた手にはウイルスが付着しており、その手で触れた場所に別の方が触れ、手を介して口や鼻の粘膜からウイルスが体内に入る

咳エチケットを守りましょう

咳エチケットは、うつさないためのマナーです。特に病院の待合い場所では、免疫の低下した方にうつさないように心がけてください。ご協力のほど、よろしくお願い致します。



咳・くしゃみが出るときは、マスクを
つけましょう



咳・くしゃみをするときは、顔をそむけ、
ハンカチやティッシュで口と鼻をおお
いましょう



使用したティッシュはすぐにゴミ箱に
捨てましょう



咳やくしゃみをおさえた手は、すぐに
石けんで洗いましょう

このような症状が
出たら病院を受診
してください

受診時は
マスクを着用
願います！

目安は、急な38.0℃以上の発熱・咳やのどの痛み・全身の倦怠感を伴う症状がある場合はインフルエンザに感染している可能性がありますので、早めに病院に受診しましょう。また、高齢者・小児・妊婦・持病のある方は重症化しやすいため、下記のようなサインがあれば夜間でも至急受診するようにしましょう。

重症化のサイン

◆お子さまでは

- 痉攣したり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

◆大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みがある
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

4東病棟（小児科・血液科）
～無菌室の紹介～

制限が多い生活になりますがご家族との時間を大切にし、少しでも安楽に過ごしていただけるよう心がけています。

室内の様子



インター^{ホン}による面会



(患者さまの声)

看護師さんがすぐとなりのお部屋にいてくれて安心できました。TVやお風呂、トイレが設置されていたので、治療でしんどいときには助かりました。

室内にシャワー、トイレ、TVが完備されています。ガラス越しですが、インター^{ホン}を用いて面会が可能です。

- 無菌室は、血液疾患（白血病や悪性リンパ腫など）の治療として、造血幹細胞移植を行う患者さまが移植前後の約1か月間使用する病室です。

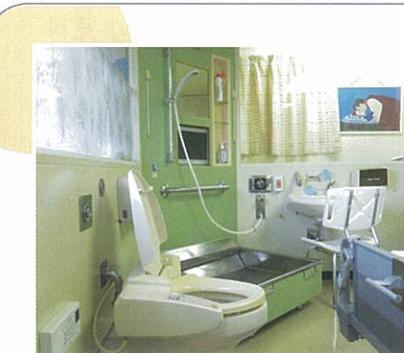
移植患者さまは通常の化学療法よりも強い抗癌剤を使用するため、白血球が極度に減少することにより、免疫機能が低下し、感染症を発症し易くなります。そのため外界からの感染を予防する設備が整った無菌室で治療を行う必要があります。

松下記念病院では2室の無菌室があり、年間10数件の造血幹細胞移植が行われています。

無菌室とは、細菌感染を防ぐため、人工的にきれいな空気が流れる装置を設置し、空気中の塵埃や菌を除去、湿度・温度・圧力を調節した無菌環境の部屋です。

- 無菌室内は清潔な環境を保つために、人が細菌を持ち込むのを防ぐ必要上、下記のとおり感染防止に努めています。

- ・入室者の制限
- ・入室時マスク・手袋・予防衣を着用
- ・手洗い・手指消毒の実施
- ・ほこりが溜まらないように洗浄・消毒剤での清掃



トイレ・お風呂・洗面



面会室

News Spot ニュースポット

松下記念病院のホームページ

あなたの近くの登録医が検索できます！

～安心できる地域の「かかりつけ医」を紹介します～



当院では急性期病院として入院や緊急の診療の役割があり、軽症や慢性疾患の方は「かかりつけ医」での受診をお願いしています。大きな検査や入院が必要な時は**松下記念病院**を紹介してくれる**登録医**を持ちましょう!!

当院では、247施設(276名)の医療機関が登録しています。

※『登録医』…当院と紹介・逆紹介など連携体制をとっている医療機関です。

登録料	登録料	登録料
内科	外科	産婦科
心臓内科	脳神経科	消化器科
呼吸器内科	整形外科	泌尿器科
腎臓内科	婦人科	内分泌科
糖尿病内科	精神科	人工透析
高血圧内科	麻酔科	フレネル
心筋梗塞センター	歯科	産婦人科
其より医療情報	看護師	小児科

病院にボランティア室が新設！

2008年12月に病院・はーとぴあボランティアが誕生し、現在、24名の方に登録していただいている。このたびボランティアの活動拠点となるボランティア室が、はーとぴあに続き、病院2階に新設しました！



新設された
ボランティア室

現在のボランティア活動は、病院では患者さまの受診サポートや小児科病棟で絵本の読み聞かせ、手仕事、院内コンサートの協力などです。はーとぴあでは通所・入所利用者さまの話し相手、昼食・夕食のお手伝い、季節行事のお手伝いなどを行っています。



手仕事をするボランティアの方々

ボランティア活動に関心のある方はご連絡ください。

お問い合わせ
病院・はーとぴあ
ボランティアコーディネーター 大森
Tel. 06-6992-1231 (代表)

お問い合わせ

お問い合わせ・ご意見等ございましたら、下記までご連絡ください。

松下記念病院 広報委員会 〒570-8540 大阪府守口市外島町5番55号

Tel.06-6992-1231 (代表) Fax.06-6992-4845

<http://www.mhio.panasonic.co.jp/kinen/htm>

発行



日本医療機能評価
機能認定
(Ver.5.0)

14650004(01)
プライバシーマーク
取得