

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2014.3

vol.329

|隔|月|発|行|

# 日赤News

ほっとニュース

患者さん・ご家族・看護師・医師をサポート!

「がん看護専門看護師」の  
誕生で変わる医療現場

[特集] 短命にならないための、

## 糖尿病の治療

早い!おいしい! 15分クッキング

さわやかな香りが春を呼ぶ

鯖のスルガ味噌焼き

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

増改築工事についてのお  
お知らせとお願い



看護師就職説明会・  
インターンシップのご案内

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の  
トピックス

今号のテーマ:「糖尿病と合併症の関係」

# 短命に ならないための、 糖尿病の治療

初期症状が分かりにくい糖尿病ですが、引き起こす合併症は、進行すると生命を脅かす恐れがあります。

多くの有効な治療を行って、進行を防ぎましょう。

教えて  
ドクター  
Q & A

糖尿病・内分泌代謝科部長  
村上 雅子 医師

語学が得意な村上医師。中でもドイツ語と英語はしばしばネイティブと間違えられるほどとか。最近韓流ドラマの影響で、目下、韓国語にチャレンジ中!

## Q 糖尿病とはどんな病気?

A すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが足りず、血液に含まれる糖分(血糖)が多くなる病気です。初期段階ではほぼ無症状のため、血液検査で初めて診断される場合がほとんどです。喉が渇きやすい・空腹が満たされない・多尿・疲れやすさなどの症状がありますが、糖尿病が進行すると、網膜症・神経障害・腎症・動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳卒中)など、寿命を脅かす合併症を引き起こします。

## Q どんな人がなりやすいのですか?

A 遺伝によるところもありますが、肥満や運動不足、ストレス、感染症、すい臓自体の病気が原因になることがあります。

## Q 糖尿病になってしまったらどうしたらいいの?

A 糖尿病は、食事療法・運動療法・薬物療法で治療します。中でも食事療法は、合併症予防のためにも続けていくことが大切です。まずは、自分にとって一日に必要なエネルギー量を知り、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。塩分のほか、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品、中性脂肪を増やす甘いものは控えめに。逆に、十分に食べたいのは、食後の血糖急上昇を抑えてコレステロールの排泄を促す食物繊維。過食や偏食をせずに、規則正しい食生活が大切です。



## 生命を脅かす糖尿病による合併症を進行させない！

発病の初期段階では自覚症状がない糖尿病ですが、治療しないで放置していると、合併症が出てきてしまいます。長期間、高血糖状態が続くと血管がポロポロになり、それによつて合併症を招くのです。糖尿病の代表的な合併症といえば、神経障害・網膜症・腎症。中でも、最も発症が早いといわれているのが、神経障害です。例えば、糖尿病になると、足の水虫や靴ずれなどのわずかな傷から感染症が悪化して、潰瘍や壊疽（えそ）になりやすくなります。皮膚が黒ずみ、化膿が進行してひどくただれ、今にも骨が見えそうな状態になって初めて治療に来られる方もいます。こうした症状の患者さんはきまって「痛くなかったので」とおっしゃいます。それが合併症の一つ、知覚神経障害なのです。ひどい場合は、足や指の切断、また、敗血症を起こして死に至ることもある恐ろしい病気なのです。失明に至る糖尿病網膜症、人工透析が必要になる場合もある腎症など、日常生活や生命を脅かすのが合併症なのです。糖尿病で治療が不十分のまま放置すると、糖尿病でない人より約10年短命である事が明らかになっています(グラフ右下)。原因の一

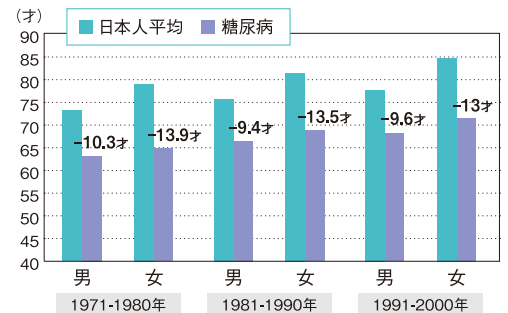
つとして、糖尿病患者さんは、そうでない人よりも癌の発症の確率が高いことも上げられます(グラフ左下)。

## 日々の生活を見直して合併症を起ささない体！

こうした合併症に至らないためには予防策の実践と治療が必須です。共通しているのは、食事・運動・薬物療法によつて、血糖をより正常にすること、早期発見・治療のために定期的に検査を受けることです。糖尿病の検査の一つに、血糖値の測定があります。健康であれば空腹時の血糖値は70〜110mg/dl。126mg/dl以上になると糖尿病型といえます。食事・運動療法は、自分の体重や年齢、合併症などを考慮するため、医師と相談しましょう。食事療法といつても、特に食べてはいけない食品はありません。医師の指示によるエネルギー量と栄養バランスに気をつけ、過去1カ月の血糖値の平均値「ヘモグロビンA1C」を7%以下に保つことが大切です。生活の質を保てるよう、癌の発症を抑えて、短命にならないよう、さらには早期から認知症を発症しないよう、早速、今日からでも治療を始めましょう。

## 日本人糖尿病の人の平均寿命

一般平均寿命より10年も短命です！

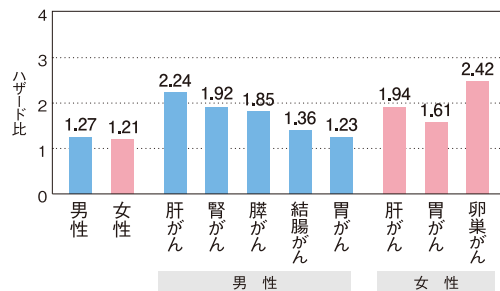


糖尿病50(1):47-61,2007

## 糖尿病が有る人におけるがん発症率

糖尿病を発症した事のない人を1とした時のリスク

糖尿病既往ありの人では、がん罹患リスクが男性で1.27倍、女性で1.21倍増加



井上真奈美:糖尿病診療マスター5(3)265-267,2007



患者さんとその家族を対象とした「糖尿病教室」。患者さん一人ひとりの症状を把握し、語りかけながら行われるため、内容が濃く充実している

## information

### 看護師就職説明会・インターンシップのご案内

病院見学や看護体験、先輩看護師の話を聞く絶好の機会。当院の雰囲気を肌で感じてください。

開催日／毎月第2・第4土曜日

※平日も随時受付

【問い合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院 看護部または総務課人事・労務係

TEL054-254-4311(代表)

E-mail:kango@shizuoka-med.jrc.or.jp

## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

訪問看護師 松永真理子さん(左) 大塚祐子さん(中) 石神泉さん(右)



退院支援課で活躍する3人は、年齢も経験年数も違いますが、志は同じ。「訪問看護は一人ひとりの患者さん・家族と丁寧に向き合えるのが魅力です。患者さんの様子を熟知しているからこそ現場で判断を任せられることもあり、やり甲斐を感じますね」。基本的にペアで行動するため、チームワークも重視される。松永さんはお菓子作り、大塚さんは海外旅行、石神さんはガーデニングと趣味も三者三様だが、3人集まれば仕事からプライベートの話まで尽きることがありません!



## 患者さん・ご家族・看護師・医師をサポート! 「がん看護専門看護師」 の誕生で変わる医療現場

がんがあっても  
自分らしい生活が  
続けられるように、  
お手伝いをさせて  
いただきます。



昨年末、看護師の浅場(あさば)香さんが、当院第1号となる「がん看護専門看護師」の資格を取得しました。そこで、専門看護師の役割をご紹介します。「専門的な知識と技術を持つ専門看護師は、患者さんが病気と向き合うための支援や、医療者と患者さん・患者さんご家族のより良い関係の調整、看護師の教育や研究などさまざまな方面においてサポートします」と浅場さん。医療面からメンタルまで、一人ひとりの患者さんにとって、将来を見据えた上での最善策を提案し、治療効果を高めます。身体的・精神的な負担の多いがん治療だからこそ、不安要素を軽減する早期ケアが重要になるのです。医師・看護師・院内の多職種、そして地域医療と協働し、患者さんが安心して過ごせる環境づくりを目指す専門看護師の存在は、がん治療の現場に新しい風を運んでくれそうです。個別のご相談はがん相談支援センターでお受けしています。



浅場さん(左から2番目)を囲んでの看護師間のミーティング。浅場さんは、患者さんへの対応を提案する看護師の後方支援といったところ

浅場さんの襟元で光る、専門看護師の資格者だけが持つピンバッジ



## INFORMATION

### 「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)  
……3/13(木)、4/18(金)  
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
  - 薬・食事について……3/7(金)、4/11(金)
  - 検査・網膜症・日常生活について……3/28(金)、4/25(金)
  - 食事会……3/19(水)、4/16(水)
- 申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで  
TEL.054-254-4311(代)／内線8033

### 「腎臓病教室」のお知らせ

- 食事・日常生活での注意点・透析について……3/25(火)
  - 腎臓病とは?(医師・看護師)……4/22(火)
- 申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

### 増改築工事についてのお知らせとお願い

本館西側の解体工事が始まりました。作業にともなう騒音や振動、病院内の通行等におきまして皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

栄|養|課  
考案

1人分188kcal



おいしい!  
早い! 15分7ツッキング

さわやかな香りが春を呼ぶ

鯖の  
スルガ味噌焼き

静岡特産の柑橘、スルガエレガントを使い、さわやかな春の香りをプラスしました。鯖の代わりにカジキマグロを使用してもおいしくできます。

#### 材料(4人分)

- 鯖の切り身……………4切れ
- 白味噌……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- スルガエレガントの皮のみじん切り……………大さじ1/2

お好みで大根おろし、絹さやなど

- 調味料のAを混ぜ合わせる。
- 鯖の切り身の余分な水分をペーパーで拭き取り、表面に1をまんべんなくぬる。
- 2を魚焼きグリルで5~6分焼く(味噌が焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて焼くと良い)。