しょうなんめーる
SHONAN Mail
湘南鎌倉総合病院広報誌
Number 129
2017 December

ご自由に TAKE FREE お取りください

▶ 特集 ◀

糖尿病について
糖尿病フェスティバル開催
糖尿病の食事療法
マンモサタデー開催しました

リハ室だより
誤嚥予防体操

別紙
年末年始のお知らせ
国民保護訓練を実施しました

長谷寺ブルーライトアップ 11/18

糖尿病について Diabetes Prevention

治療の目標は健康的な生活を維持して長生きをすること。

湘南鎌倉総合病院に入職してから8年が過ぎました。糖尿病内分泌内科は、2005年に前部長の浜野久美子先生が立ち上げられました。2009年の春、入職に迷っていた私は、浜野先生の「一緒に働きましょう！」という明るいお誘いに背中を押されて働き始めました。今は､田中麻美先生（健康管理センター医長）と私の2名の常勤と、非常勤の先生方が在席しています。それでも、「大病院なのに少ないですね！忙しいでしょう！？」とお会いする外部の先生方に驚かれることもしばしばです。

糖尿病内分泌内科といっても、一般の方からはわかりにくく感じられることもあるようですが、糖尿病、高脂血症、肥満症、高血圧症、甲状腺、副甲状腺、副腎、下垂体疾患などが含まれます。いわゆる生活習慣病と、ホルモン分泌異常を診る科です。

患者さんの中で大部分を占めている疾患は糖尿病です。今年9月に発表された平成28年度の国民健康栄養調査の結果が話題となりましたが、平成9年以降、日本の糖尿病患者は継続して増加傾向にあります。この増加する糖尿病患者さんに対して当科の外来は常にパンク状態。いつも予約が取りづらくて申し訳ありません・・・、全力を尽くしていますが外来も予定通り

日本人は膵臓（すいぞう）のインスリン分泌機能が欧米人の半分しかないので糖尿病になり易いこともわかっています。

に進まずお待たせすることもあります。また、他の診療科に入院中で糖尿病の方も多いので、手術前後や急性疾患の方の血糖コントロール依頼を頂くことも仕事の一つです。実は入職時に懸念していた超多忙なのかどうかは別として、一人ひとり病態の異なる多くの患者さんを診させて頂くことは、私たちの診療レベルの向上につながっていると感じます。また当院では現在、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士の計 13 名が日本糖尿病療養指導士として活躍しています。それぞれ糖尿病の治療環境の向上やチーム医療の推進のために知識と経験を積むべく日々研鑽しています。彼らの活躍なくしては当科も成り立たないといっても過言ではありません。

さて、糖尿病治療の目標は、血糖・体重・血圧・脂質の良好なコントロール状態を維持することによって、合併症の発症・進展を阻止して、健康な人と変わらない日常生活の質を維持し、健康な人と変わらない寿命の確保をすることにあります。その達成のために、日本糖尿病学会では血糖コントロールの目標として HbA1c 値を掲げています。

糖尿病は、診断された時すでに、膵臓のインスリン分泌機能が健康時の半分に減っていることがわかっています。また、日本人は膵臓のインスリン分泌機能が欧米人の半分しかないので糖尿病になりやすいこともわかっています。

最近は糖尿病治療薬の進歩から、膵臓のインスリン分泌保護をふまえて、より安全に血糖コントロールができるようになってきました。それでも、やはり食事や運動という基本部分を忘れてはなりません。かくいう私も糖尿病の家族歴もありますから、多忙を理由に運動不足は否めませんが、息子たちのお弁当作りのついでに自分の分も持参する、できるだけ歩くなど健康生活を心がけています。

小見 理恵子「ある休日、次男と」

東京医科大学
日本内科学会認定医、日本糖尿病学会指導医、専門医
日本病態栄養学会評議員、日本医師会認定産業医
日本内科学会、日本糖尿病学会、日本内分泌学会

11 月 19 日、紅葉の長谷寺境内にて

毎年恒例の「世界糖尿病デー」のイベント

湘南鎌倉総合病院

糖尿病フェスティバル in 鎌倉

健康管理センター
糖尿病認定看護師　手塚 奈央子 主任

毎年 11 月 14 日は、インスリンを発見しノーベル医学賞を受賞した、バンディング医師の誕生日に因んで世界糖尿病デーと定められています。各地域ではシンボルのモニュメントを、糖尿病のテーマカラーであるブルーにライトアップするイベントが定着しつつあります。

当院では、毎年長谷寺の境内をお借りしての糖尿病啓発活動を行っており、無料血糖測定を『目標 1000 件！』と掲げ、参拝客の方へ積極的にお声掛けを行い、希望した方の指先から一滴血液を頂くと、たった 5 秒で判定が行えます。

健康管理センター
手塚 奈央子 主任

糖尿病内分泌内科
小見 理恵子 部長

健康管理センター
田中 麻美 医長

透析看護認定看護師
坊坂 桂子 主任

今年は新しい穿刺針と測定器をご提供頂き、刺す針は細くなって、必要な採血量も今までの半分で済むので、参加された方も痛くないとおっしゃる方が多くいらっしゃいました。ただ今年は晴天でしたが、若干風が強く、指先まで冷えきった方もいらしたので、血管が縮こまっていたためギューギューと押し出してしまった方、申し訳ありませんでした。

毎年、参加者の方にアンケートをお願いし、糖尿病や健康生活習慣について、広く一般市民の方がどうされているのかを伺っています。以前のアンケートでは 928 人中 38%の方が、「血糖値の基準値を知らない」、「自分の値が良いか悪いかわからない」と回答されました。今回もある方の血糖値を測らせて頂くと 114mg/dl でした。これを見たご本人は「それは上の値？下の値どっちなの？」と、明らかに血圧値を連想されていると思われるお返事が返ってきました。血圧と共に健診では必須項目である血糖値が、まだまだ普及不足であると実感しました。

ご自身の身体からインスリンが十分に分泌されている方は、何を食べても血糖値が上がらないのですが、糖質が多く含まれる食べ物を食べると、血糖値が急激に上昇する可能性があります。糖質制限が一部の健康雑誌で流行している様ですが、糖質自体は身体に必要なエネルギーですので、やみくもに制限する必要はありません。ですが、摂り過ぎは血糖を上げたり、太りやすくなるので、何が糖質の多い食べ物なのかを知識として知っておくことは大切です。

長谷寺への参拝者は今年も大勢で、外国人の方も年々増えています。今年は英語と中国語の案内板を作成し、参加してくださった外国人の方に血糖値の説明をすることができました。毎年回を重ねる毎に少しずつ進歩し、これからも糖尿病の啓発活動を長く続けて行きたいと思います。

ここで皆さんに質問です。血糖値をすぐに上げる可能性のある食べ物は、どれだかわかりますか？

ステーキ肉　干物魚　ポテトコロッケ　せんべい
はちみつ　とろろ芋　カロリーゼロジュース

当院の管理栄養士監修の
低カロリー「湘鎌愛情弁当」

質問の答えは…
「ポテトコロッケ･せんべい･はちみつ･とろろ芋」です。

「糖尿病の食事療法」って何をすればいいの？

糖尿病以外の方も健康を保つために参考にしてみてください。

栄養管理センター 管理栄養士
大田 菜穂子 副主任

食事療法とは!?

糖尿病の食事療法は良好な血糖コントロールを保ちながら、様々な合併症を防ぐことを目標にしています。今回は食事療法のポイントについてお話させて頂きたいと思います。

ご飯を食べるときの 自己チェックポイント！

腹８分目でSTOP!

自分の体にあった食事量を取れることが理想。 目安量はゆっくりよく噛んで食べた時の腹８分目です。

Point!

※絶対に食べてはいけないものはありません。ステーキでもケーキでも食べる量と頻度に気を付けましょう。

１日３食が基本

血糖値の激しい増減を防ぎましょう！

※朝食をぬいたり、夕食だけ量が多いということがないようにしましょう。

Point!

食事のバランスを意識

糖質の多い食品に偏ると、 高血糖を招きやすいです。おにぎりやパンを食べるときも、 肉・魚・卵・大豆製品などの蛋白源や、 サラダやお浸しなどの野菜・海藻類を組み合わせましょう。 ３品そろえることが難しい場合は野菜や卵が入ったサンドイッチがおすすめです。

※「これを食べれば糖尿病が治る」などの商品を見かけることもありますが、食事療法は単一の食品を摂ればよいものではなく、**日々の食事をバランスよく**摂ることが重要です。

Point!

知っていますか？「ベジファースト」

野菜、きのこ、海藻類を一口目に摂ると◎

食事のはじめに野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑えられるとされています。具体的に食物繊維の多い野菜（ごぼう、ブロッコリー、きゃべつなど）、きのこ類、海藻類がいいでしょう。食物繊維の多い食品はよく噛んで食べる必要があるものが多く、噛む刺激により満腹感が得られやすく、食べ過ぎ防止につながる良い点もあります。

極端な糖質制限は逆に体に悪影響がある場合が…注意が必要です！

少し前から糖質制限が血糖値を下げる効果があると話題になっています。「主食を抜いている」「ごはんは 50g しか食べない」など実際に糖質制限に取り組む方もいらっしゃるのではないでしょうか。糖質制限をすると体重減少や血糖値が下がるといった報告はありますが、極端な糖質制限は逆に体に悪影響を及ぼす場合があると示唆されており、注意が必要です。食事を楽しみつつ、血糖値と上手につきあっていけるといいですね。

乳腺外科主催

第2回

マンモサタデー開催

乳腺外科 部長　田中 久美子

乳腺外科
田中 久美子
部長

乳腺外科
永田 好香
医師

ピンクリボン月間の 10 月、最終の土曜日、当院で 2 回目となる乳がん啓発イベント・マンモサタデーを開催しました。昨年とは会場を変更し、ミニレクチャーを 3 階講堂で、パネルや企業展示を 2 階健康管理センターで行いました。

昨年は準備やアナウンスの期間が短かったので、今年は早くから準備を進めた結果、来場者は昨年よりも増え、中には新たに設けた『患者サロン』で懇談する方々もおられました。

本イベントでは、**検診・薬物治療・乳房再建の 3 本のミニレクチャー**に加え、湘南鎌倉乳腺チーム製作によるオリジナルのポスター展示とクイズで、乳がんについて多方面から学ぶことができました。

健康管理センター
酒井 規センター長
「乳がん検診について」

形成外科
松尾 由紀部長(左)
再生医療コンシェルジュ
尾上 綾子看護師(右)
「乳房再建について」

薬剤部　門谷 靖裕
副薬剤部長「乳がんと薬物療法」

サロン開催の様子

患者さん同士でおしゃべり☺

マンモサタデー ○×クイズ

〈第 1 問〉
乳がんについて

乳がんの初期症状で最も多いのは痛みの自覚である。

〈第 2 問〉
マンモグラフィ

検査時に乳房を圧迫する目的は高画質のマンモグラフィ画像を得るためと、もう 1 つは被ばく低減のためである。

〈第 3 問〉
乳房再建

再建には人工物を入れる方法と自家組織で行うものがあり、人工物は保険がきかない。

○×クイズの答えと解説は右ページへ

健康管理センター
田中 麻美
医長

増える乳がん

生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在、11人に1人※と言われ、身近な病気となりました。しかし早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できる病気です。
※国立がん研究センターがん対策情報センターHPより

▲放射線科 岡田 れい 技師

検査部 坂井 由紀子▶ 副主任

放射線科 満岡 邦恵 副主任

来場者の方にはクイズとアンケートにご協力頂き、帰りにお菓子の詰め合わせをお渡しました。アンケートには「大変ためになった」という嬉しいご意見を多数頂きました☺

松嶋 美由紀 看護師

クラーク 岩井 美薫 職員

外科秘書 山梨 貴子 主任

2階の健康管理センターでは、乳腺エコーが実際どのように見えるのか模型を使用して説明するコーナーや、マンモグラフィの実際の画像を見るコーナー、乳房再建のプロセスを紹介するコーナーなどの関心が高く、来場者がスタッフの説明に熱心に聞き入る様子が会場のあちこちで見られました。

その他にもがん治療中の方やサバイバー向けに、経済的なサポートなどを紹介するサバイバーシップのポスターや、当イベントにご協力頂いた企業によるウィッグやネイル・アートメイクなどの紹介・展示、リンパ浮腫サポーターの展示なども行われ、実際にサンプルを手に取って感覚を確かめたり、業者の方からのアドバイスを頂く来場者の方もいらっしゃいました。また、これらの展示は診療に関わるスタッフにも役立つものでした。当日はあいにくの天気の中での開催でしたが、女性のがんの中では最も羅患率の高い乳がんへの関心は高く、ハロウィンの飾りつけもあって明るい雰囲気の中、2時間の間に計88名の来場者を迎え、無事終了することができました。

診療やがんのサポートは日々変化しています。

今後もこれらの変化や来場者のニーズに合わせて毎年内容を見直し、「毎年来たい・毎年来てもためになるイベント」を目指し、来年以降もこの取り組みを継続したいと考えています。このマンモサタデーは院内の乳腺診療に関わる様々な部署のスタッフが自主的に協力し、お互いにコミュニケーションを深める機会となっています。今後は、他のがん腫や疾患などでも同様のイベントが行われるとよいのではないかと考えています。

マンモサタデーメンバー集合写真

乳腺外科 佐藤 洋子 医師

マンモサタデー ○×クイズ解答

第1問×：乳がんに気付いた時の自覚症状の約80%は『しこりの自覚』です。定期的に自己触診を行い、自分の乳房の状態を知りましょう！

第2問○：検査時に乳房を圧迫する目的は、高画質のマンモグラフィ画像を得るためと、放射線被ばくの低減です。検査の痛みを減らすためには、リラックスした状態で行うことが大切です。

第3問×：再建には人工物を入れる方法と自家組織で行うものがあり、いずれも保険適応です。人工物による再建は4年前に保険診療となりました。

リハ室だより

よくむせる？

飲みこみにくい？

誤嚥予防に！ パ・タ・カ・ラ体操

【おもち・お酢を使った食べ物に注意】

お正月にはごちそうを食べる機会も多いと思いますが、おもちや酸味の強い和え物などはむせやすく、飲みこみにくい食品です。飲みこみに不安がある方は十分気を付けてください。

リハビリテーション科
言語聴覚士 稲岡 真依

年齢を重ねるごとに手足の筋肉が落ちやすいように、食べるための筋肉も弱くなり、近年では食べ物を誤嚥することで肺炎になる方も多くなっています。いつまでもおいしく食事を取るために、ここでは誤嚥を予防するための体操をご紹介します。

言語聴覚士（ST）とは 聞きなれない職業かと思いますが、言葉・記憶などの頭の働きや食事を食べることのリハビリテーションを行っています。

スタート!!

1 姿勢

リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸

お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操

ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

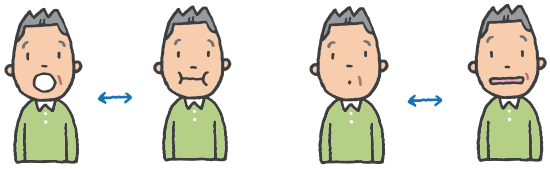
4 肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

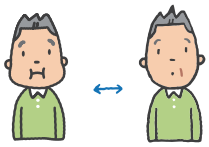
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかり噛み合わせたりを繰り返す。

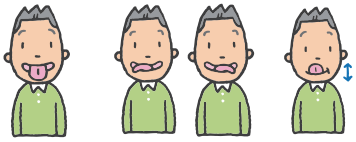
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返しいう。

9 咳払い

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

Copyright © はじめよう！ やってみよう！ 口腔ケア All rights reserved.

医療法人 沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院
SHONAN KAMAKURA GENERAL HOSPITAL
〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL 0467-46-1717（代表） FAX：0467-45-0190
ホームページアドレス：http://www.shonankamakura.or.jp
（直通）健康管理センター：0467-44-1454 人工膝関節センター：0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行：湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

年末年始のお知らせ

2017 ▶ 2018

12/30(土)
午前中まで

1/4(木)から

●一般外来の運用について

2017年12月30日午後より、一般外来は休診となり、年明けの2018年1月3日までは救急体制(救急内科・救急外科・救急小児科)でのご受診となります。**救急外来は休まず24時間診療を行っております。**

●シャトルバス運行について

2017年12月31日より、年明けの2018年1月3日までは運休となります。**年始の運行は2018年1月4日からです。**
また、**12月30日は、葉山便・山崎便は午前のみの運行です。**

国民保護訓練を実施しました。

救急総合診療科 医長 山本 真嗣

◀ 防災災害対策委員会 委員長 山本 真嗣 医長

2020 年東京オリンピック競技大会を見据え、セーリング競技の開催される『江の島ヨットハーバー』会場周辺のテロ発生を想定した実動訓練が 11 月 9 日に実施されました。

この訓練は国をはじめ、県や警察・消防、自衛隊や海上保安庁、小田急電鉄や米国赤十字社など官民合わせて 55 団体約 1,000 人が参加し、当院も医療機関として参加しました。訓練は国際テログループが爆発物を爆発させ、さらにサリンを散布した事案への対応です。当院は県から多数傷病者受入要請を受け医療救護を行う役割でした。その際、患者の中にテロ実行犯が紛れ込んでいる可能性がある中で患者を受入れ、治療を行う内容です。数か月前に要請を聞いた時はどのように犯人を識別し院内に立入させないか、次のテロを防ぐかなどの方法と実践に戸惑いました。以前から外国人の患者を受入れ、また TMAT ※で海外の災害現場で医療救護を経験した医療スタッフや、国際認証である JCI ※を取得した経験豊かなスタッフに支えられ、本番までに体制を整えることができました。

当日は強風で当初予定していたドクターヘリ 2 機の往来も中止になる程でしたが前日までの雨がやみ、無事に訓練を遂行することができました。実施が平日の午前中ということで、通常の外来などの診療が行われている中での本格的な訓練でした。ご協力頂いた皆様にこの場を借りて感謝を申し上げます。今回、困難な状況での訓練を経験したことにより、新たな課題が明確となり当院の存在意義が改めて確認できた機会でした。※TMAT(医療・災害支援・教育などの総合的な医療支援活動しているNPO団体) ※JCI(医療の質と患者さんの安全性を国際的に審査する機関。当院は2012年に日本で4番目に認証を受けました)

医療法人 沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL 0467-46-1717(代表)　FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: http://www.shonankamakura.or.jp
(直通)健康管理センター:0467-44-1454　人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院　年報広報誌委員会