

ちょうしんき



第56号

平成29年2月15日

〈発行〉市立島田市民病院
事業管理者

服部 隆一

〈編集〉広報委員会

糖尿病の予防は食事の改善から …栄養指導をもっと身近に…

栄養指導室

静岡県の特定健診のデータによると、島田市に住んでいる男性・女性ともにメタボに該当する人・糖尿病に罹っている人は、県平均に比べて少ないのですが、糖尿病予備群は男性・女性とも県内市町でワースト10に入っています。

糖尿病は自覚症状が出ないうちに進んでいる病気ですが、成人の5人に1人が糖尿病と言われており、糖尿病は代表的な国民病と言えます。糖尿病では、食事療法と運動療法を基本とした糖尿病療養指導が行われます。食事療法では『カロリー摂食』の視点から、食事の配分や栄養素のバランスなど、生活習慣を見直します。運動療法では『カロリー消費』の視点から、主に食後（血糖値が上がる時に合わせて）の歩行を勧めます。両者を組み合わせて、糖尿病患者さんの体重を適切に保つことが重要です。

糖尿病では、合併症が問題になります。その一つに動脈硬化（脳梗塞、心筋梗塞など）があります。動脈硬化は糖尿病予備群の時期から進みます。食後の高血糖が原因と言われています。従って、予備群のときから日常の食生活に配慮することが大切です。

もう一つの合併症として、腎臓の働きが低下する糖尿病性腎症があります。糖尿病性腎症が進行して腎臓が働かなくなると、血液透析が必要となります。血液透析の原因のうち、糖尿病性腎症の割合が漸増し、現在44%と、第1位になっています。

腎機能低下は、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）などに影響を及ぼすので、早期から糖尿病性腎症が悪くなるのを防ぐための注意や治療が重要なのです。

将来に渡って続ける必要がある食事療法は『制限』ではなく『適正な摂取管理』であることを、食事指導を通じて患者さんに知っていただきたいと思えます。

当院では入院中や外来の患者さんだけでなく、地域のクリニックや診療所に通う患者さんを対象にした栄養指導も行っています。糖尿病や脂質異常症、腎臓病など、食事療法が必要な方は、かかりつけの先生に相談してみてください。思い悩まず、もっと気軽に栄養指導を受けてみませんか。

市民の皆さんにとって、有効なご支援ができるようスキルアップを図り、スタッフ一同、栄養指導の機会をお待ちしております。

心筋梗塞後だけど、食事をどう気をつければいいのかわからない。

食事には気をつけているのに、血糖値がなかなか下がらない。

最近、体重が増えて中性脂肪の値が上がってきた。



市立島田市民病院では、地域のクリニックや診療所に通う患者さんを対象に栄養相談を受け付けています（医師の許可・事前予約が必要です）。

糖尿病や脂質異常症、腎臓病など食事療法が必要でお困りの方は、かかりつけの先生に相談してみましょう。

対象疾患：糖尿病、腎臓疾患、脂質異常症、肝臓疾患、心臓疾患、通風、妊娠高血圧症候群、クローン病、潰瘍性大腸炎、十二指腸潰瘍、鉄欠乏性貧血、各種癌、消化管術後、肥満（BMI30以上）、高血圧症、低栄養
摂食嚥下機能低下。





腰痛のはなし③ (2)の続き

脊柱管狭窄症

(せきちゅううかんきょうさくしやう)

2週後再診時 MRIの結果説明
 前回に引き続き65歳の男性。腰痛と歩くのがつらいという患者さんです。今回は内服薬を飲んでいただくこととMRIで脊髓の検査を予約しました。今日は検査が終わり、説明のために待っていただいています。

医師 おはようございます。お待ちせしました。
 患者 おはようございます。
 医師 薬は飲んでいますか？具合はどうでしょう。
 患者 飲んでいます。少し便が柔らかくなりますが下痢ではないので継続しています。少しなれた感じもします。
 医師 歩く具合はどうでしょう。少しは長くなりましたか。
 患者 飲む前は10分すると歩けなくなっていました。今はもう少し歩けそうです。少しは効果があるようです。
 医師 それは結構です。あの薬はプロスタグランジンといって末梢の血管を開く作用があって血

流が良くなります。でも、私の印象としては半分ぐらいの人には有効です。手術を考えた方が薬で良くなり、手術をしなくて済んだ人もいます。便が柔らかくなるのも腸管の血流が良くなっているためです。



MRI画像
 第3腰椎と第4腰椎の間、第4腰椎と第5腰椎の間が圧迫されている。数字は腰椎の番号を示す。

医師

さて、MRIの結果ですが、腰の骨の変形と椎間板のヘルニアがあって脊髓が圧迫されているところが2カ所あります。よくある場所ですが、第4腰椎と第5腰椎の間と第3腰椎と第4腰椎の間の二カ所で圧迫されて脊髓が小さくなっています。この部位の脊髓は馬尾といってそうめんのような細い神経がすだれのように集まっている部位なので狭窄が強くてもそこまで強い麻痺はでません。でも脊髓の周囲の血流の低下もあって歩けなくなってきました。脊柱管狭窄症という状態になります。

患者 狭窄症ですか。手術しないとダメなんですか。薬が有効のようなのでしばらく内服して様子を見るのも方法です。もし薬が効かなくなれば坐骨神経ブロックや硬膜外ブロックが有効です。なるべく手術はしないように治療します。でも、どうしても治らない、または、麻痺が強くなって歩けなくなるようならば手術を考えましょう。手術をすれば歩けるようになってきます。しかし、しばらくの間は腰痛と痺れは残ります。

患者 医師

手術しても腰痛はとれないんですか。腰椎を手術するには腰を切り、筋肉も痛めるので腰痛はすぐには治りません。痺れもすぐにはとれません。力が入らない感じや歩けないことは軽快してきます。手術した後の腰痛も腰痛体操を頑張っていたら治ってきます。脊椎の手術は骨や椎間板をけずって神経圧迫をとることで神経がゆっくり治ってきます。それに伴い、痺れも改善していきます。ぐらつきがあるときは骨同士をくっつけること(固定術)を追加します。できれば手術しないで済むことがよいと思いますので痛み止めを追加します。腰痛体操も有効なので行ってください。しばらく経過を見ましょ



**意識障害・廃用症候群患者の
生活行動回復看護**

(NCCD)学会認定看護師
萩原亜矢子

高度医療が進み、たくさんの命が救われるようになった現代、命は救われても、意識障害を伴ったまま長期間過ごされている方は年々増えています。昨日まで元気で過ごされていたご家族が、突然倒れる事、また、病により寝たきりの状態となる事は誰しも予期できません。そのような状態で退院をむかえるご本人の辛さ、また現状を受け入れられないご家族の姿を何度も目にします。

私は現在脳神経外科病棟に勤務し、交通事故による外傷や脳梗塞、脳出血、くも膜下出血後などを主として、脳以外の疾患においても、急性期を脱してもなお意識障害が伴ったまま長期間過ごされている遷延性意識障害の方の看護を担っています。また、ベッドでの生活が長期化すると、姿勢が歪んだり、関節が固まってしまったりします。その状態では痰や唾液が肺に入ってしまったりやすく、肺炎を繰り返しやすいとなりますので、姿勢の改善や関節の固まりを解除する看護を行っています。

遷延性意識障害の期間が長ければ長いほど、ベッド上での生活を余儀なくされ、身体の関節は固まり、動かすことに痛みを伴う状態になります。そして、長い間起こした事のない身体を動かすことで血圧の上がり下がりなどが見られ、容易には動かせなくなります。これでは毎日天井を見て過ごす日々となります。そのような患者さんに対して、固まった関節を、痛みを伴わないようにバランスボールを用いて柔らかくしたり、手で振動を与えてほぐしたり、歯磨きの介助をしながら口元や顔へのマッサージなどを行う事で、固くなった部位を柔らかくほぐすなど、患者さんの状態に合わせて脳への刺激を与えながらケアを行います。更には、面会時にはご家族

にも協力してもらい、一緒にケアを行ってもらえるよう指導も行います。股間、膝、足首の関節がひとつ曲がれば車いすにも乗る事ができ、オムツ交換も容易となります。また、顔の筋肉がほぐれれば表情を出す事ができます。腕の関節が柔らかくなれば、手を動かすことができ、意志疎通が図れるかもしれません。このように患者さんの少しの動きや視線の変化から可能性を模索し、本人にも、介護する側にも苦痛のない安楽な技術を提供する事が私の専門とする看護です。

介護の場の多くが在宅へと移行していく現代、何よりも在宅で日々介護を行う方々にとって、患者さんの表情が生まれるなどのひとつひとつの変化が、患者さん本人も、介護するご家族も「また1日一緒に頑張ろう」という気持ちに繋がると思っています。私は、遷延性障害の患者さんやご家族が希望を持てるような看護をしていきたいと考えています。お気軽にご相談ください。



バランスボールを用いたケア

新病院建設通信 8

病院建設推進課

新病院の基本設計を進めています！

新病院の基本設計は順調に進んでおり、3月末にはできあがる見込みです。基本設計は、建物の構造や診察室、病棟などの主な配置や構成といった建設に必要な基本となる設計図面を取りまとめています。優れた医療機能を備えつつ事業費コストにも配慮しない点に腐心しています。

基本設計ができたら概要版によるお知らせや、新病院のイメージを動画でお伝えする予定です。新しい病院の外観や内部の様子などがご覧いただけると思います。

4月からは、建築工事を行うためのより詳しい図面の作成や工事費を積算する実施設計に取り組みます。さらに、新年度後半からは、本体工事に入る前の準備として仮設駐車場や道水路付け替えの工事に入っていく予定です。

新病院建設に向け今後を着実に歩みを進めていきます。市民のみならず、皆さまに、これからも建設までの状況をお知らせしてまいります。新病院建設事業にご理解とご協力をお願いいたします。



新病院の外観イメージ (平成28年11月 中間報告時点)

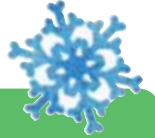


島田市民病院医師診療表

平成29年2月1日

電話 (0547) 35-2111(代)

◆診療各科の受付時間は7:30~11:00です。(一部診療科を除く)



★紹介状がなくても受診できます。(紹介状がない場合は特定初診料が2,160円かかります)

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金	
総合診療科	午前・一診	岩嶋	谷尾	岩嶋	谷尾	岩嶋	外科	一診	磯野	上村	植田	上村	上村	
	午前・二診		杉山/岩嶋	谷尾	村松/岩嶋	鈴木		二診	交替	土屋	高本	芦沢	処置・検査 (手術相談)(術前診察)	
(専門外来)	物忘れ・初診				第2・第4 鈴木		(専門外来)	乳腺	13:30~14:00	※初診予約が必要です。詳しくは外科に問い合わせ下さい。検査のみ				
午後	物忘れ・再診				第1・第3・第5 鈴木		形成外科	午前・一診	寺井	山田	寺井	寺井	山田	
		※完全予約制です。詳しくは総合診療科に問い合わせ下さい。						午前・二診	山田					
								午後	レーザー	手術	手術	レーザー	手術	
漢方内科	午前				第1・第3・第5 小野		脳神経外科	一診	山形	金城	浦野	村田	10:00~ 阪口 山内	
					第2・第4 鈴木			二診						
	午後		山崎		第1・第3・第5 小野		※受付時間は7:30~10:00です。							
消化器内科	午前・一診	松下	渡邊	金山	石橋	金子	泌尿器科	一診	交替	福澤	福澤	木村	恵	
	午後・一診			金子	渡邊	金山		二診		恵	植村	植村		
	午前・二診	石橋	森下					その他	手術	検査、処置、手術	検査、処置、手術	手術	手術	
	午後・二診	金子			松下	松下	※金曜日は予約の方のみの診察になります。							
	午後・三診	金子					産婦人科	午前・一診	小松	村上	小松	小松	非常勤	
						午後・一診			14:00~14:30 市検診			14:00~14:30 市検診		
						午後・二診								
循環器内科	一診	青山	川人	露木	石田	金森	※完全予約制です。							
	二診	第1・第3 近藤	青山	松岡	近藤	薦野	小児科	一診	武藤	新規相談 武藤	武藤	専門 武藤	武藤	
	午前・三診	第2・第4 石川	渡邊	服部	第2・第4 不整脈外来			二診	第1・2 こども※注3 第3・4・5 那須	黒川	那須	未熟児・専門 黒川	黒川	
(専門外来) 13:30~15:00	ペース メーカー	石田	※初診予約が必要です。 詳しくは循環器科に問い合わせ下さい。				予防接種	交替	交替	交替	交替	交替	交替	
眼科	午前・一診	小原	小原	小原	小原	小原	乳児検診				4ヶ月・1ヶ月 第1第3第5	10ヶ月・1ヶ月		
	午後・一診	手術	手術	検査	手術	検査					那須 第2第4 黒川	武藤		
	午前・二診			小原	手術			専門外来	喘息	アレルギー内分 黒川	神経 武藤	内分泌 黒川	発達 武藤	
午後・二診			手術			心臓 第2 こども※注3 心臓 第1・3・4・5 那須								
	※受付時間は10:00までです。						※火・木曜日は予約・紹介状が必要です。 ※受付時間は7:30~10:00です。							
耳鼻咽喉科	午前	山原	山河	山河	山河	山河	健康管理科	午前		松田				
	午後						※初診予約が必要です。							
皮膚科	一診	橋爪	橋爪	橋爪	橋爪	橋爪								
	二診	影山	影山	影山	影山	影山								
	三診	兼子	兼子	兼子	兼子	兼子								
※診察は午前のみになります。 ※午後は手術、病棟業務となります。														

★紹介状と初診予約が必要です。

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金
血液内科	一診	午前 野垣	新患のみ 柳田	柳田	柳田	柳田	整形外科	一診	佐伯	澤田	加藤	齋藤	古川
糖尿病・ 内分泌内科	午前・初診 第1・第3・第5	坪井	大石	林	岡西			二診	中山	中山	古川	澤田	14:00~ 山田
	午前・初診 第2・第4	大石	善當	山崎	岡西			三診	午前 貯血	齋藤	佐伯	加藤	佐伯
	午前・再診	岡西	林	坪井	林	岡西/大石		手術	手術 義肢装具	手術	手術 義肢装具	手術	
	午後・再診	善當/山崎		小谷		大石	歯科 口腔外科	午前・一診	田中	田中	田中	田中	田中
神経内科	午前		濱谷		近藤	午前・二診		厚地	厚地	厚地	厚地	厚地	
腎臓内科	午前	高	野垣	野垣	野垣	鈴木		午後・二診		厚地			
	午後				野垣 CAPD			午前・三診				蔡・齋藤	
呼吸器内科 呼吸器外科 ※注1・注2	一診	午前(月2回) 非常勤	山口	陳	岩嶋	菅沼		午後・三診					
	二診	小林	岩嶋	小林		奥田	午後	手術		手術	手術	手術	
	三診	呼吸器外科 検診後	大瀬	千葉	大瀬		※インプラントと外傷は紹介状は不要ですが、予約 が必要です。詳しくは口腔外科に問い合わせ下さい。						
	四診	菅沼	菅沼	奥田	菅沼		心療内科	午前・再診 午後・初診	松田				
	五診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		放射線科	午前	齋藤			
						午後					齋藤		

◆(※注1) 呼吸器内科:島田市及び川根本町在住の方が対象
◆(※注2) 呼吸器外科:島田市及び近隣市町在住の方で手術・検査が必要な疾患の患者が対象
◆都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

◆(※注3) 県立こども病院からの非常勤医師が対応します。