

あなたの生命の側にいつも私たちはいます

クローバーだより

医師からのメッセージ

超高齢化社会と糖尿病治療

長田病院 糖尿病内科 大武 英津子



2016
11

- スタッフの横顔
「アリス保育園」
- 読むおくり
「効果的なうがい・手洗いの方法をマスターして
感染症を予防しよう」
- カラダに優しい健康レシピ
「秋の味覚たっぷりご飯」
- 水郷柳川ゆるり旅

医療法人 清和会
長田病院 広報誌
2016年11月発行
Vol.54
TAKE FREE
ご自由にお持ち帰ってください

医療法人 清和会 長田病院広報誌 クローバーだより Vol.54 | 2016年11月発行 | <http://www.seiwakai.info>



医療法人 清和会 長田病院

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1
TEL : 0944-72-3501 FAX : 0944-72-5027



日本医療機能評価機構認定病院
日本経営品質賞 経営革新推進賞
慢性期医療認定病院



- ・救急告示病院
- ・労災保険指定病院
- ・身体障害者福祉法指定
- ・指定自立支援医療機関（更生医療・腎臓）
- ・福岡県禁煙宣言登録施設
- ・福岡県子育て応援宣言登録事業所

医療法人 清和会
関連事業所



三橋長田医院
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 213-1
TEL : 0944-72-4171 FAX : 0944-72-5577



訪問看護ステーション 花水木
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 213-1
TEL : 0944-75-1270 FAX : 0944-75-1269



認知症対応デイサービスからたち
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 784
TEL : 0944-75-6310 FAX : 0944-75-6310



グループホーム つくだ
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 793-1
TEL : 0944-75-6330 FAX : 0944-75-6330



介護老人保健施設 シャンティ
〒839-0242 福岡県柳川市大和町豊原 521-7
TEL : 0944-72-3508 FAX : 0944-72-1705



長田病院ケアプランサービス
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1
TEL : 0944-72-5390 FAX : 0944-75-6572

医療法人清和会 関連事業所 アクセスマップ



電 車・・・西鉄柳川駅下車（車で約10分）
自動車・・・九州自動車道「みやま柳川IC」（約20分）
バ ス・・・水の郷より福祉巡回バス（両開線西ルート）（約8分）

診療時間

月曜日～金曜日	8:30～12:30（午前の受付11:30まで） 13:30～17:30（午後の受付16:30まで）
土曜日	8:30～12:30（午前の受付11:30まで）
日曜日、祝日	休 診・急患のみ

※急患の方はいつでも診察いたします。
※時間外・休診日については、救急外来にて24時間体制で対応します。

病院理念

私たちは、地域と連携した専門医療を提供し
患者さんご家族の安らぎを確保します

基本方針

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、患者さんと共に満足と納得の医療を目指します

私たちの志

創意と真心で 日本唯一の内科病院になる

超高齢化社会と糖尿病治療

医療法人清和会 長田病院 糖尿病内科
大武 英津子

2016 年時点で、我が国の高齢化率は 26% を超え、平均寿命は男性 80 歳、女性 86 歳を超えるまで伸びています。一方、いつまで健康で暮らせるかという健康寿命は男性 71 歳、女性 74 歳にとどまり、男女共約 10 年間は不健康な状態で暮さねばならないという実態があります。

現在、65 歳以上が高齢者とされていますが、その身体機能、認知機能には個人差が大きく、自己管理能力にも反映されてきます。

例えば、身体面では

- ・元気に仕事や社会活動をしている人
- ・疲れやすくなって歩く速度の遅く、買い物もできない人
- ・入浴に介助を要する人
- ・寝たきりに近い人

認知機能においては

- ・記憶力が保たれ、複雑な段取りの仕事も容易にこなす人
- ・少し物忘れがある人
- ・認知機能が障害され、社会生活に支障があり介助を要する人

更に治療面では

- ・糖尿病しか病気がない人
- ・糖尿病以外の複数の病気があり、多くの内服薬がある人
- ・通院に自家用車で危険なく来院可能な人

75 歳以上では支援や介護を要する人の頻度が増加し、糖尿病の合併症である脳卒中や心不全は 80 歳以上で最多となっています。

更に、糖尿病の治療上見逃せない重要なことは、意識障害が起こり、他人の助けを借りないと回復できない重症低血糖が増加してくることです。通常、正常な血糖値は 70~120mg/dl で変動していますが、70mg/dl 以下は低血糖とされています。発汗、動悸、手の震えなどの症状は、交感神経の作用で、アドレナリンなどの血糖上昇ホルモンが出ることで起こる重要なサインですが、高齢者ではこのホルモンが出にくくなっており、典型的な症状が消失してしまうことが多いのです。

非典型的は症状では

- ・体がふらふらする
- ・頭がくらくらする
- ・めまいがする
- ・脱力感がある

などで低血糖のサインが出ている場合があります。

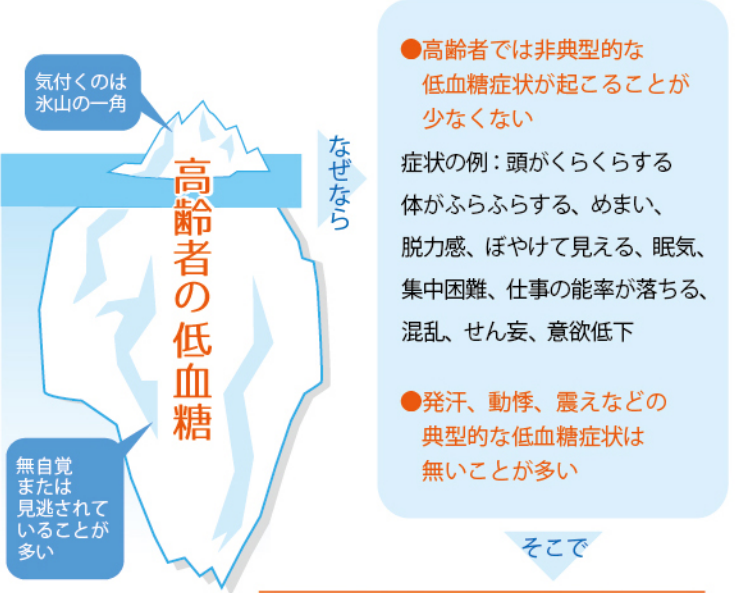
このような状況を踏まえて、2016 年 5 月に日本糖尿病学会と日本老年医学会は『高齢者糖尿病の血糖コントロール目標』を合同で発表しました。この新しいコントロール目標値は、年



齢、重症低血糖が危惧される薬剤使用の有無、認知機能、身体機能により区分されています。ご自身のコントロール目標値に付きましては、主治医の先生とご相談ください。

健康寿命を延ばすためにも、筋力が衰えるサルコペニアの予防、改善は重要です。スクワット運動などの筋力トレーニング、慣れない方はウォーキングなどの軽運動を無理せず、自分のペースで継続しましょう。また、筋肉源となるタンパク質を多く含む食材（肉、魚、大豆、乳製品）をバランス良く摂取しましょう。

『食事と運動』はやはり、どの年代に於いても健康のための基本中の基本ですね。



いつもと違った症状が起こったら、ブドウ糖をとろう！

高齢者の低血糖は氷山のように見逃されやすい。
高齢者は非典型的な低血糖症状に注意。

患者さんの 特徴・健康状態 注1	カテゴリⅠ ①認知機能正常 かつ ②ADL 自立		カテゴリⅡ ①軽度認知障害 ～軽度認知症 または ②手段的 ADL 低下、 基本的 ADL 自立	カテゴリⅢ ①中等度以上の認知症 または ②基本的 ADL 低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害
	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
重症低血糖が 危惧（きぐ） される薬剤 （インスリン製剤、 SU薬、 グリニド薬など） の使用	なし 注2	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり 注3	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹秒期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的 ADL、手段的 ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。



効果的なうがい・手洗いの方法を マスターして、 感染症を予防しましょう



感染防止対策室 平川 五月



●正しいうがいの方法

うがいしやすい量の水や
緑茶、または希釈したうがい
薬をコップに用意します。これ
を使って3回に分けてうがい
をしましょう。

1回目

口の中に水を含み、口
の中のコリや食べか
すなどを取る目的で、強
めに「クチュクチュ」と
して吐き出します。

2回目

口の中に水を含み、上
を向いて15秒くらい、な
るべく喉の奥まで水が入
るように「ガラガラ」とし
て吐き出します

3回目

もう一度口の中に水を含
み、上を向いて「ガラ
ガラ」を繰り返します。

●正しい手洗いの方法

手洗いの種類には以下のようなものがあります。

・流水による手洗い ・石鹸による手洗い ・アルコール消毒液による手洗い（手指消毒）



●うがい・手洗いのタイミング

- ・風邪の流行期
- ・外出から帰ってきたとき
- ・人ごみの中に入った後
- ・調理や食事の前
- ・咳・くしゃみをした後
- ・動物（ペットなど）にさわった後
- ・煙草を吸った後

●うがい・手洗いの効果

のどは、空気や食べ物の通り道であると同時に、細菌やウイルスの侵入経路でもあります。「うがい」には、口の中やのどからウイルスやちり・ホコリを洗い流す効果があり、うがい薬を用いた場合には殺菌効果が期待できます。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを取り除くことができ、手を媒介とする接触感染が原因となる感染性胃腸炎のような病気の予防に有効です。また、インフルエンザの様な飛沫感染を感染経路とする感染症においても有効性があります。手洗いができない子ども、もしくは手洗い技術が未熟な子どもでも、周りの大人の手洗いによってお子さんの病気の感染率を下げるすることができます。

STAFF × SMILE 患者さんご家族の一番の支援者となるべく、真心をもって頑張っているスタッフをご紹介します

保育方針

- ・自主性を育てます
- ・思いやりの気持ちが育つ「心の基地」をめざします
- ・個性を大切にします
- ・自然との触れ合いを大切にします



アリス保育園では、子育てを支援し、安全と安心が得られる保育園を目指しています。年間、月間、週間の指導計画及び個別保育計画に基づいた保育を行い、危機管理体制におきましても「感染症対策」「健康管理」等のマニュアルを整備し、安全を最優先しています。SIDS（乳幼児突然死症候群）チェックも、0・1歳児5分ごと、2歳児15分ごとに行っています。また、安全点検表にて週1回の点検を実施し、事故防止に努めています。

保育園のお楽しみ

- ・リトミック・・・週1回、講師による音楽やリズムを楽しむプログラム
- ・イベント・・・月1回、テーマを決め、親子の触れ合いの時間をもうけています。
（七夕まつり、親子クッキング、運動会、クリスマス会、発表会 など）
- ・手作りおやつ・・・果物・野菜を使ったもの、甘さ控えめ、食物アレルギー対応、お米等を使ったなつかしいおやつ



保育園の日常は

おうちの人の勤務時間に合わせ、登園してくる子ども達。朝の支度をし、遊び・おやつ・それぞれの活動・昼食・お昼寝…と基本的生活習慣を少しずつ、ひとりひとりのペースで身につけられるよう促しています。毎日、笑ったり・泣いたり子ども達の元気な声が響き渡っています。

今後も院内保育園の存在価値をさらに高められるよう、努力したいと思っております。



スタッフの横顔
Staff no yokogao
長田病院で働く人たち
部署のご紹介

アリス保育園

私たちは、子ども達に「自分の夢を自分の力で
実現できる人」になって欲しいと思っています。





水郷柳川 ゆるり旅



今回10回目を迎えた水郷柳川ゆるり旅。気軽に健康と向き合う機会となればと思います。開催しました。

内容は血圧・血糖や肺年齢の測定、健康やお薬相談、ちよつと休憩にローズの会の皆さんによるお抹茶でのおもてなし、柳川の旬の野菜を使ったヘルシーランチ、高齢者が食べやすいソフト食の実演、イスに座ったままできるヘルシー体操。「ヘルシーランチが美味しかった」「健康チェックが良かった」「健康を意識して日常を過ごすことの大切さを改めて意識した」等全体的に楽しかったとの声を頂きました。ご参加頂きありがとうございました。

柳川ゆるり旅の企画として「旬の野菜を使ったヘルシーランチやソフト食の実演」を開催しました。



つくりかた

材料
(4人分)



- ・米…2合
- ・鮭…2切れ
- ・さつまいも…小1本
- ・しめじ…1パック
- ・昆布…5cm
- ・醤油…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・大葉…適量



秋の味覚たっぷりご飯



カラダに優しい
健康レシピ

Karada ni yasashii kenkou recipe

step.1



お米は洗ってとぎ、30分ほどザルにあげておく。

step.2



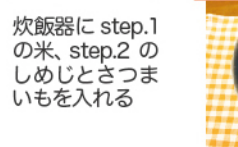
しめじは石づきを取り小房に分ける。

step.3



さつまいもはサイコロに切り、10分くらい水につける。大葉を千切りにする。

step.4



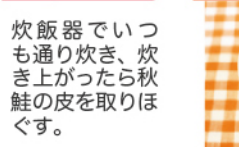
炊飯器にstep.1の米、step.2のしめじとさつまいもを入れる

step.5



水を2合の目盛まで入れた後、☆印の調味量を入れ、最後の鮭の切り身を入れる。

step.6



炊飯器でいつも通り炊き、炊き上がった秋鮭の皮を取りほぐす。

step.7



茶碗に盛り付け、大葉を飾ったらできあがり。

管理栄養士
水落 美紀



POINT
ひとくちメモ

鮭の栄養

鮭の赤色の色素はアスタキサンチンと呼ばれる成分です。この成分は非常に強力な抗酸化作用を持っています。また、動脈硬化を抑える効果があると言われるEPAや考えたり体を動かすことに欠かせないDHAも含まれています。みなさんも秋の味覚をたっぷり入れた炊き込みご飯を作ってみませんか？

医療の質の指標 (クリニカルインディケーター)

クリニカル・インディケーターとは、病院の様々な機能や実績を数値化し、適切な指標を用いて客観的に表したものです。これらを分析し、改善することにより医療サービスの質の向上を図るものです。

長田病院での一年間の延べ件数を表示しています。

26期：平成25年7月～平成26年6月
27期：平成26年7月～平成27年6月
28期：平成27年7月～平成28年6月

延べ件数	26期	27期	28期
在宅自己注射指導管理	2,066	2,179	2,067
糖尿病透析予防指導管理	380	593	640
栄養食事指導	2,754	2,626	3,011

糖尿病合併症の一つに糖尿病性腎症がありますが、進行すると人工透析などが必要になってきます。早期腎症のうちに、医師・保健師・管理栄養士などの専門職より『糖尿病透析予防指導』を受けていただくことで当院では約9割の方が維持・改善することができています。

栄養科では、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病やがんによる食欲低下、また摂食嚥下機能が低下している患者さんへ栄養指導を行なっています。食事療養は生活習慣病治療の基本となります。詳しくは栄養科までお気軽にご相談下さい。

市民公開講座の開催

9月24日、佐賀大学医学部肝疾患医療支援学講座 教授、佐賀大学医学部付属病院 肝疾患センター長 江口 有一郎先生をお招きして、「今年こそ B 型肝炎、C 型肝炎、肥満、糖尿病をやっつける 最新情報とコツ」のテーマで市民公開講座を開催しました。参加人数は62名でした。

B 型肝炎、C 型肝炎は飲み薬で治る時代になってきたこと、肝機能が悪い場合、または肝臓がんがあったとしても自覚症状は無いため、積極的にウイルス検査や血液検査、腹部エコーを受けることが必要であるとのことのお話でした。

また、肥満はさまざまな病気を引き起こす原因となっており、日々のちょっとした運動やごはん一口分の減量によっても肥満の改善に繋がることなどを解り易く、面白く話して頂きました。

今後も時代や地域のニーズにあった形でみなさまのお役に立てるような公開講座を開催していきたいと思っています。



PICK UP / クローバー トピックス Clover topics 長田病院からのお知らせ



世界COPDデー

今年の世界COPDデーは11月16日(水)です。肺の生活習慣病であるCOPDは呼吸器のみならず全身に影響を及ぼす重要な疾患です。当院呼吸器内科では肺機能検査や胸部CT検査での早期発見も可能です。お気軽にご相談ください。

長田病院緩和ケア病棟3周年記念 クローバーコンサートのお知らせ

開催日：2016年12月24日(土)

14時30分開演(14時15分開場)

場所：長田病院1階 リハビリ室

参加費：無料

緑川まり
◆ソプラノ
村澤健一
◆バリトン
永田郁代
◆ピアノ



お問い合わせ先
☎0944-72-9607

平成28年度 第1回モニター会議を開催しました

モニター会議の目的は、患者視点や市民視点から長田病院に対する気づきやご意見・要望をお聴きし、よりよい病院を目指すことを目的としています。今回は、10月5日(水)に当院の取組紹介、意見交換会という内容で開催しました。頂いたご意見は各委員会などで協議し、質改善へつなげていきます。

【ご意見の一部をご紹介します】

① 気軽に相談できるところがほしい。例えば、生活習慣病相談コーナーなどあれば良い。

当院には、医療介護生活総合相談窓口・がん相談窓口・物忘れ相談窓口とそれぞれありますが、一本化した方が利用者にとって分かり易いため「なんでも相談受付」と追記し改善しました。

② 高齢者にとっては、読んで理解するのは困難なため、視覚で訴える工夫が欲しい。

③ セカンドオピニオンについて長田病院はどのようにお考えですか？

当院は、セカンドオピニオンを推奨しております。ご希望の方は、「なんでも相談受付」にて対応いたします。

平成28年10月20日現在