

ハロー ホスピタル

Hello Hospital

Jul.2009



財団法人東京都医療保健協会
練馬総合病院

<http://www.nerima-hosp.or.jp>

Vol.72

病院の理念

職員が働きたい、働いてよかった、
患者さんがかかりたい、かかってよかった
地域が在って欲しい、在るので安心
といえる医療をおこなう。

糖尿病シリーズ No.2



地域の皆さまと共に

目次

CONTENTS

地域の皆様へ	1
地域の皆様へ	
お知らせ・ご案内	3 ~ 11
新採用者への 新入医師紹介 看護週間開催報告 地域連携の会報告 第4回救急症例検討会開催報告 糖尿病と末梢動脈疾患	
薬の話	12
低血糖について	
検査の話	14
動脈硬化の検査	
健康と食事	15
血糖コントロールの為の健康食	
リハビリ通信	16
糖尿病と運動	



地域の皆様へ

日本の常識は世界の非常識か？

院長 飯田修平

新型インフルエンザ対策から

見た日本の医療

五月の連休前後、新型インフルエンザが世間の話題を独占しました。

政府は、鳥インフルエンザを想定した行動計画を立て、自治体及び医療機関にも計画策定を求めました。

練馬区でも、昨年、対策検討会を設置し、私は委員として、対策検討、発熱センターの訓練に参加しました。

国の行動計画は、強毒性の鳥インフルエンザが発生した場合の対策として十分ではなく、実態に合わないものでした。本年二月、国は行動計画を改定し、発熱センターを廃止し発熱相談センターとしました。

行動計画で難しいのは、想定する毒性と感染力の程度です。その程度により、対応できること、対応しなければならぬことが異なります。

いことです。装備と資源を確保し、医療従事者の健康を守る対応をして言つべきです。

行動計画の想定通りに患者が発生すると、一般の救急あるいは重症患者を受け入れることができず、通常の診療業務はできなくなります。

六月、基本方針二〇〇九（骨太方針）素案が発表されました。社会保障削減には言及していません。毎年二二〇〇億円削減の閣議決定を實行したために医療崩壊が始まったのです。それにもかかわらず、撤回を明言しないことは理解できません。

医療における諸問題

国民の最大の関心事が、医療であるということですが、しかし、実際には、要望を述べるだけで、実現するために必要な事項の検討には興味がないと思わざるをえません。

医療の確保における重要な問題として、救急及び産科医療がありまします。私は、産科医療補償制度検討委員として、議論に参加しました。

ここでも、個人の経験を強調する方がいます。また、原因究明・再発防止を目的とすると言いつながら、責任追及・処罰の議論になります。

医療安全調査委員会も、実態は、事故責任追及委員会の様相を呈しております。

近況

四月から、内科医、産婦人科医、泌尿器科医、漢方内科医の赴任および増員がありました。また、初期および後期研修医が元気に活動を始めました。紹介記事を参照下さい。

病床管理に努めておりますが、ご迷惑をおかけすることもありますが、お詫び申し上げます。

三月末には、医師も含めた全職種を対象とした新入職員研修を行いました。

五月の看護週間には恒例の多くの催しを行い、患者さんや地域の方々に来院いただきました。

本年も、六月から、クールビズを実施しております。健康上の理由から、室温と外気温の差を五度以内としております。

地域・区民の皆様への絶大なご支援をよろしくお願い申し上げます。

医療提供体制の確保

私は全日本病院協会の役員として、大阪府と兵庫県の会員病院を対象に、緊急の実態調査を提案し、結果を公表し協会のホームページに掲載しました。ご参照ください。

遺憾に思うことは、マスクや政府の医療機関や医療従事者に対する対応です。薬剤、器具、施設、経済的、人的支援が不備の中で、責務だけが課せられたことです。

舛添厚生労働大臣は医師には応召義務があるといい、ある行政官は、医師の使命であるといいました。竹やりで戦車に突撃せよというに等し

新入職員の皆様へ

事務長 小熊 茂



三月三十日～四月三日まで新しく仲間入りした職員を対象に、病院方針、医療安全、接遇などに関する新入職員オリエンテーションを行いました。またいろいろな部門の役割を理解し、チームに欠かせない各職種間のコミュニケーションを学んだことと思います。時代が目まぐるしく移り変わるなか患者さまの目も益々厳しくなり、今私たちに求められることは患者さまから信頼され親しまれる職員の育成です。

一日も早く病院に慣れていただき、新しいエネルギーで自分の役割を全うすること、わからないことは放っておかずに先輩や同僚に相談して、楽しく生き生きと仕事を続けるようにすることが重要です。新しく仲間入りした皆様が先輩職員と共に一丸となって、患者さまから信頼される病院づくりを目指し、地域における役割を果たしていきたいと思っております。



平成二十一年度

新採用者への言葉



看護部長 高橋 礼子

新採用者のみなさん、就職おめでとうございます。

新採用者をお迎える時期は花々や桜に目をうばわれながら春の息吹を感じ、すがすがしい気持ちで病院に向かうことができます。新しい出会いは職場内を活性化し、新しい風が吹き、みな期待感でいっぱいです。

先輩達は伝えたいことが数限りなくあり、たくさんのご指導を受ける事になります。一日も早く、環境に慣れていただき一緒に仕事をしていきたいという思いからです。

学ぶべき時は謙虚に学び、学ぶ側の責任として前向きな姿勢を持って望んでください。ともすると「教えるのは

あたりまえ」と言う指示待ち型では成長は望めません。

自分自身の目標を見据えて乗り切つてこそ自分の自信につながっていきます。

オリエンテーションの時に「一人前」のお話をさせていただきましたが、心身・技能・力量を備えて仕事に対する責任を持って一人前の社会人になってください。

皆さんがここで働こうと決めた病院です。何かを得なかつたら「もったいない」と思います。

今の変革期の医療界を乗り切るには、多くの能力と労力を必要とします。

専門職種として最新の情報を把握していくのはもちろんのこと、他職種と連携をもちながら、対人能力や問題解決能力を身につけ、仕事に誇りを持って患者さんや周りの方にフォーマルに丁寧に、敬意を払いながら接することができれば自分自身が豊かになり、楽な人間関係が築けます。

相手のことをよく考えて相手のためになる仕事をする事を期待しております。

「永年勤続表彰式を行いました」
事務長 小熊 茂

三月十五日が病院設立記念日にあたりますが、本年は三月二六日に永年にわたり当院に勤務し、職務に精励した職員を表彰するため永年勤続表彰式が行われました。

勤続三十年表彰該当者一名、勤続二十年表彰該当者一名、勤続十年以上二十年未満表彰該当者一九名が授賞しました。

表彰式では林芳男理事長、飯田修平院長より表彰者一人ひとりに感謝の言葉と、表彰状、記念品が手渡されました。

挨拶では「当院の発展に対する永年の尽力に感謝の意とこれからますますの活躍を期待します」との言葉が贈られました。



今年で病院設立六一年になります。今日あるのは職員努力と協力があって、地域のみなさまへ医療の提供が継続できたものと思います。



永年勤続表彰を受けて

内科医師 中尾 英一

私は平成三年四月より一年間、その後平成七年四月に縁があり再入職をし現在に至っています。

最初の一年の頃は現在の飯田院長が就任した直後でどんどん新しいことが導入されていた時代でした。そして再入職したときには院外処方導入されて大きく変化を遂げていました。その後にはMQIの導入、電子カルテの導入、最も大きな出来事としては旧病院より新病院への移転があるでしょう。

私も医師で初めてのMQIリーダーを仰せつかりかつ発表大会での発表を行ったことが思い出されます。このような体験は大変なことではあるものの、この病院でなければ早々に体験できることはありません。

不況の時代でこの病院も苦境な状態となりました。しかし、今や病院内は入院患者さんであふれるという今までは年に数回あればよいことがほぼ毎日見られています。

今後二〇年、三〇年更にその先に於いても着実に育っていく病院であり続けることを祈念いたします。



永年表彰を授与の言葉

外来師長 橘美登里

医療界の発展は目覚しく、十年のブランクがあつて再就職した時は、まさに浦島太郎状態でした。新しい機器に慣れること、オーダーリングや電子カルテ導入と入職後も変化変化で、ついて行くのがやっと思つこともありました。周囲の仲間や上司に支えられ十一年が経過しました。これといった大きな事故や故障もなく働いてこれたことに感謝します。

これからも、出来ることから、こつこつを続けて行きたいと思えます。



新入医師の紹介



四月より産婦人科医一名
内科医師三名 泌尿器科
医師一名が常勤医師とし、
就任しました。

また、専修医として外
科・内科各一名、研修医は
四名と若き医師も就任し
ましたので紹介します。

練馬総合病院の新しい職
員をよろしくお願いま
す。



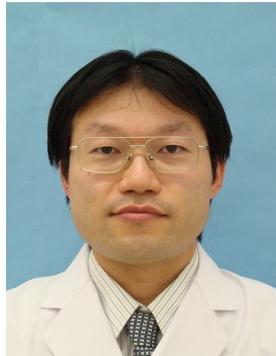
産婦人科医師 永谷ミドリ

はるばる九州久留米から上京し、
太平洋の白波を眺めながら、千葉・
鴨川の亀田総合病院・検診セン
ター 乳腺外科・産婦人科勤務十年
近く、次に東京タワーの明かりを背
景に、東京都済生会中央病院産婦

人科勤務10年近く・・・。思えば

この30数年間の医者生活、突っ走っ
てきたもんです。現場で常に必要と
される医師でありたいと思っ
ても、還暦を迎え少々息切れ状態
ですが、今回ご縁があつて、4月より当
院産婦人科勤務となりました。地域
に根ついて頑張っている明るいこの病院
で、もう少し突っ走ってみようと思っ
ています。よろしくお願ひ申しあげま
す。

尚、子宮鏡手術を専門としており
ます。症例がありましたら、ご紹介
よろしくお願ひ申し上げます。



内科医師 中田 英之

四月から常勤となりました漢方内
科の中田英之です。一昨年前より
当病院に漢方外来を開設いたしまし
たが、漢方の持ち味である「未病」治
療という考え方を生かした地域医療
を行うため、健康医学センターとの
兼任で赴任となりました。これから
よろしくお願ひいたします。

私は、漢方医学は現代の西洋医学
との関わりにおいて「隙間医学」と考
えています。診断が付かないで長引く
微熱、倦怠感、診断が付いても根治
療法がない頭痛や腹痛の治療に始ま
り、癌化学療法中の副作用に対する
補助療法、さらには更年期障害、不
妊症、まで幅広い領域に関わっていま
す。

漢方医学は同時に養生医学でもあ
ります。「養生無くして漢方治療無
し」と考えており、漢方外来では食
事から睡眠、場合によっては人間関係
などストレスとのつきあい方までお話し
させていただいています。

四月から漢方外来が本格的に稼働
した事で、煎じ薬の処方も開始とな
りました。症状の程度や状態によつて
は、煎じ薬での処方もいたします。煎
じ薬も保険診療の対象ですので、安
心して受診なさってください。

最後になりますが、漢方医になる
前には、産婦人科医として勤務して
おりましたので、婦人科領域の悩み
や疑問等にもお答えすることが出来
ますので、漢方外来受診の折に、心
配な事などございましたら、お気軽
にご相談下さい。



泌尿器科医師 實重 学

一昨年より非常勤勤務医として週一、
泌尿器科の外来診療を行ってしまし
たが、このたび希望が叶い、二〇〇九年
四月より常勤になりました。
宜しくお願ひ致します。

これまで腎移植治療を中心に尿路
疾患に関わっていましたが、今後は泌
尿器疾患全般、特に尿路感染、腫
瘍、排尿機能障害および尿路結石を
中心に、地域に根ざした診療を目標
にしていきます。

ますます高齢化が進み、外来患者
さんの中にも九〇歳以上の方を少な
からず見かけます。

個々の生活状態、立場、環境に即
し、迅速かつ柔軟に対応する診療が
望まれることと思われま

す。そのため私自身一日も早く当院
の戦力になれるよう努力しますので、
御指導・御鞭撻を宜しくお願ひ致し
ます。

私の出身は島根県です。地方会承
ります。

病院での毎日は、上級医の先生のみならず多職種の方々にご迷惑をおかけすることばかりで、病棟でも救急外来でも自分の無力さを痛感する毎日ですが、看護師、薬剤師、検査科の方々そして上級医の先生方が熱心に優しくご指導下さることはとても感謝しております。

これから練馬総合病院の医療を支える一員として、みなさまのお役にたてる様、精進していく所存ですのでこれからご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



研修医 中本 ちひろ

四月から練馬総合病院で初期臨床研修を受けさせていただいております、中本と申します。

出身は慶應義塾大学です。二年間の管理型研修でお世話になります。宜しく致します。毎日が勉強で、新しい発見ばかりです。

大変ですが、とても充実した日々を送らせていただいております。

現在皮膚科志望で、アトピー性皮膚炎や乾癬などの慢性疾患や、スプリド治療や免疫不全による創傷のケアに興味があります。

大学時代からサークルや勉強会で細々と勉強を続けてきた東洋医学についてもじっくりと知識を深め、患者さんの為にベストな治療法を選べる幅広い医師になりたいと思っております。

新米中の新米で、ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、日々精進してまいります。

ご指導ご鞭撻の程、宜しく申し上げます。



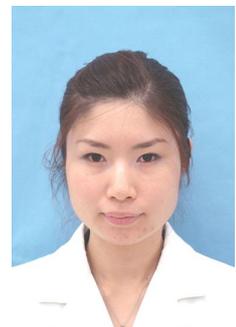
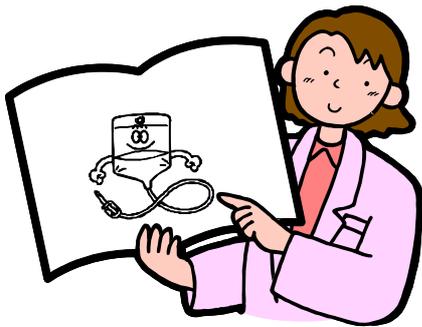
研修医 島田 理子

初めまして。四月より練馬総合病院にて初期臨床研修させていただいております。島田理子です。慶應義塾大学の出身で初期臨床研修の一年目を練馬総合病院にて、二年目は大学病院に戻って研修させていただく予定です。

です。一年間の間ではありますが、よろしく願っています。

研修医としての日々は新しいことの連続です。毎日学ぶことばかりで新鮮である一方で、自分の未熟さを痛感することの多い日々です。一つ一つのことを着実に身につけ、一日も早く一人前の医師になれるよう精進してまいります。自身の進路についても今はまだ模索中の段階ですが、研修をすすめていく中で見つけていければと思っております。

まだ不慣れなことも多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の程よろしく願っています。



研修医 西村 真由子

四月より勤務させていただいております、研修医一年目の西村真由子と申します。

私は、出身地は長崎、出身大学は久留米大学で、九州生まれの九州育ちなのですが、この四月から東京に出て参りました。

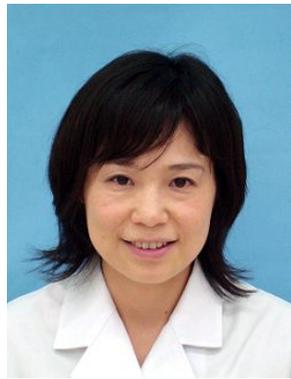
初めて住む土地で、社会人としてもスタートしたばかり、新しいことの連続の毎日ですが、せめて、一日に何か一つは覚えようという気持ちで過ごしております。

こちらでは、一年間だけの勤務なのですが、是非仲良くしていただければ嬉しく思います。皆様には、日々多大なご迷惑をおかけしておりますが、どうぞ今後ともご指導宜しくお願い致します。

新任医師の紹介



五月から内科医師二名・産婦人科医師一名が入職しました。宜しく願います。



内科医師 江藤 陽子

五月より勤務させていただいております。

これまで循環器内科を専門としてやってきましたが、こちらでは糖尿病の診療にも力を入れて行きたいと思っております。

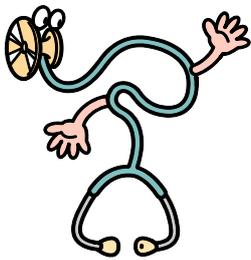
と申しますのも、皆さんご存知のように糖尿病は循環器系疾患の大きな危険因子であり、糖尿病患者さんの心臓だけを治しても糖尿病のコントロールが悪いと再発しやすかったり予後が不良であったりします。糖尿病の治療が大きな鍵を握るためです。

プライベートでは一児の母であり、育児に奮闘中です。

環境問題にとっても興味があり、エコ箸、myマイ、my bagの携帯はもちろんのこと、子供にもなるべく布オムツを使うようにしています。

また、なるべく車を使わずに公共交通機関を使うようにしたり駅でも階段を使ったりするように心がけています。

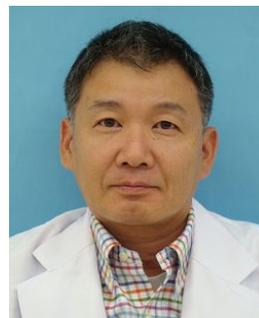
「活動は結果としてメタボ予防につながるものも多く一石二鳥なので、皆さんも是非やりませんか？よろしく願っています。



内科医師 廣瀬 徳彦

五月より勤務させていただいております。どうぞよろしくお願いいたします。ふけ顔で、中学生の時から、よく高校生に間違われたものです。初期研修医のころは、先輩医師の後ろに立っていると、その先輩医師がいなくなったときに、患者さんから「若い先生じゃなくて、（自分のことを指して）先生に診ていただきたいわ」などといわれて複雑な気分になったこともあります。女性医師のある方は、かなりの経験をつんだ医師であるのに、いまだに研修医に間違われることもあるそうなので、老け顔のほうが得？かもしれません。

顔は仕方ないとしても、体は中学生のころから比較的大きく、スポーツもしていましたので、体力には自信があります。この体力を活かせるかどうかは、今後の自分のがんばり次第かと思いますが、頭脳が疎かにならぬよう精進していきたいと思っております。



産婦人科医師 林田 研一



五月より勤務させていただきました。林田研一です。どうぞよろしく願います。

勤務を始めて間もないですが、とても温かく受け入れていただいた、練馬総合病院というチームの中で仕事ができることに喜びを感じております。今後は地域医療のためにお役に立てるよう頑張りますので、ご指導ご鞭撻の程よろしく願います。

看護週間

看護週間を終えて

毎年五月十二日は「看護の日」です。当院では五月十一日から十六日まで「看護週間」で、十八回目を迎えました。

これを記念して様々な催し物を施行しました。

「看護の日」とは・・・

看護の日とは 五月十二日の由来

近代看護を築いたフロレンス・ナイチンゲールの誕生日を記念し五月十二日と設定されました。

ナイチンゲールは、誰かのために仕えること、与えられた仕事をやり遂げようとする責任感の強さや、人のために尽くすことを看護であると教えてくれた人です。

二十一世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を広く国民が分かち合うことが必要です。

このことを、老若男女を問わずだ

れでも認識するきっかけとなるように、厚生労働省は一九九〇年、十二月「看護の日」を設定しました。

「看護の心をみんなの心へ」をキャッチフレーズに「あなたの優しさで、心の温度がちょっと上がったよ。」とほんの少し看護の心を発揮すれば、誰かの元気を支えることができます。「看護の力」は、誰かを元気にする力です。私たちは、いつも思いやりをもち、元気をもらったり、元気をあげたりして、健康の回復・維持・増進に貢献できるように努力していきたいと思えます。

行事のご案内

* 入院患者さんお花をプレゼントしました。

* 旭丘小学校生徒さんたちに、「看護の日」について、三階病棟有松師長がお話をしてきました。

* 旭丘小学校生徒さんたちが作った作品を外来に展示しました。アイデアが豊富で、どの作品からもやさしい心が伝わってきました。

作品集





* 病院玄関前で、無料の健康相談と血圧測定・BMI(肥満度)を実施しました。80名の方に立ち寄りいただきました。

* 「一日ふれあい看護体験」は、女性(社会人)一人が参加し、人とのふれあい、看護することのすばらしさを病棟で学んだことを報告していただきました。



* 看護の日の特別講演会は、飯田院長から「フロレンス・ナイチンゲールの足跡を訪ねて」看護とは何かを考える契機としてを、ナイチンゲール看護学校設立(セントトーマス病院)を訪問し、看護の発見者として、教育・環境の大切さなど講演してくださいました。



中田医師(漢方内科)から「元気になる漢方」を、漢方の正しい飲み方、養成を守る事など講演していただき、実際三種類の煎じた漢方の匂いと味を体験することができ好評でした。

看護部は三階病棟有松師長(助産師)から「孫との付き合い方」を三キログラムの人形モデルを皆さんに抱いていただき、「意外と重い」思いついた「どうやって抱くの?」など声があり、手から手へと渡す人形は、暖かさや「ミニミニ」が地域の方たちに繋がったのではないかと思います。



* 手洗いチェックは、感染対策委員会のメンバーが、「手」の汚れについて調べました。手を洗った後、どれくらいの汚れが残っているか器具を使って、洗い残しを調べました。けっこう洗い残しがあるのに皆さんびっくりしていました。今後は、しっかりと正しく洗うことですよ。

* ハンドマサージは、事前に看護師が練習を重ね施行しました。7種類のアロマを用意し、お好みものを使用しました。希望者が多く、途切れることもなく50人の方にリラクゼーションしていただきました。来年はプロに負けないくらいのサービスをしたいと思いました。

看護週間の行事が無事終わることができたことに感謝いたします。来年もこの行事が行われます。どうぞたくさんの方々ご参加されますよう心からお待ち申し上げます。

(記・若松)

「第四回練馬地域連携の会」

平成二十一年四月二十二日（水）練馬総合病院地下講堂にて、第四回練馬地域連携の会が開催されました。

本会の目的は練馬総合病院と地域の医療機関との連携を深めることです。

紹介医と紹介される病院の医師、看護師を含めた多くの職員との医療連携は重要であり、「顔の見える医療」はお互いの信頼関係を築く意味で大切です。今回、地域連携医療機関二十六施設三十八名の先生方と練馬総合病院の職員七十二名が参加し、活発な意見交換をしました。

地域連携を深めるために取り組んでいる多くの地域連携パスの実施状況について説明した後、活発な質疑応答がありました。

懇親会までの準備の合間に、院内見学会も併せて行いました。プログラムを示します。

プログラム

第一部

- ・「前立腺癌」地域連携パスについて
- ・「大腿骨頸部骨折」地域連携パスについて
- ・「糖尿病」地域連携パスについて
- ・「内視鏡検査・便潜血陽性時二次検査」



・「胃口再造」地域連携パスについて
・練馬総合病院アカデミックカンファレンスの紹介
質疑応答

第二部

・院内見学（内視鏡センター、健康医学センター、放射線科、検査科）
・練馬総合病院医師及び各部署の紹介、意見交換

病院内の見学に多くの医師が参加され、病院への関心の高さを知ることができました。

患者さんを中心とした医療連携が円滑に行えるように、今後も、地域に根ざした病院として頑張っていきたいと思えます。
記：毛塚、栗原

第四回練馬総合病院症例研究会

四月二四日練馬総合病院と練馬消防署との共催で救急症例研究会を開催しました。近隣の五消防署から救急

救命士、救急隊の方一八名、練馬総合病院職員と合わせて七十七名が参加しました。当院に救急搬送された三症例

について、搬送までの状況を救急隊の方が、搬送後の治療について当院医師

がそれぞれ報告し、活発な質疑応答が行われました。

症例
「下血と意識障害を呈する傷病者の搬送症例」

練馬消防署 平和台出張所
青木 康行 救命士

「化膿性胆管炎に伴うDICがENI BDチューブ挿入により改善を認めた一例」

研修医 西 恭代

「交通外傷による大腿骨頸部骨折の搬送症例」

練馬消防署 本署
北嶋 幸一 救急員

「多発肋骨骨折を合併した大腿骨頸部骨折の一例」

整形外科 水落 裕

「ヘルニア陥頓により転院搬送となった症例」

練馬消防署 貫井出張所
近藤 大輔 救急員

「腹壁癒痕ヘルニア陥頓により絞扼性イレウスを呈した一例」
外科 清島 亮

第二回から練馬消防署からの話題提供や病院医師の講演も行われていま

す。今回は特別講演として、永谷ミドリ医師より「産婦人科的救急疾患につ

いて」の講演がありました。産科の救急対応については母子の二つの命が関わっ

ていること、先生が経験された貴重な救急症例を紹介されました。熱心に耳を

傾け、メモを取り、スライドを真剣に見つめる参加者の姿が印象的でした。

練馬総合病院における二〇〇八年度救急搬送症例全体のまとめについて栗原

医師より報告がありました。

一年間で二一六九例の救急搬送を受け入れ、練馬消防署管轄は八百例を

超えていました。七五歳以上の高齢者の割合が三十%以上あり、重症度別

は軽症者一三〇二例、中等度八四七例であり、中・軽症者は救急搬送症例

全体の約九割を占めていました。

救急症例検討会は会を重ねることに内容が充実しています。今後も定期的に

救急症例研究会を開催し、救急隊と練馬総合病院の相互理解を深め、円

滑な救急患者の受け入れ、充実した救急医療が提供できるよう努力いたします。

（記：横田、栗原）

糖尿病と末梢動脈疾患

(全に下肢の動脈硬化)

早期発見には

血圧脈波検査を

内科 柳川達生

糖尿病の合併症

糖尿病は、インスリンの作用不足により慢性の高血糖状態をきたす疾患です。

厚生労働省の「二〇〇七年国民健康・栄養調査」によれば、糖尿病、もしくは糖尿病が疑われる人は、十年前と比べ約1.3倍に増え、約二二一〇万人にものぼると推定されています。

糖尿病はコントロール状態が悪ければ、口渴、多尿、全身倦怠感等の自覚症状を認めますが、血糖上昇が著しくない場合は自覚症状のないことがほとんどです。

しかし、治療を怠っていると、やがて全身にさまざまな障害を起こしてくるのが特徴です。

糖尿病特有の合併症として神経症、網膜症、腎症があげられます。

神経症では下肢の知覚異常、網膜症では視力障害または失明。

腎症では蛋白尿、腎機能不全等をきたします。その他動脈硬化をきたしやすく、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞

が健康人の二倍以上も発症しやすくなります。また下肢の動脈硬化をきたしやすく、末梢動脈疾患をきたすことも知られております。

今回は末梢動脈疾患の症状、予防、治療、早期発見法についてお話しします。

末梢動脈疾患の症状は？

末梢動脈疾患は、主に足の血管の動脈硬化がすすみ、血管が細くなったリ、つまったりして、十分な血流が保てなくなる病気です。

下肢の血液が流れにくくなるために、特に足先の冷たい感じやしびれがおこります。さらに進行すると一定距離の歩行によつて筋肉痛が起こり、休息すれば再び歩行可能となります(間歇性跛行といいます)。さらに進行すると安静時にも下肢の疼痛をきたし、放置しておくと足先が壊死(えし)組織の一部が死んだ状態)を起こし、下肢切断に至ることもあり、早期診断が必要です。

早期診断にはABI検査を

ABIとは ankle brachial index (足関節・上腕血圧比)の略で、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。

正常では足首の血圧の方が上腕の血圧より高いのですが、下肢動脈の内腔

が狭くなると足首の血圧が腕の血圧より低くなります。0.9以下だと下肢動脈の閉塞が疑われ、0.8以下ですと下肢の動脈閉塞があると考えられます。

検査は簡単で、心電図検査と同じような手順です。ベッドに横になって心電図電極などを装着します。心電図よりやや時間がかかりますが、通常は数分程度で終わります。当院の検査科でも行っております。

末梢動脈疾患は意外と高頻度です。

医療の質向上活動(MOI)で放射線科がABI検査を広く実施して、末梢動脈疾患を早期診断し治療に結びつける活動をしました。

自覚症状のない五十歳以上の糖尿病患者さん二百十六名の方にABI検査を実施しました。ABIが0.9以下、すなわち下肢閉塞が疑われる方は二十九名(34%)でした。その方々を対象に造影CT等で検査したところ、十一名の方に下肢の動脈閉塞をきたし治療が必要と診断しました。

自覚症状のない五十歳以上の糖尿病患者さんの二十人に一人が治療が必要なことになりました。

治療

下肢の冷感、疼痛等の自覚症状のない方は、血糖、血圧、脂質を厳重にコントロールし、禁煙することが重要です。運動療法により血流の改善も期待できます。

また多少症状のある方は抗血小板薬による治療が有効です。

さらに症状が進行した場合は、カテーテルにより閉塞している血管部位を広げる治療が必要となります。当院では二泊三日の入院で実施しています。さらに進行した場合は手術が必要になることもあります。

ABI検査を一度受けて下さい

糖尿病治療の長期的目標は、血管並びに神経系合併症をおこさないようにして健康感を保持することにあります。

末梢動脈疾患は緩やかに進展しかつ容易には元に戻らないので、発病予防及び早期治療が重要です。

ABIは体に負担のかからない検査で末梢動脈疾患の早期発見に有用です。まだ検査されていない方は主治医とご相談のうえ、是非一度検査を受けて下さい。



くすりの話

低血糖について



日々気温が高くなってきました。暑くなると汗をかいたり、運動量が多くなりがちです。
また食欲が落ちたり、食事が不安定になったりします。
そんなときに糖尿病の患者さんで心配なことがあります。今回は低血糖についてのお話です。

1 低血糖症とは

インスリンやSU剤（オイグルコン・グリミクロン・アマール）、速効性インスリン分泌促進薬（アルファスト・スターシス）が効きすぎて血糖値が必要以上に下がってしまう場合を低血糖といいます。

一般に血糖値が70mg/dl未満の場合を低血糖といいますが、血糖値が70mg/dl以上ある場合でも低血糖を疑う症状がある場合には低血糖症といえます。

2 どんな症状がでるのでしょうか

低血糖には以下のような症状があります。血糖値よって現われる症状が異なります。
典型的な症状には冷や汗・動悸・手足のふるえなどがあります。

軽症

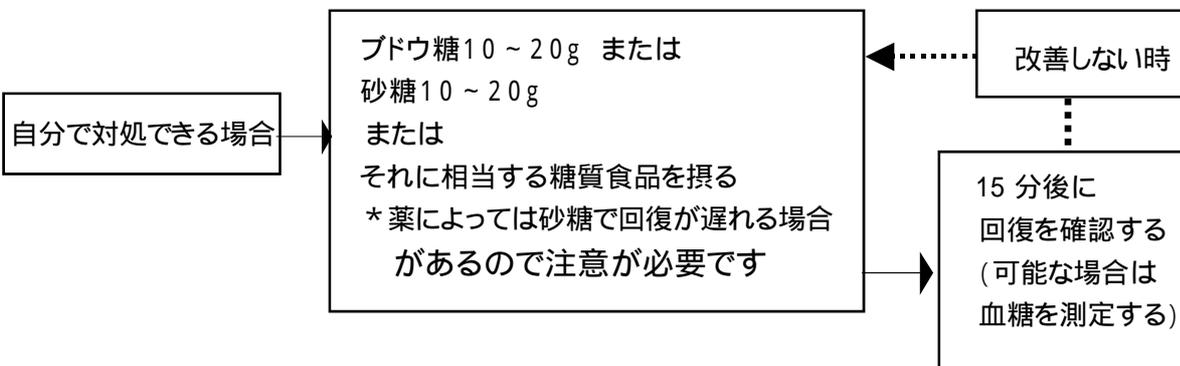
冷や汗
動悸
手足のふるえ
めまい
急に強い異常な空腹感
目がかすむ
いらいらする
力が抜けた感じがする
など

中等症

考えがまとまらない
疲労感
生あくび
ぎこちない動作
頭痛
物が2重に見える
いつもと人柄が違ったような異常な行動をする
など

重症

意識がない
痙攣
など



4・ブドウ糖・砂糖を持っていない
 かつたら何をどのくらい摂れば
 よいでしょうか

清涼飲料水にはブドウ糖が多く含まれるものがありますので、ブドウ糖がない場合には清涼飲料水を飲みましょう。

カロリーオフやカロリーゼロなど人工甘味料を多く含むものでは低血糖は改善されませんので注意が必要です。

清涼飲料水 1本あたりのブドウ糖含有量

商品名	ブドウ糖 (g)	内容量
コカコーラ	17.9	350mL
桃の天然水	19.8	500mL
ファンタオレンジ	18.9	350mL
ファンタグレープ	20	350mL



食品中の糖質の量も知っておいてください

ご飯軽く1膳 蜂蜜大さじ2杯 食パン6枚切り半分
 マリービスケット3枚

を摂取すると糖質を10-20g摂ったことに相当します。

低血糖を予防するにはどうすれば
 よいでしょうか。

・くすりの量や飲み方を正しく守りましょう。
 ・食事療法をきちんと守りましょう。
 ・お酒の飲みすぎ、激しい運動、下痢などの場合は低血糖を起こしやすくなるので注意しましょう。

最後に

・いつでもどこでも低血糖に対応できるように糖質を常に携帯してください。
 ・低血糖症状が起きたら絶対我慢しない

・待たないを守って下さい。
 ・車の運転など危険を伴う作業の場合には特に注意しましょう。
 ・まわりの方にも対処方法を知っておいてもらいましょう。

低血糖は、薬物療法を受けている多くの患者さんが経験する症状です。
 低血糖の対処方法をきちんと理解し、血糖コントロールを良好に保てるようにしましょう。

力行幼稚園来院



6月2日小さな可愛い来院者から心温まる美しい花を頂きました

検査の話

動脈硬化の検査



血圧・脈波検査

(ABI/PWV) に つ いて

血液が流れる動脈の壁は弾力があり柔軟性があります。この弾力性、柔軟性が失われた病気を動脈硬化症と言います。

動脈硬化は糖尿病、メタボリックシンドロームを含む、高脂血症、高血圧、肥満、喫煙などが原因となります。動脈硬化を放っておくと、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、下肢閉塞性動脈硬化症による足の壊疽など、生命に関わる病気になりやすい事がわかっています。

血圧・脈波

(ABI) Ankle-Brachial Index 上腕と足首の血圧比 / PWV Pulse Wave Velocity (脈波伝播速度) 検査

動脈硬化症を簡便に知るために広く行なわれている検査がABI(足首と腕の血圧比)とPWV(脈波伝播速度)です。

ABIは動脈の閉塞状況(血管の詰まり具合)を調べる検査です。通常、横になつた状態で足首と腕の血圧を測定すると、足首の血圧は腕に比べてやや高めに測定されます。しかし足の動脈が狭くなつていたり(狭窄)や詰まつたり(閉塞)すると、足首の血圧は低下します。足首と腕の血圧比が0.9以下の場合、足の動脈の狭窄や閉塞が疑われます。

PWVは動脈の弾力性を調べる検査です。

血管壁が柔らかければ血液は適度な早さで流れますが、動脈硬化で硬くなつた血管では流れる速さが増します。

柔らかいホースと鉄で出来た水道管を想像してください。同じ圧力で水を流したとすると、ホースは柔軟性があつて水の勢いが吸収されますが、鉄の水道管では勢いよく水が飛び出します。

心臓から出た血液が足首に届くまでの時間を計測することによって診断の手助けをするのがPWVです。PWVが1300 (cm/秒)を越えると動脈硬化が疑われます。

どのように検査を

するのでしょうか？

検査方法はとても簡単です。

ベッドに横になつて両腕と両足首に血圧測定用のカフ(血圧計で腕に巻くバンド)を巻き、心電図の電極を腕に、心電図のマイクroフォンを胸に付けます。

検査時間は5分程度で痛みもありません。

こつした簡易な検査で自分の血管の状態が分かれば、生活習慣を見直すきっかけにもなります。

主治医、または臨床検査科にお気軽にご相談下さい。

練馬総合病院 臨床検査科

こんなことにお気づきの方は早めに検査を

40歳以上で思いあたる方は、検査を受けられることをお勧めいたします。



健康と食事

血糖コントロールの為の
健康食



糖尿病の食事療法は、正しい食習慣とともに過食を避け、偏食せずに、規則正しい食事をする事です。これが血糖のコントロールを良くし、合併症を防ぐために役立ち、健康で長生きするための基本です。特別な食事があるのではなく、バランスの良い健康食なのです。

食事療法の原則

1 適正なエネルギー量の食事

適正体重（標準体重）を保ちながら日常生活に必要な量を摂り、食べ過ぎないようにすることです。年齢・性別・身長・体重・日常の身体活動の程度をもとに決めますが、これに肥満や身体状況も加味します。

2 栄養バランスがよい食事

健康を保つために必要な栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）や食物繊維など過不足なく摂る事です。一般的には指示エネルギー量の55〜60%を炭水化物、たんぱく質は標準体重1kgあたり成人で1.0〜1.2g（日約55g〜80g）とし、残りを脂質で摂ります。

1日のエネルギー量の目安

* エネルギー摂取量 = 身体活動量 × 標準体重

* 標準体重 (kg) = [身長 (m) × 身長 (m)] × 22

身体活動の程度 標準体重1kgあたりのエネルギー量

- ・ 軽い（デスクワーク、主婦） 25～30 kcal
- ・ 中等度（立ち仕事が多い職業） 30～35 kcal
- ・ 重い（力仕事が多い職業） 35～40 kcal

3 合併症の予防のために

血糖コントロールの目標が達成できない時

食べていけないものはほとんどなく、特に良く効く食品もありません。いろいろな食品を取り混ぜて適正量を食べることが大切です。

肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併しているときは、禁酒します。

高コレステロール血症のとき

コレステロールを多く含む食品を控えます。

（1日300mg以下）

食物繊維を多く食べます。

（1日20〜25g以上）

食後血糖上昇を抑制し、血清

コレステロールの増加を防ぎ、便通

を改善する作用があります。

1日6g未満が推奨されます。

高血圧合併の食塩摂取量は

料理コーナー

おからと桜えびの卵焼き（1人分 -218kcal：塩分0.7g）

材料2人分

- おから.....100g
- 卵.....2個
- 桜えび.....5g
- 万能ねぎ.....30g
- オスターソース.....小さじ1
- 油.....大さじ1
- セロリの葉...少々

作り方

- 卵は溶きほぐし、おから、桜えび、万能ねぎ、オスターソースを加えて良く混ぜる
- フライパンに油を熱して を流し入れ、端から巻きながら焼く
- を食べやすく切り分けて器に盛り、セロリの葉を添える



「ワ」通信

糖尿病と運動

はじめに

「運動することは良いことだとわかっていても、何をどのくらい行えばよいか分からない」といったご意見をいただくことがあります。そこで今回は運動の種類や程度についてのお話をしたいと思います。

運動の種類について

運動には酸素を十分に取り込んで行う有酸素運動と動作を一気に行う無酸素運動があります。糖尿病の運動は前者の有酸素運動が適応になります。おもにウォーキングやジョギングなど、酸素を十分に取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させることを目的とした運動です。



主な運動

- 速歩
- 散歩
- 体操
- 自転車
- ふみ台昇降
- ジョギング
- 縄跳び
- 水泳
- ・・・etc

運動の強度について

人と会話ができる程度の運動

目安としては人と話ができる程度の運動が良いとされています。ムアムアと息切れするような運動は強度が強すぎると考えられます。ヒトと会話ができるぐらいの運動を十五分程度続けると、体の酸素消費量が増え、血糖値だけでなく、脂肪もエネルギーとして使うようになるため、減量にもつながります。

一日に十五分〜六十分程度

一日のうち、できる時に行いましょう。一度に続けて六十分行っても、十五分ずつ4回行っても効果は変わりません。時間は合算してもかまいません。

食後1〜2時間以内

血糖値が最も高くなる時間帯に行うのがベストですが、早朝や深夜など食直後でなければいつ（食前でも）運動してもかまいません。ただしインシュリン注射や血糖降下剤を使用している方は低血糖の恐れがあるため、食前の運動は注意が必要です。



週に3〜5回

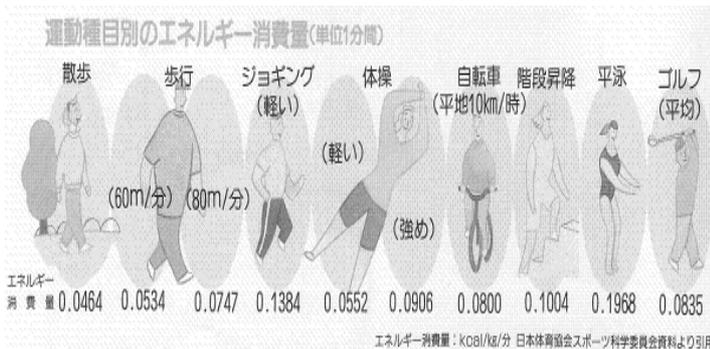
1日置きに行うのが良いでしょう。長く続けられるように休息日も設けましょう。

脈拍は1分間に100〜120

運動開始してから5分後の脈拍を計ってみましょう。それが六十歳代以上の方であれば100程度、60歳代以下の方は110〜140程度が望ましいでしょう。右記の数字より早ければペースを落とし、遅ければテンポアップしましょう。

効果の測り方

効果の判定は自覚症状と血糖値や尿酸、体重などが参考値となります。また、どの程度エネルギーを消費したか算出する方法もあるので（左図）、参考にしてください。



1分間のエネルギー消費量(kcal)

X

あなたの体重(kg)

X

持続時間(分)

||

あなたが消費したエネルギー消費量(kcal)

例: 体重60kgの人が散歩を30分した場合は、
0.0464×60×30=83.52kcalとなります。

次号は、第73号 平成21年 10月 1日発行です。



広報委員会では、当院に対する皆様からの
ご意見・ご質問など(その他何でも結構です)
お待ちしております。

院内に設置してあるご意見箱、または
E-mailでお待ちしております。

* ご意見箱設置場所 * 各階談話室
玄関入口総合案内

連絡先 Te1 03-5988-2200

Fax 03-5988-2250

e-mail : info@nerima-hosp.or.jp

<http://www.nerima-hosp.or.jp>

お待ちしております

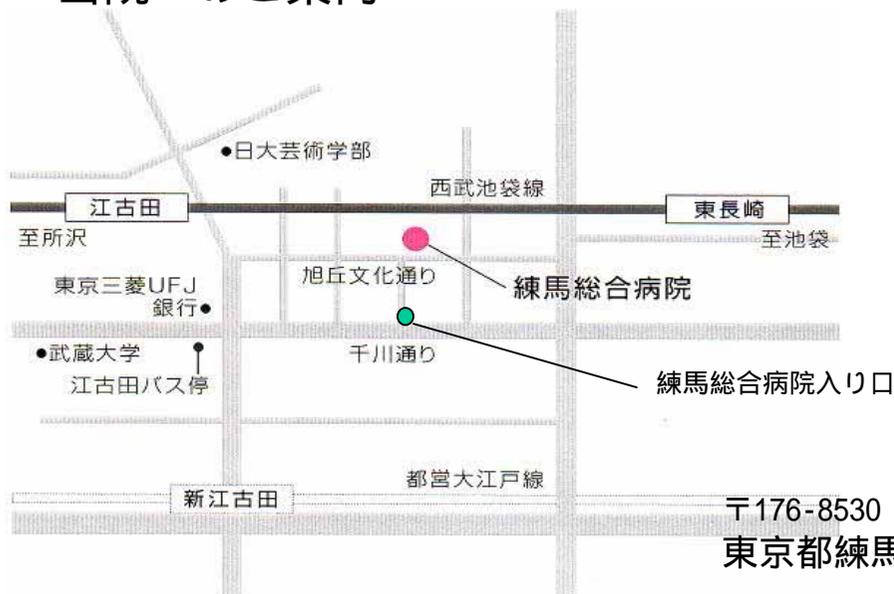


お 知 ら せ

9月に敬老の日講演会を開催します。
詳細はホームページで……
外来アンケート実施予定です。
ご協力お願いします。



当院へのご案内



〒176-8530
 東京都練馬区旭丘1-24-1
 Tel. 03 - 5988 - 2200
 FAX. 03 - 5988 - 2250

交通：電車	西武池袋線	江古田駅南口	徒歩7分
	地下鉄有楽町線	小竹向原 出口	徒歩15分
	都営大江戸線	新江古田出口	徒歩10分

診療科目 内科 / 外科 / 整形外科 / 皮膚科 / 泌尿器科 / 産婦人科 / 眼科 /
 小児科 / 脳外科 / リハビリテーション科 / 放射線科

人間ドック / 脳ドック / 癌検診
 健康医学センター / 糖尿病センター / 創傷ケアセンター / 内視鏡センター

受付時間 午前の診療受付 午前8時～午前11時
 午後の診療受付 正午～午後4時

休診日 土曜日 / 日曜日 / 祝祭日 / 年末年始
 急患は年中無休で24時間診療いたします

24時間救急受付 当直医常時3名体制
 (内科 / 外科系 / 産婦人科)

面会時間 平日 午後3時～午後8時
 土・日・祝日 午前10時～午後8時

* 平日午後7時・休日午後5時30分以降は夜間救急入口になります。

新生児面会時間

平日 午後3時～3時30分 午後5時～午後7時

土・日・祝日 午前11時から12時 午後3時～3時30分 午後5時～午後7時

「ハロ-ホスピタル」: 第72号
 平成21年 7月1日発行(年4回発行)
 発行 / 編集
 財団法人東京都医療保健協会
 練馬総合病院 広報委員会