



かわひたる

2020
11月号
NOVEMBER

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦



特集 時代によって変化している糖尿病治療

[糖尿病・内分泌代謝内科科長 秋山 義隆]

探検隊が行く

[栄養科]

地域連携施設紹介

[中村外科小児科医院]

[こじま内科]



社会医療法人 河北医療財団

時代によって変化している糖尿病治療

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）で何かと不自由な生活を余儀なくされる日々が続いています。糖尿病で治療中の皆さまにおかれましても、食事療法・運動療法にも少なからぬ影響を受けざるをえない中、良好な血糖コントロールを維持するために様々な工夫・努力を続けられておられることとお察しいたします。

新型コロナウイルスと糖尿病

新型コロナウイルス感染症関連のニュースで、重症化のリスク要因として高齢、心疾患や呼吸器疾患に加えて「糖尿病」が挙げられることがあります。高血糖になると白血球の働き（好中球の殺菌能力）が低下し、免疫力が低下することが知られており、多くの感染症の重症化のリスクとなるからです。したがって、糖尿病があっても、「血糖コントロールを良好に保つことによって免疫力の低下を防ぎ、重症化リスクを最小限に抑えることが期待できる」ことになります。糖尿病で治療中の皆さまにおかれましては、免疫力を低下させないためにも血糖コントロールを良好に保つことがきわめて重要ということです。

糖尿病とは

インスリンというホルモンの作用が低下することによって血液中のブドウ糖が異常に増える病気（高血糖病）です。高血糖を放置すると全身の細い血管がダメージを受け、数年以内に神経障害・網膜症（眼）・腎症（三大合併症）が引き起こされ、これらが進行して重症になると足壊疽（えそ）や失明、腎不全（透析）に至ります。糖尿病による腎不全で透析治療を受ける患者数は年々増加傾向にあり、現在透析治療を受けている患者数の約4割を糖尿病腎症が占めています。さらに脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化症も健常者と比べて起こりやすくなります。このような大変な合併症を回避するためには、

定期健診などでできるだけ早期に糖尿病を発見し、すみやかに適切な治療（食事療法、運動療法、薬物療法）を開始することが大切です。「のどの渇き」「多尿」「倦怠感」といった自覚症状は、血糖値がかなり高くないと出現しません。自覚症状が出現してから医療機関を受診された患者さんの中には糖尿病の発症からかなり年数が経過し、すでに合併症が相当に進行しているケースも少なくありません。「自覚症状がないから大丈夫」とはいえないのです。糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法、すなわち生活習慣の是正です。効果が不十分なときは薬物療法を追加します。ただし、初診時に著しい高血糖や尿にケトン体が出ているような場合は、最初からインスリン補充療法をおこなう場合もあります。

食事療法

食事療法の基本は「適切なカロリー」「バランスの良い栄養素配分」です。専門の栄養士による栄養指導を受けていただく際に医師がカロリー設定をおこないますが、個人によって代謝量に幅がありますので、設定カロリーはあくまで「目安」とお考えください。昨年、糖尿病の食事療法のカロリー設定の基準が改訂され、少なくとも65歳以上の患者さんについてはカロリー制限の目安がある程度緩和されることになりました。外来診療における実感としても、これまでの1日総摂取カロリーの設定はかなり厳しく、遵守困難な場合が多いと感じていましたので、今回の改訂で、より実生活に即したカロリー制限の目安が設定できるようになったと思います。

運動療法

骨格筋量は20歳代をピークとし、加齢により徐々に低下します。糖尿病患者さんにとって骨格筋量の低下は大きな問題です。骨格筋は、血中のブドウ糖を吸収してグリコーゲンとして貯蔵してくれる、肝臓に次ぐ大切な臓器だからです。筋肉が減少すると血中のブドウ糖が取り込まれにくくなり、血糖コントロールの悪化につながります。逆に血糖コントロールが悪いと筋肉の蛋白分解が進みさらに筋肉量の低下をきたすという悪循環に陥る可能性もあります。骨格筋量を維持・増進するためには、①骨格筋でのインスリン作用の増強②レジスタンス運動③蛋白質・アミノ酸の十分な摂取が効果的とされています。有酸素運動の継続は骨格筋でのインスリン作用を増強し、レジスタンス運動は骨格筋量の増加に効果的です。しかし「わかってはいるけれども続けるのは難しい」と多くの方が感じておられるのではないのでしょうか。下記は、『糖尿病診療ガイドライン2019』の運動療法の目安となっています。

- ① 有酸素運動は、中強度で週に150分かそれ以上、週に3回以上運動しない日が2日間以上続かないように。
- ② レジスタンス運動（筋トレ）は、連続しない日程で週に2～3回おこなうことが勧められ、禁忌でなければ両方の運動をおこなう。禁忌の例として進行した網膜症では「息ごらえ・力み」を伴う運動で眼底出血のリスクが高まります。
- ③ 日常の座位時間が長くないようにして軽い活動を合間におこなうことが勧められる。

心肺機能低下や高度な神経障害、膝関節症など整形外科的疾患では運動が制限されることがありますので、それぞれの疾患の担当医にご相談ください。上記を言い換えると、①できればほぼ毎日20～30分連続のウォーキング。②毎日やらなくても大丈夫ですがレジスタンス運動（筋トレ）を1日おきにお

こなう。③なるべく立つ・歩くように心がける。ということになります。これならなんとか生活習慣として続けられるように思いますが、いかがでしょうか。いわゆる「with コロナ＝新しい生活様式」を余儀なくされる中、外出を控えざるをえず、運動量が減って血糖コントロールが悪化した患者さんが多数おりますが、他方、外食の機会が減り血糖コントロールが改善した患者さんもあります。お一人おひとりが生活習慣の工夫をなさって、この時期を乗り切っていただきたいと思います。



河北総合病院
糖尿病・内分泌代謝内科
科長

あきやま よしたか
秋山 義隆

資格

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医
- ・日本内分泌学会内分泌代謝科専門医
- ・日本甲状腺学会甲状腺専門医

探検隊が行く 河北総合病院 栄養科

河北総合病院の栄養科では、給食管理の他に栄養指導をおこなっています。患者さんお一人おひとりの療養を、食事サービスと栄養ケアの両面から支えることをこころがけています。

どんな栄養相談をおこなっているの？

主に、患者さんお一人おひとりに合わせて、個別の栄養指導をおこなっています。患者さんやご家族にお越しいただき、食事や生活内容をうかがって、アドバイスをさせていただきます。エネルギーのこと、糖質のこと、体重管理のこと、飲み薬やインスリンと食事の関係、糖尿病についての説明もおこないます。最近、エネルギー制限という考え方は小さくなっていて、食べ方や食材の選び方、活動量の見直しでコントロールできるようにならないかを考えます。すぐに結果を出すというよりは、数年先も今と変わらず元気に生活できることをイメージしながら、数回の栄養指導をおこなっていきます。



患者さんへ栄養相談をおこなう上で心がけていること

患者さんの生活スタイルに合わせて、改善策を提案します。大きく変えるのではなく、患者さん自身ができることはなにかを一緒に考えるように心がけています。また、患者さんの心の状態も想像しながら、行動目標を変更するようにしています。

患者さんとの嬉しかったエピソード

栄養指導後に患者さんから「やってみます」と同意をいただき、次の診察でデータが改善されていたり、症状が良くなり結果が見えるようになり、どんどん自信をつけて、最終的に栄養指導から卒業していただくときがとても嬉しいです。

免疫アップ！

キノコたっぷり酒粕スープ

■エネルギー 63kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 1.8g ■塩分 1.0g

材料(2人前)

人参 …… 20g
大根 …… 20g
小松菜 …… 1/4茎
舞茸 …… 1/5パック
しめじ …… 1/5パック
干し椎茸 …… 1枚
① だし汁+干し椎茸 …… 1/2カップ(戻し汁 100ml)
酒粕 …… 12g
白味噌 …… 小さじ2
豆乳 …… 3/5カップ
塩 …… 適量

作り方

1. 人参、大根は厚さ5mm程度の一口大に切り、小松菜はさっと茹でて3cm程度のざく切りにする。
2. 舞茸、しめじは小房に分けておく。
3. 干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
* 干し椎茸の戻し汁は捨てずに残しておく。
4. 鍋に①と酒粕を入れ、火にかけて煮立ったら弱火にして人参、大根、干し椎茸を入れる。
5. 2〜3分経過したら舞茸、しめじを入れ、軟らかくなったら白味噌、豆乳、塩を入れ火を止める。
6. 器に盛り、小松菜を添える。



河北総合病院 栄養科ホームページ

https://kawakita.or.jp/suginami-area/kgsh/shinryou/content_eiyou/



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

両親が薬局薬剤師であり、子どもの頃から薬剤師の仕事に近くで見てきました。その後、病院でも薬剤師が活躍できることを知り、両親とまったく同じ道に進むのではなく、病院で最前線の医療を学びたいと思いました。医師と肩を並べて、患者さんのために適切な医療を提供したいです。

Q お仕事の内容を教えてください

主に、調剤業務では、入院中の患者さんが内服する薬を調剤、抗がん剤などの調製、院内製剤の調製などです。病棟業務では、患者さんが持ってきた薬の鑑別をして、医師と相談してその継続可否を考えます。その他医師の処方箋に疑問点や誤りがあれば疑義照会をして、処方の修正をおこないます。

Q 当院の魅力を教えてください

当院は病棟業務に力を入れており、医師や他の医療従事者とともに距離が近いことが魅力的です。入院時から退院後まで治療方針を考えていきます。チーム医療が実践されていると感じます。



薬剤部

見目 英継

入職日：2016年5月入職
東京薬科大学卒
薬剤師、漢字検定準2級、
普通自動車2輪免許

大切な
言葉

感謝



Q 印象に残っていることはありますか？

私は緩和チームに所属しており、医師から痛み止めの選択や、用法・用量の相談を受けることがあります。その際に、自分が提案した内容で痛みが緩和され、患者さんの苦痛がなくなり「ありがとう」という言葉をいただいたときは、嬉しくもあり、やりがいも感じます。

Q マイブームを教えてください

趣味や特技は歌うことです。大学時代に軽音楽部でヴォーカルをしていたので、よくカラオケで熱唱してストレス発散をします。あとはラーメン屋巡りを昔から続けています。美味しいラーメンを食べると仕事の疲れも吹き飛びますね。よかったらお勧めのお店を教えてください。

薬剤師のお仕事はYouTubeで紹介中→



本館5階病棟師長

二井谷 香

入職日：2008年4月入職
国立大阪病院付属看護助産学校看護婦科卒業卒
看護師免許

大切な
言葉

笑顔



Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

母が栄養士をしており、小学生の頃から資格を持って働くこと、病院で働くことに興味を持ちました。その中で看護師について調べているうちに看護師になることが目標になり自然な形で進学しました。看護学校での実習で脳神経外科病棟へ行きその中の看護により病院での治療だけでなく、予後やその患者さんの生活などに関わる仕事であることを学び、さらに興味を深めて現在まで患者さん・家族に関わる仕事を続けています。

Q お仕事の内容を教えてください

現在、脳神経内科・外科病棟の師長をしています。主に患者さん家族が安心して治療・療養が受けられるような病棟環境づくりです。具体的には病棟スタッフが十分に力を発揮できるよう職場環境を調整、他部署や医師などの多職種連携や地域との情報共有なども。また、病棟内の課題などスタッフ全体での情報共有や検討をおこない病棟運営しています。

Q 当院の魅力を教えてください

前職は、大学病院や専門病院で勤務していました。それらの病院ではそれぞれの機能の中でできる治療をおこなっていましたが受け入れる患者さんに制限があることや治療後の生活を考慮した関わりが難しく感じるがありました。そのような思いの時に当院がERからリハビリ病院、訪問看護、健診など患者を生活者としてとらえた医療の提供を実践していたため、興味を持ち入職させていただきました。

Q 印象に残っていることはありますか？

主任として消化器外科病棟で術後の患者さんに関わらせていただいていた時、医師と看護師、セラピストで振り返りのカンファランスを開催し、その時にそれぞれの立場での見解、思いを共有しその中で今後同じようなケースの場合にどのように患者さん・ご家族にとってより良い治療・ケアが実践できるか検討しました。多職種間のコミュニケーションがとれたことでスタッフが前向きに看護を考えられるようになったのです。看護師のやりがいを実感するために日々の看護の評価ができる機会を持つ大切さを感じました。

Q マイブームを教えてください

猫動画や猫のInstagramを見て癒されています。新型コロナウイルス流行前は飲み歩きや旅行、観劇に行き別世界に浸って気分転換をしていました。



地域連携 施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

中村外科小児科医院

〔外科、小児科〕

東京都杉並区成田東4-9-15
03-3398-2218
<http://nakamurageka.sakura.ne.jp/>

診察時間／月、水、金 9:00～12:00 16:00～17:00 ※予防接種・健診 15:00～16:00 土 9:00～12:00 休診日：木・土午後・日・祝



副院長 中村 ちなみ

日本小児科学会 専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

私の母も小児科医で、母の診療現場を見て小児科医を志しました。小さな子が泣いたりちょろちょろしているのがかわいらしくて楽しそうだったからです。小児科医になって病気は頭だけでなく大いに体を使って治療しなければ改善しないことを学びました。いつまでも子どもたちと接することができて小児科医冥利に尽きると思っています。

■ 地域医療において

当院は50年前に院長の両親が外科小児科医院を開院し、院長が引き継いでいます。長い間小児科は休診していましたが、この度再度診療を開始しました。これからは私の経験を生かし地域の皆さまの子育てのお手伝いができたらと考えています。河北総合

病院とは医療連携を取らせていただいているので入院加療や精査の必要な患者さんを紹介して診てもらっています。

■ メッセージ

こんなこと聞いてもいいのかしらと思わないで小さなことでもお尋ねください。お悩みがあれば、一緒に考えましょう。



外観

こじま内科

〔内科、呼吸器内科、小児科、アレルギー科〕

東京都杉並区高円寺南5-40-17
03-3316-3987
<https://kojima-naika.info/>

診察時間／月、水、金 9:00～12:00 15:00～18:30 火、木 9:00～12:00 土 9:00～12:00 14:00～17:00 休診日：火午後・木午後・日・祝



院長 小島 淳

医学博士
日本呼吸器学会 認定専門医、
指導医
日本内科学会 総合内科専門医
日本結核病学会 認定医

■ 医師をめざしたきっかけ

当院はもともと父である理事長が開設した内科/小児科の診療所で、今年で開業41年目になります。もともと人と触れ合える仕事をしたいと考えているうちに、内科医という職業にたどり着いた気がします。4年前より私が主に外来診療を継承いたしました。理事長時代の患者さまはもちろん、今ではそのお子さま、お孫さまが来院していただけることも多くなりました。呼吸器内科医としての自分の特色も生かしつつ、これからも皆さまの家庭医として頑張っていく所存です。

■ 地域医療において

診療所ではできる検査、治療に限界があります。そこで地域医療にかかせないのが、大学病院や総合病院です。杉並区は、大学病院がないという特殊な状況下にあります。

そのような状況下で、当院は河北総合病院とも医療連携しておりますので、精密検査が必要な方、急性期治療が必要な患者さまにはご紹介しております。

■ メッセージ

呼吸器疾患、アレルギー疾患のみならず、家庭医として皆さまの健康のお役に立てるよう日々努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



外観

柔軟性トレーニング

リハビリ体操

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部 部長 森山 広樹

コロナ禍でマスクが生活の一部となり、マスクをしていると苦しいと感じていらっしゃるかと思います。ストレッチをすることで筋肉が柔らかくなり、少しのエネルギーでも効率よく体を動かせるようになるため、息切れの軽減にも役立ちます。**1回のトレーニングにつき各5回ずつおこなってください。**

Lesson.1

両ひざを立て、鼻から息を吸います。



息を吸って

息を吐きながら両ひざを右に倒し、吐き終わるまでに元の位置にひざを立て戻します。左も同様におこないます。



息を吐いて

Lesson.2

鼻から息を吸い、両手を伸ばし吐きながら体を右にひねります。吐き終わるまでに元の位置に戻します。左も同様におこないます。



息を吸って

息を吐いて

Lesson.3

鼻から息を吸い、両手をお腹にあて吐きながら体を右に倒します。吐き終わるまでに元の位置に戻します。左も同様におこないます。



息を吸って

息を吐いて

豆知識

インフルエンザと新型コロナウイルス

高齢者や持病のある方は肺炎などの重症化する場合があります。

インフルエンザの予防方法

予防には、基本の予防法「手洗い」、「うがい」、「マスク着用」のほか、流行前の予防接種が重要です。

予防接種は重要！

予防接種は、感染や重症化することを防ぎます。ワクチン接種を受けた高齢者は接種しなかった場合に比べ、死亡危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2に減らすことが期待できます。

新型コロナウイルスとインフルエンザ

新型コロナウイルスとインフルエンザの症状は似ていますが、新型コロナウイルスの方が致死率が高く、両疾患を同等に扱ってははいけません。しっかり区別をする必要があります。医療機関で受診をし、正しい診断が重要になってきます。インフルエンザと新型コロナウイルスの予防は、「手洗い励行」、「マスク着用」、「三密を避ける」ことも同じです。

監修：河北総合病院 副院長 岡井 隆広

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女) ()
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上) ()
- Q3 お住まい (杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：)
- Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか？ (ページ：)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？ ()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？ (ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物：)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？ (はい・いいえ)
- Q8 当財団へご意見をお寄せください ()

（キリトリ線）

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

YouTube 河北チャンネル

勉強会や体操、採用情報などを
随時、更新してまいります☆

公開中

■around杉並健康ライフ2020
特別セッションセミナー
11月25日 動画配信《テーマ》「地域の医療を守り、住民の健康に寄り添う
～withコロナの生活文化を創ろう～」

《登壇者》杉並区長 田中 良氏

杉並区医師会 会長 甲田 潔氏

国際感染症センター長 大曲 貴夫氏

河北医療財団 理事長 河北 博文

《進行》河北総合病院 院長 杉村 洋一

■河北健康教室 動画配信

■河北医療財団採用情報



診療についてのご案内

● 年末年始(12月30～1月3日)は救急外来のみとなります。詳細は12月中旬以降、ホームページに掲載いたします。

● 河北総合病院 正面総合案内右手に、デジタルサイネージが設置されました。地図案内の他、診療科目別の近隣クリニックの案内や天気予報、ニュースなどの情報もご覧いただけます。ぜひ、タッチパネルですので、お試しください。



「河北医療財団の魅力!」

新人広報「阿佐美」の眼を通して
医療についての疑問や情報などを
ご紹介しています。

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

杉並局
承認

7001

差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>郵
送
希
望

お名前:

ご住所: 〒

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

✉ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

編集後記

世界中で感染拡大した新型コロナウイルス。まだ、感染者は多いものの私たちの生活も平時を取り戻しつつあります。「GO TO トラベル」「GO TO イート」「GO TO イベント」「GO TO 商店街」など、官民一体型の消費喚起キャンペーン。多くの企業がコロナの影響を受けています。11月23日は、勤労感謝の日ですが、外食の日でもあります。“withコロナ”として、継続的な感染予防をしっかりとこない、地域商店街の活性化にむけて応援していきたいですね。

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ✉ kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト

