

四季だより

夏号 2023 年 7 月 (第 91 号)

病院理念 私たちは地域の皆様の
健康と暮らしを支えるために力を尽くします



梅雨明けが待ち遠しい時期になりました。これから、また暑い夏がやってきますね。

日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいとされていますが、皆さん、どのような夏バテ対策をされていますか。

よく聞くのは、「冷やしすぎない冷房の上手な利用」や「こまめな水分補給」、「鰻に代表される十分な栄養補給」などでしょうか。

暑さで体力も奪われがちになるので、皆さん、ご自分に合った夏バテ対策で体調管理に気を付けてください。

なお、体調が良くないかなと思われたら、早めに医療機関を受診して、早期治療でこの夏を元気に乗り切りましょう。



糖尿病教室運営委員会



糖尿病教室運営委員会は、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士で構成されています。糖尿病患者様の自己管理継続支援や重症化予防を目的とし次の①～④の活動をしています。

- ① 糖尿病教室：4 日間の入院または外来通院で、糖尿病の基本的な知識について説明します。各専門分野スタッフが患者様の生活スタイルにあったアドバイスをさせていただきます。
- ② 重症化予防プログラム：糖尿病の重症化や合併症予防のために、糖尿病療養指導計画書に沿って生活習慣の振り返りを行い、様々な医療スタッフが連携し、患者様が糖尿病についての理解を深め、自己管理が継続できるように支援させていただいています。
- ③ フットケア外来：糖尿病足病変の予防のために、専門的な研修を受けた看護師が、足の清潔を保ち、傷や神経症状の有無の確認、爪切りなどを行い、患者様ご自身で行える日常的な足のケアや症状が現れた際の注意点などをお伝えさせていただいています。
- ④ 生活習慣病予防ミニ講座リーフレット配布：年 4 回、生活習慣病に関する最新の情報を発信しています。コロナの影響でミニ講座からリーフレット配布に変更していましたが、今年度は講座開催を検討しています。どのような形式になるか決まり次第ご案内します。



リハビリテーション科 理学療法士 三宅 恭子



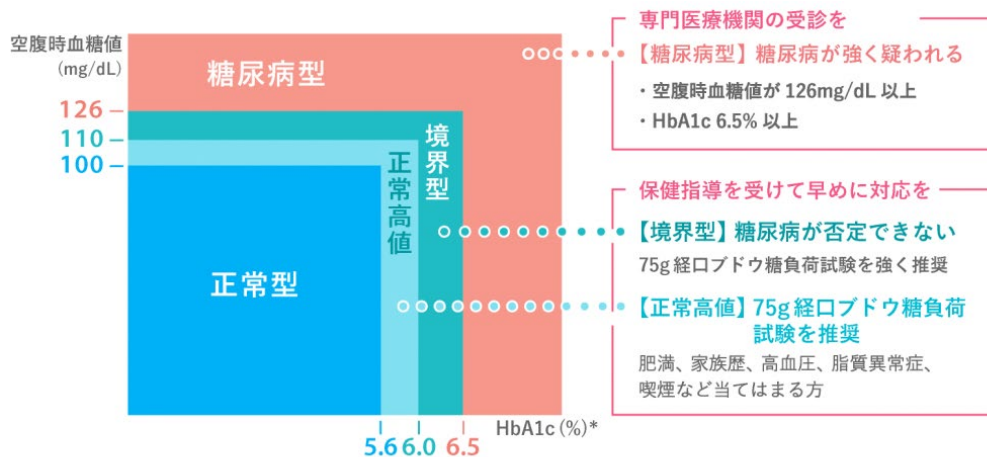


糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について



糖尿病の診断は血糖値とヘモグロビン A1c（以下：HbA1c）の検査値で判断します。
健康な人の血糖値は、食前と食後を含め 70～140mg/dl の範囲で維持されます。

- 空腹時の血糖値が 100～109mg/dl の場合
「正常高値」となり、糖尿病になる恐れがあります。
- 空腹時の血糖値が 110～125mg/dl の場合
「境界型」となり、あわせて HbA1c が 6.0～6.4%だと、糖尿病の疑いが否定できません。
- 空腹時の血糖値が 126mg/dl 以上または食後の血糖値が 200mg/dl 以上の場合
糖尿病が非常に疑わしく、同時に HbA1c が 6.5%以上だと、「糖尿病型」と診断されます。



• HbA1c について

「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」東京都医師会より改変

全身に酸素を運ぶ役割をもつ赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が付加したものです。
血糖値が高いほど、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなり、HbA1c の量も多くなります。
HbA1c は検査当日の食事などの短期間の血糖値の影響を受けず、1～2か月前の血糖値の状態を反映しています。
よって、糖尿病の診断には血糖値と HbA1c が用いられます。
なお、糖尿病の判定には、血糖値や HbA1c 以外の検査もあります。気になる方は是非受診、相談してみてください。

臨床検査科 臨床検査技師 上田 耕平



誤嚥と誤嚥性肺炎



「誤嚥」とは、本来気管に入ってはいけないものが何らかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を言います。そして、この「誤嚥」がきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。では、誤嚥性肺炎を防ぐためにはどうしたら良いのでしょうか？



ひとつは、誤嚥そのもの防ぐことです。嚥下障害の原因となりやすい疾患にならないよう気をつけることや加齢による変化を遅らせることが大切になります。しかし、これはなかなか根気がいります。

今日すぐに始めてできることはないでしょうか。

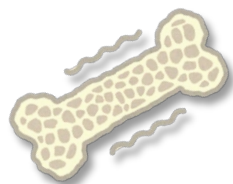
それは口の中から肺に入り込む細菌を減らすことです。口の中の細菌は夜寝ている間に増えます。夜寝る前と朝起きてすぐに口腔ケア、歯磨きやうがいをする事で口の中の細菌を減らすことができます。誤嚥性肺炎予防の一步として朝一番と寝る前の口腔ケアから始めましょう。

4 階病棟 摂食・嚥下障害看護認定看護師 井納 加奈子





骨粗鬆症の食事ポイント



骨粗鬆症は、骨密度が低下し骨がもろくなってしまう病気です。転倒や骨折などのリスクが高くなるため、予防や改善に取り組む必要があります。食事においては主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事が基本となりますが、さらに気をつけたい点として3点ご紹介いたします。



カルシウムの摂取

カルシウムは、骨を作るだけでなく、筋肉や神経の機能にも関わっています。そのため、カルシウムを適量摂取することで、骨粗鬆症の予防や改善に繋がります。カルシウムを豊富に含む食品としては、乳製品や小魚、海藻類、豆腐などが挙げられます。この内、乳製品や小魚は吸収率も高くおすすめです。



ビタミンD、Kの摂取

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を助ける働きがあり、紫外線にあたることで、体内で生成することも可能です。ビタミンKは、骨へのカルシウム沈着を助ける働きがあります。いずれも食事からも積極的に摂る必要があります。ビタミンDは、マグロや鮭などの魚類、牛乳、卵黄などに、ビタミンKは、納豆や緑黄色野菜に豊富に含まれます。

たんぱく質の摂取

たんぱく質は、筋肉や骨の大切な材料であり、適量摂取することで骨の健康維持に繋がります。たんぱく質を豊富に含む食品としては、肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品などがあり、これらを毎食食べるようにしましょう。



いつもの煮物や和え物またサラダに、ちりめんじゃこやチーズを加えるなど、簡単なことから、楽しく美味しく取り組んでみましょう。

栄養室 管理栄養士 瀬尾 洋介



緩和ケアチーム



こんにちは、緩和ケアチームです。緩和ケアチームとは、患者様の身体的・精神的・社会的苦痛を緩和して、その人らしい生活を送れるように支援するチームです。当院でも医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、診療放射線技師、理学・作業療法士、地域医療連携・入退院支援室の退院支援看護師などの多職種でチームを形成し、協力しあい活動しています。緩和ケアでは癌でなくとも慢性的な痛みにも苦しんでいらっしゃる方も対象としています。

活動の内容は、患者様の身体的・精神的・社会的な苦痛の緩和、患者様やそのご家族への相談・支援、患者様やご家族が希望する人生を送るための支援です。

患者様とそのご家族のお心に寄り添えるように、癌の診断から治療、終末期に至るまでシームレスな医療を目指します。お悩み、お困りの際には担当の医療関係者にどうぞ気軽にご相談ください。



緩和ケアチーム 3階病棟 看護師長 吉川 恵美





高額療養費・限度額適用認定証について



高額療養費・限度額適用認定証は、医療費が高額な患者様に対して、国が支援する制度です。この制度は、一部療養費用を自己負担分から免除し、療養に必要な医療費を軽減することで、医療費負担の軽減を図ることを目的としています。

具体的には、高額な療養費を支払う必要がある患者様に対して、高額療養費制度と限度額適用制度の適用の2つがあります。医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、後から申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻されるのが「高額療養費制度」です。

しかし、後から払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。

また限度額適用制度では、「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関の窓口に掲示することにより、1か月（1日～末日）の窓口でのお支払いが自己負担額までとなります。



※ 自己負担限度額は1か月ごと、医療機関ごとに適用されます。

また、入院、外来ごとに適用されます。

※ 保険外負担分や入院時の食事負担額などは、別途お支払いが必要です。

《申請窓口》

- ・国民健康保険の方 → 住所地の市役所・区役所・役場の保険年金課
- ・健康保険の方 → 加入されている協会けんぽの各都道府県支部等



このように、高額療養費・限度額適用認定証を取得することで、医療費の負担を軽減することができます。申請等にも手続きが必要となるため、詳細については医療機関や各保険窓口でご相談ください。

地域医療連携・入退院支援室 医療ソーシャルワーカー（MSW） 桑田 脩平

編集後記

梅雨明けを待ちながらも日々暑さは増し、山滴る季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も地震、台風、大雨による土砂崩れや水害が全国各地で散見されています。

近年いつ何処で何が起こるかわからない状況です。日頃からの防災対策に取り組むことは重要ですね。お家の対策では、出入り口を塞がないように家具の向きや配置を工夫するなどが有効です。また夜間停電時の照明器具、割れたガラスから足を守る履物、救助を呼ぶホイッスル（笛）などを手の届く場所に準備しておいてください。今から暑い日が続きますので飲料水と保存食など日頃から備えていると安心です。先人の言葉に学ぶのであれば、「備えあれば憂いなし」ですね。

でもいざという時は、体力が一番です。まずは暑い夏を乗り切るためにも栄養ある食事と水分をしっかり取って健康維持に努めてください。



副院長（兼）看護部長 胡 美恵