

すこやか

第36号

2010/4/15

編集：市立伊丹病院患者サービス向上委員会

発行：市立伊丹病院 TEL 072-777-3773

<http://www.hosp.itami.hyogo.jp/>

糖尿病とつきあう

糖尿病の療養にあたって、定められた糖尿病薬を同じ量で内服し続けたりインスリンを同じ量で注射し続けるだけでは、良好な血糖コントロールは必ずしもできません。食事の量が少なかった時、運動量が多かった時（大掃除や草むしりをして、体を動かした量が多かった時）は、医師が決められている薬の量では、低血糖（血糖値が下がりすぎる）症状がおきる場合もあります。また、食事の量が多かった時、運動量が少なかった時も、医師が決められている薬の量では血糖値は高くなります。風邪や下痢などで体の調子が悪い時は、血糖値が高くなったり、低くなったりします。

逆に言えば、食事量、運動量を一定にし、病気にかからないようにすれば、定められた薬の量で、ある程度血糖コントロールはできるのですが、現実問題は不可能です。そこで、日常生活を行うにあたって、自分自身はどのような時にどの程度血糖値が上がり下がりするのかを、各自が知っておかなければならないのです。

また、食事、運動療法を行うだけでは血糖値が下がらない方は、内服薬やインスリン注射が必要となります。これらは低血糖発作を起こす可能性があって、なかには昏睡状態になりその場合は一刻を争いますので、1か月後の診察の時に相談するのでは遅いのです。

つまり、日頃の糖尿病の療養において、食事・運動・薬剤・検査値の正しい知識をもち、自己管理が行えるようになっていくことが重要です。しかし、そう簡単に知識を習得できるものではありません。また、各自の生活パターンが異なるわけですから、患者個人の生活を理解し、適切な自己管理が行えるように援助していくことができる医療スタッフが必要となってきます。当院には、糖尿病とその療養指導全般（合併症を含む）に関する幅広い専門知識をもつ医療スタッフ（医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、検査技師、歯科衛生士）が複数おり、糖尿病療養指導士も10数名を数えます。当院に通院、入院の際はこれら専門医療スタッフが皆様のお役に立てれば幸いです。

なお、血糖値が高いと指摘された方は、「肥満と糖尿病の予防と療養 すこやか教室」を毎月第3水曜日15時から開催しており、当院受診の有無にかかわらずお待ちしておりますので、申し込みは内科外来に直接ご連絡ください。ホームページにも掲載しております。また、糖尿病と初めて診断された方は以上述べました理由から、短期間（4日間程度）でも入院加療（実際に定めた摂取カロリーでの血糖値の推移を体験し、個別栄養指導、薬剤指導、合併症検査を行なう）をされてみてはいかがでしょうか。



● 当院の超音波装置の紹介 ●

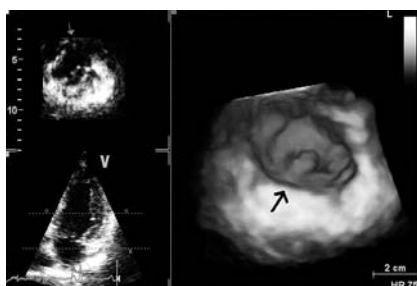
平成21年12月から循環器領域専用の最新型超音波装置・Vivid E9が稼動しております(写真①)。

この新しい超音波装置の特徴として、一心拍でフルボリュームデータを収集し、リアルタイム三次元画像を表示できることにあります。従来の二次元表示に比べ、心臓弁膜症(写真②僧帽弁逸脱症)などの病変部位を立体的に表示でき、診断に非常に有効であります。

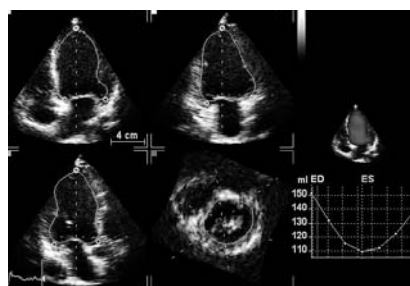
この三次元画像から、心機能の指標となるEF値(心臓の収縮率)を専用解析ソフト4D Auto LVQ法(写真③)を用い計測し、心不全・心筋症などの心機能を正確に評価することができます。



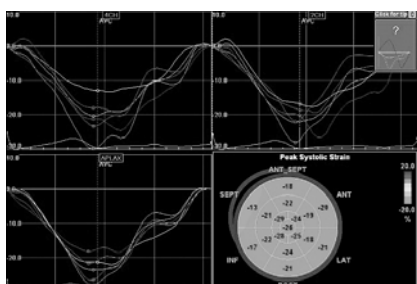
写真①



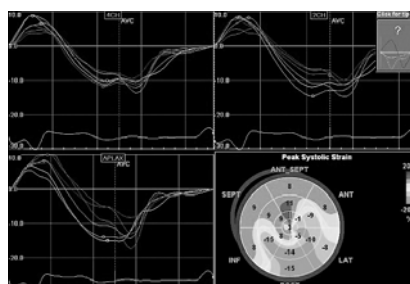
写真②



写真③



写真④



写真⑤

また、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)の壁運動評価を色と数値で表示できる専用解析ソフトAFI: Automated Function Imaging(写真④正常例・⑤前壁心筋梗塞例)にて壁運動を定量的に評価できるようになりました。その他の機能としては、動脈硬化の検査としてよく行われる、IMT計測(写真⑥)や頸動脈等の血管狭窄(写真⑦)の評価が可能です。



写真⑥



写真⑦

循環器内科
医療技術室臨床検査担当

美味しく食べて健康からだ作り シリーズNo.3

今回は春の食材を使って、便秘・むくみ・高血圧に効果のある料理「春野菜グラタン」を紹介し
ます。皆さん一緒に健康を考えながら美味しく食べて健康からだ作りしませんか。

食材豆知識

たけのこ

実は、たけのこの栄養面はさほど期待できません。しかし食物繊維が多いのが特徴です。たけのこの食物繊維は水に溶けにくいタイプです。繊維自体が溶けにくい分水を多く吸収して数倍にふくれ、腸を刺激して動きを活発にさせることによって腸内の老廃物を排泄し便秘などを予防します。また塩分を排出してくれるカリウムが含まれているのでむくみにも効果があります。

ふき

独特の香りと苦味、食感が特徴です。食物繊維が豊富で低カロリーな事から便秘やダイエットに効果的です。ふきの独特な香りは、せき止め、たん切り、消化などに効果があります。冬の間体にたまった老廃物を排出してくれる効果があり、春にこれらの山菜を食べるのは自然の理にかなっていると言えます。

アスパラ

アスパラギン酸は名前の通りアスパラから取って付けた成分です。疲労回復・スタミナ増進・利尿効果・肝臓機能を促進する・美肌効果など沢山の効能がありしっかり食べておきたい食材です。

「春野菜グラタン」



⑤

材料 (2人前)

たけのこ	120 g
ふき	60 g
アスパラ	80 g
山芋	170 g
とろけるチーズ	100 g
パセリ	少々

調味料

(a)	だし水	100cc
	濃口醤油	8 g
	砂糖	4 g
(b)	だし水	25cc
	牛乳	25cc
	みそ	5 g

(1人前 293Kcal 塩分2.2g)

作り方

- ① たけのこを水煮したものを薄めにカットし、ふきの水煮も3センチにカットして、(a)で炊き、下味をつける。
- ② アスパラの莖の部分2センチ切り落とし、3センチにカットして、かるくポイルする。
- ③ 山芋をすりおろし(b)をまぜ合わせる。
- ④ ①・②をグラタン皿に入れ③をうえからかけてとろけるチーズをのせ、パセリを少量まぶす。
- ⑤ オープントースターで15分焼く。



①



調理ポイント

たけのこ・ふきは必ずあく抜きをしてから調理して下さい。若竹煮など煮物の残りを使っても美味しく食べられますよ！アスパラを茹でる場合のコツとして、沸騰したお湯にアスパラを入れ30秒で素早く水にとって冷まします。長く茹でしまうと色合いも悪くなってしまいますが、なによりせっかくの栄養分(水溶性ビタミン)が溶け出してしまいます。そうならない為に、手早く冷やすことによって緑の色合いがキレイに仕上がって栄養分が逃げ出す前に調理することができます。

春の食材を使って便秘・むくみ・高血圧予防！！美味しく食べて健康からだ作りしませんか！！

栄養管理担当 専門調理師 柴田 真由美

床ずれ（褥瘡）^{しょくそう}について

1. 床ずれ（褥瘡）とは何でしょう？

褥瘡とは一般的には、「床ずれ」と呼ばれる事が多いと思います。床ずれとは寝具や車椅子などと接触する皮膚が長時間圧迫されることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態の事を言います。

床ずれは、深さで治癒の時期が異なります。浅い床ずれの場合は赤みや・水ぶくれで早く治ります。しかし、深い床ずれは皮膚の奥深くまで達し皮膚が黒くなり、治るのに数ヶ月かかることがあります。



医療安全管理室創傷ケア担当
褥瘡管理者 當座 康弘

2. 床ずれ（褥瘡）はどんな人に出来やすいの？

- ①自分で寝返りや姿勢を変える事が出来ない人
- ②食事を十分にとれない状態が続いている人
- ③関節が伸びない状態で固まっている人
- ④寝たきりでオムツを使用している人

3. 床ずれ（褥瘡）の予防について

◇**圧迫の軽減**・・・皮膚にかかる力を軽減させることが大切です。

- ①長時間、同じ姿勢で寝るのではなく2時間毎（定期的）に体の向きを変えましょう。
- ②同じ部位への圧迫を減らすために、敷布団を低反発マットレスなどに変更しましょう。

◇**スキンケア**・・・皮膚を健康な状態に保つことが大切です。

- ①加齢に伴う乾燥肌には保湿クリーム等を使用したり、石けんはよく泡立ててやさしく洗いましょう。
- ②オムツの使用はオムツ内を蒸らします。吸水性能の高いオムツを出来るだけ選ぶようにしましょう。

◇**栄養の取り方**・・・栄養が不足すると床ずれ（褥瘡）が出来やすくなります。

- ①体重の変化、嘔吐、下痢、食欲不振などを定期的にチェックしましょう。
- ②毎日の食事量に変化がないか注意し、食事が取れなくなったら医師や看護師に相談しましょう。

☆当院では床ずれ（褥瘡）や低栄養状態の患者様へのサポートを行っています。

当院ではチーム医療として、入院時に褥瘡を有する患者様や、入院後の褥瘡発生を早期治癒するために、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士等で回診し、床ずれ（褥瘡）の状態やケアの見直しを図っています。また、食事が飲み込みにくくむせる患者様や低栄養状態の患者様へも介入し、栄養状態の改善や床ずれ（褥瘡）の予防に力を入れています。

☆ 医師の人事異動がありました。

採 用 (平成22年4月1日)			退 職 (平成22年3月31日)		
呼吸器外科部長	奥村好邦	整形外科専攻医	上田 讓	副院長(産婦人科)	浅田昌宏
歯科口腔外科医長	藤高英晃	皮膚科専攻医	奥山歩美	歯科口腔外科主任部長	藤本耕二
消化器内科副医長	荒木浩士	麻酔科専攻医	岡林正尚	消化器内科医長	北田学利
泌尿器科医員	出口典子	臨床研修医	大内祥平	呼吸器内科専攻医	吉田修平
地域医療連携室部長	浅田昌宏	臨床研修医	大西厚範	小児科専攻医	南麻衣子
循環器内科非常勤医師	福田修久	臨床研修医	北村成司	小児科専攻医	中野さやか
呼吸器内科専攻医	中村敬彦	臨床研修医	菅泰彦	小児科専攻医	世間瀬基樹
血液内科専攻医	佐野生羽	臨床研修医	橋本国彦	外科専攻医	柳親茂
血液内科専攻医	高橋雅文	臨床研修医	山本翔大	整形外科専攻医	若松透
小児科専攻医	髭野亮太	歯科臨床研修医	金住雅彦	臨床研修医	臼井亮介
外科専攻医	野口幸藏			歯科臨床研修医	伊藤寛子

～ 兵庫さい帯血バンクから感謝状を拝受しました ～

当院では平成12年10月より兵庫さい帯血バンクの採取施設として認定を受け、さい帯血バンクの活動に取り組んでいます。