

# 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2013 40号

## Contents

- 02 知っておきたい糖尿病のこと
- 03 知っておきたい糖尿病のこと
- 04 職場紹介
- 05 お菓のはなし
- 06 結核について
- 07 「ふるえ」について
- 08 地域の診療所紹介
- 09 地域の診療所紹介
- 10 着任医師の紹介



表題（愛称）雪わり草

冬の厳しさに耐え  
春の訪れを告げるように  
雪を割って可憐な花を  
咲かせる雪わり草。  
この小さな花の希望を持って  
逆境に耐え抜く力強さを  
紙面に載せ、地域の皆さまへ  
お届けしたく  
「雪わり草」と名付けました。  
花言葉：忍耐・信頼・はにかみやなど

## 写真解説

### コスモス

キク科コスモス属の総称。アキザクラ(秋桜)とも言う。秋の季語としても用いられ、桃色・白・赤などの花を咲かせる。原産地はメキシコの高原地帯。18世紀末にスペインマドリードの植物園に送られ、コスモスと名づけられた。日本には明治20年頃に渡来したと言われる。景観植物としての利用例が多く、河原や休耕田、スキー場などに植えられたコスモスの花畑が観光資源として活用されている。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

# 知っておきたい 糖尿病のこと(4)



糖尿病看護認定看護師  
猿田 順子

## 血糖コントロールの目標

ある日突然「あなたは糖尿病ですよ。」と言われたら：頭が真っ白になって「どうしたらいいんだろう。」と途方に迷ってしまうかもしれません。食べたいのを我慢しなくてはいけないし、薬も飲み続けないといけない、もしかしたらインスリン注射が必要になるかもしれない、色んなことを不安に感じると思います。そんな時はぜひ私達医療者に相談してください。糖尿病は、合併症が出来るだけ出ないように、もしあったとしても進行しないように日々気を付けていくことで、健康な人より健康的な生活が送れることもあります。今のままの生活を続けていたらもっと大きな病気になっていたのを防いでくれるかもしれません。

健康診断や定期診察では必ず【HbA1c：ヘモグロビンエーワンシー】という項目が血液検査にあると思います。HbA1cは長期間（約2か月間）の平均血糖コントロール状況を表します。健康診断で空腹時の血糖値が正常範囲であつてもHbA1cが正常値を超えてきたら、糖尿病になりかけていることが考えられます。糖尿病予備軍とか境界型とよばれる状態です。

糖尿病と診断を受けている方は、HbA1cがどの位なら良いといえるでしょうか。今年の5月、熊本で日本糖尿病学会があり「あなたとあなたの大切な人のために



Keep your A1c below 7%」をキャッチフレーズにした熊本宣言があり新たな目標値が設定されました。【糖尿病合併症予防のための目標 HbA1c 7%未満】【低血糖などを理由に治療強化が困難な際の目標 HbA1c 8%未満】【低血糖などの副作用なく達成可能な場合の治療目標 6%未満】とわかりやすい数字【6・7・8】となりました。

血糖コントロール目標(2013年6月1日以降)

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

糖値180mg/dL未満が目安となります。もちろん、年齢や合併症の有無により目標値は個人によっても異なります。どの位を目標としていくのか主治医と御相談ください。

## 低血糖とは

低血糖とは70mg/dLを下回る血糖値をいいます。血糖コントロールをしていく為のお薬によって低血糖を起こす危険があることはみなさんご存じかと思えます。低血糖は、手が震える、冷汗、異常な空腹感等の症状がまず出ます。放っておくと意識障害やけいれんを起こすこともあります。症状が出

た時にブドウ糖や、アメなど摂取して重症にならないように対処しましょう。良い血糖コントロールは、低血糖を起こさないことも大切です。車を運転中は「もう少しだから」と我慢せず症状が出たらすぐに脇に車を止め糖分をとり症状が落ち着くのを待ちましょう（目安は10gのブドウ糖をとり15分待ちます）。

## 血糖以外の コントロール指標

糖尿病の治療をしていく中で、血圧も大切になります。【血圧の目標130/80mmHg】でコントロールすることで合併症の予防になります。塩分摂取が多めの場合、塩分を控えるだけで正常な血圧になることも多いです。それでも下がらない場合は内服薬の服用が必要となります。

また、体重が多い方は少しずつ標準体重に近づきましょう。急激にやせる必要はありません。1か月-1kgを目安に毎体重計に乗ってみてください。

（標準体重＝身長(m)×身長(m)×22 例 身長160cmの方は1.6×1.6×22＝56.3kg）  
また、コレステロールや中性脂肪の値も正常範囲であるか、時々検査してみましょう。血圧やコレステロールや中性脂肪が高いと動脈硬化の原因になります。中性脂肪が高い場合、身体が必要としている以上にエネルギーを摂っています。穀物（ご飯、パン、麺類な

糖尿病は生活習慣をセルフケアすることが大切といわれています。しかし長年治療と向き合う中うましくない時もあると思います。そんな時は医師や看護師、栄養士など病院スタッフに御相談ください。一緒によりよい血糖コントロールになるように考えていきましょう。



ど）や果物、お菓子、お酒など少し注意してみてください。普段より歩いてみる、階段を使ってみるなど活動量を増やすこともとても効果的です。次の検査時は中性脂肪も血糖値も良くなっていることが多いです。

## 低血糖の症状





# お薬のはなし

## 健康食品 「ウコン」のはなし

現在民間に流通している健康食品がたくさ  
んありますが、今回はその中の「ウコン」の効  
果、注意すべき点を紹介させていただきます。

**ウ** コン（秋ウコン）は民間  
での健康食品としての利  
用のみではなく、カレー粉の香  
辛・着色料としても用いられて  
います。

有効成分はクルクミン・シク  
ロクルクミン・ターメロンで、  
肝機能改善、二日酔い防止、コ  
レステロール低下作用を目的と  
して使用されています。

**肝** 臓病、胃腸障害などに有  
効であるという報告は古  
くからあるようですが、近年、  
肝硬変の方が粉末ウコンを飲ん  
だところ、症状が悪化し、死亡  
したという例がありました。  
健康食品で使用されるウコン  
には鉄が多く含まれる場合があ  
ります。

**有** 効成分が肝臓を悪くし  
た？というより、肝機能  
が低下していると、鉄が肝臓に  
たまりやすく、過剰となった鉄  
が肝臓の状態をさらに悪化した  
のでは？とされています。

また、有効成分であるクルク  
ミンは血液中の血小板の凝固作  
用を抑える効果があるため、ワ  
ーファリン（成分名…ワルファ  
リンカルシウム）の働きを強め  
る可能性があります。薬との飲  
み合わせにも注意が必要です。

**手** 軽に購入できる健康食品  
ですが、飲む前に「飲ん  
で良いのか？」「飲む必要があ  
るのか？」一度考えてみましょ  
う。わからないときは、医師・  
薬剤師に相談してみましよう。

診察室の窓から

14

## 秋桜が風に揺れて

副院長 神経内科 中野 武

**大** きな台風が過ぎ去ってか  
ら大分涼しくなりまし  
た。すっかり秋の気配がします。  
しばらく前の夏の暑さは息を潜  
めました。毎年のことですが過  
ぎてしまった季節を少し懐かし  
く思います。街路樹の木の葉が  
心持ち色づいてきました。この  
季節の安曇野の彼処でコスモス  
が咲いています。秋桜とも呼ば  
れるこの花の姿には清々しさ  
と、華やかさを感じます。少し  
お洒落な印象もあります。花の  
色は多くは桜色や白、そして桜  
色でも微妙な濃淡があります。

**夏** から秋、そして冬に向か  
う季節の流れを敏感に察  
知して、咲く小さな花びらが可  
憐に思えます。コスモスは日が  
短くなると開花する性質があり  
ます。メキシコが原産のコスモ  
スは、明治中頃に日本に輸入さ  
れました。当時の文部省が全国  
の尋常小学校に種を配布して栽



**白** い雲が浮かんだ青い空  
中、コスモスが風に吹かれ揺れ  
ています。稲刈りも終わり、秋  
の祭りの便りも聞かれます。

## —安全で満足感のある食事提供を目指して—

### 栄養課

#### ■スタッフ体制

- 管理栄養士……………4名
- 調理師……………8名
- 調理補助・洗浄員… 11名
- 事務……………1名



栄養係スタッフ

病気と闘う患者さんにとって  
病院食は疾病を治すためのもの  
ですが、患者さんによっては治  
療のために食べたくても食べら  
れない人、食べることに苦痛を



調理係スタッフ

感じる人、普通食を召し上がる  
患者さんであっても量や味付け  
にとまどう方も多数いらっしゃ  
います。食事に対する好みや要  
望は様々ですが、栄養課ではそ  
れぞれの患者さんの病状に合わ  
せ、療養生活に楽しみや安らぎ、  
満足を感じていただけるよう栄  
養や食事全般の支援をおこなっ  
ています。

#### ★食事

現在、毎日約80種類の治療食  
や個別対応食、一般食を含め1  
日約600食提供しています。  
新病院になり温冷配膳車を導入  
し、温かいものは温かく、冷た

いものは冷たく提供できるよう  
になりました。  
また、毎月1〜2回患者さん  
に四季折々の食事を楽しんとい  
ただけるよう、メッセージカー  
ドを添えて行事食を工夫してい  
ます。

#### ★栄養指導

食生活の改善や知識を伝える  
ため、病室訪問、個別栄養指導  
や母親学級、糖尿病教室などお  
こなっています。栄養相談は予  
約制ですが、当日の急な依頼に  
も対応し、患者さんから気軽に  
相談していただけるよう取り組  
んでいます。



栄養指導ではサンプルやパンフレットなどを  
使用してわかりやすく説明しています

#### ★栄養サポートチーム

入院時栄養障害を生じている  
患者さんに対して、医師・看護  
師・薬剤師・管理栄養士・臨床  
検査技師・言語聴覚士など多職  
種からなるチームを編成し、栄  
養状態改善に向けての診療を行  
っています。

近年、個々の食スタイルも  
多様化の一途をたどっています  
が、これからも課員一同協力を  
して「治療効果があり安心して食  
べていただける食事」をお届け  
していきます。食事に関して質  
問がありましたらお気軽にご相  
談ください。



調理室での盛り付け作業



疫学動向と検査法

結核について

結核

症は、戦前・戦後の古い感染症と思われ、日本は世界の中では中蔓延国として知られています。罹患率（人口10万人あたり…2010年）で諸外国と比較すると、米国3・6、カナダ3・9、フランス4・6、オーストラリア5・4、韓国87、フィリピン179、ザンビア340となっており、日本（2011年データ）は17・7です。ちなみに長野県は10・1と全国で下から3番目に低い数値となっており、安曇野市を約99000人と考えた場合、毎年約9・9人が新たに罹患していると思われる。

結核

症の多くは、肺に病変を作る肺結核が主で、結核患者のせきやくしゃみから飛び散った微小な菌を吸い



【写真1 結核菌遺伝子検査の様子】

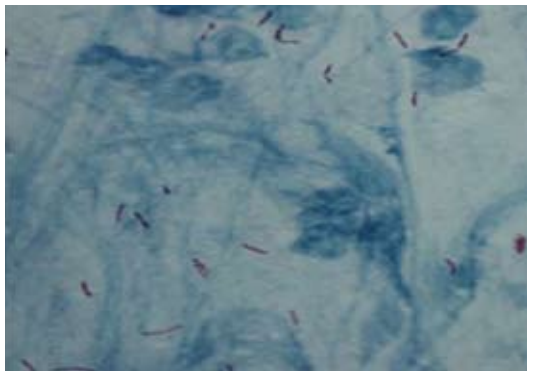
結核

の検査には、胸部レントゲン検査、細菌検査（塗抹・培養・遺伝子）、血液検査（IGRA検査）などがあります。当院検査部では2012年4月より結核菌遺伝子検査

（LAMP法）（写真1参照）を導入し、喀痰などの検体が提出された場合約2時間で結果が出る体制となりました。これにより、外来および入院患者で結核症が疑われ、検査が依頼された時は迅速な検査報告が可能となり、早期診断に寄与しています。従来行われている喀痰をスライドグラスに塗抹・染色して、菌体を確認する抗酸菌塗抹検査も迅速な検査法の1つで、30分以内に結核菌の推定診断が可能となります（写真2参照）。

また

、結核菌を吸い込んだのは10人に1人とされており、通常の免疫力があれば全員が発症するわけではありません。し



【写真2 抗酸染色：赤く細長い菌体が結核菌】

かし、病気や加齢で免疫力が弱くなった場合は、体の中に入った結核菌により発病する可能性もあります。さらに乳幼児や高齢者、糖尿病などの基礎疾患を持った人は、一般の人より発病しやすい場合があります。



結核について国からの情報提供があります。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

特集2

「ふるえ」について



神経内科部長 服部 健

「ふるえ」と一口に言ってもさまざまな種類があり、原因もさまざま、治療法もその効果もさまざまなものがあります。それを区別するのは難しいですが、代表的な二つのパターンをあげてみます。

・じっとしていればなんとも無いが、何かを持ったりするとふるえる。

（例：箸を持つとふるえる、字を書くときだけふるえる）

・じっとしている時にもふるえている。

（例：ごろりと横になってテレビで相撲を見ているが、自然と右手が震えている）

一番多く見られるパターンは、すなわち何か持ったりしたときに規則的にふるえる、というものです。人間は誰

しも例えば大勢の人前で壇上に上がって一曲歌え、などと言われると緊張してしまい、マイクを持つ手がふるえたり、声が出らなったりすることは珍しくありません。これはもともと人間には極度の緊張、興奮状態などで交感神経の働きが強くなるとふるえを生じやすい、という性質があるからです。しかし大物政治家だとか芸能人などにはこんなことは起こりません。ふるえの出やすさには人によって大きな差があるようです。ということとは反対にとてもふるえの出や

次

のパターンの特徴は、ふるえがじっとしているときに生じているところです。このふるえ方はパーキンソン病にみられます。パーキンソン病は、脳の中でドパミンという物質が足りなくなってしまうという病気で、その結果全身の動きが硬く緩慢になり、表情が乏しくなって手がふるえたり足が出なくなったり、といった多彩な症状が出現します。病初期の場合にふるえしか症状が無いと、本態性振戦との鑑別が難しい場合

があります。治療は足りないドパミンを内服で補うのが基本です。こちらも手術による治療法もあります。こちらは本態性振戦とは大きく異なり、病気は進行性でふるえ以外の症状も目立ってきます。

れ以外にもてんかん発作によるもの、脳卒中後に生じるもの、その他珍しい病気も含めると、ふるえにはまだまだ皆さんの種類がありとても難しい世界です。





松村歯科医院



〒399-7102  
安曇野市明科中川手 6837  
TEL 0263-62-2048

OutLine

【診療科】 歯科・矯正歯科  
【診療時間】 月・火・水・金(9:00~13:00、14:30~18:00)、木・土(9:00~13:00)  
【休診日】 木・土の午後、日・祝  
※矯正診療は完全予約制

中萱医院



〒399-8101  
安曇野市三郷明盛 3007  
TEL 0263-77-2130

OutLine

【診療科】 内科・小児科・外科  
【診療時間】 月・火・水・木・金(9:00~12:00、15:00~18:00)、土(9:00~12:00)  
【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日

インタビュー

先生の理念を教えてください

出身大学の創設者が、良き臨床医たれ」という言葉を残してくれました。様々な解釈があると思いますが、私は病気のみを診るのではなく、患者さん其々がより快適に生活できるように考えていくように心がけています。そのために日々知識を新たに、技術を磨きそれをお役立てできるように精進しています。

診療所の専門や特色について

父が当地に開業したのは私がよちよち歩きもできなかった頃ですが、以来ずっとその姿を見て育ちました。内科・外科・小児科を標榜しており、三年前にそれを継承し現在に至っております。私自身は大学院卒業後開業に至るまで大病院の内科で過ごして参りました。消化器病、肝臓の専門医としてまた超音波専門医・指導医として診療、研究、教育に携わっておりますが、中央超音波室の代表を務めている間、内科以外の領域、多種多様な疾患の診断を依頼され、それらを診断していく過程で貴重な知識を得ることができました。これらの経験を活かすべく、

インタビュー

先生の理念を教えてください

「誠実に由りて得たる信用は最大の財産なりと知るべし」この言葉は、キリスト教思想家の内村鑑三がある旅館の主人にあてた言葉です。日々の診療において、自らの知識、および技術を総動員して、患者さんに対応することはもちろんですが、人と人との心のつながりも大事であると考えています。なので、患者さんに対して誠実に対応し、できるだけ信頼を得るように日々頑張っています。

開業への経緯について

大正9年8月に祖父が現在地で開業しました。今年でちょうど93年になります。大学卒業後、家庭の事情ですぐに帰郷し、現在に至るまで父と一緒に診療をしています。親子で診療することは苦勞も多いですが、やりがいもあります。かれこれ20年以上も一緒に診療をしています。また、矯正の認定医である弟は、当院の矯正診療を担当しています。

趣味について

小・中学校時代は吹奏楽部にパ



松村祐治先生、謙治先生とスタッフの皆様

地域の皆さんへ一言

食べることによって私たちは生き

どなたもウェルカムの精神で診療をしております。もちろんすべての疾患を網羅できるはずはありませんので、病診連携は必須であり、安曇野赤十字病院にも大変お世話になっております。

趣味について

ピアノは幼稚園の頃から習っており、一時は進路として考えたこともあったため、今でも良き友人といった存在です。しゃべっていないとすぐに言葉が出て来なくなるため、英



中島美智子先生とスタッフの方々

会話も習い続けています。最近はずラワーアレンジメントを楽しんでいます。これらの教室では医療関係以外の方々とお付き合いでき、リフレッシュしています。あとは運動、真

ています。

歯がなければ、十分にものを食べることができません。日本は今や世界で一番の長寿国です。ただ、必ずしも皆が健康で生き生きとした生活をしているとは限りません。これから日本は「丈夫な歯でおいしく食べ健康を維持すること。」これを目標に、定期的な歯科検診をすることが、豊かな老後を送るうえで、必要不可欠であると考えます。



院長先生をはじめ、スタッフの皆さんに温かく迎えていただきまし。長きにわたり、親子で地域の歯科診療に携わっており羨ましく思います。お忙しい中、ありがとございます。更なるご活躍をご祈念いたします。

剣に体を動かさなくてはと思いウォーキングを始めました。

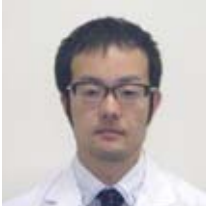
地域の皆さんへ一言

長い間親しんで頂いた診療所ですが、段々古くなり補修も必要となつて参りましたので、増築することになりました。現在の建物は残りますが、来年には新たな診察室で診療を行う予定です。病気や心配事のみでなく、時には世間話もしていけるそんな診療所としてこれからも皆様とともに歩んでいきたいと思っております。



院長先生とお話しをさせていただき温かみのある優しいお人柄が感じられました。来年には新たな診察室での診療を行う予定だとお聞きしました。お忙しい中、ありがとございます。更なるご活躍をご祈念いたします。

## 着任医師を紹介します



整形外科 鎌仲 貴之

7月より整形外科で勤務しております鎌仲貴之と申します。大学入学までは東京で育ち、高校では3年間野球をやっていました。大学受験で信州大学を選んだのは中学時代に見たドラマ「白線流し」の影響で、こんな美しい自然に囲まれた場所で医学を学べたら、という思いでした。実際に松本で生活してみて性格にあったのかどっぴりとなつてしまいました。大学6年間は懲りずに野球をやっておりました。

診療では整形外科全般を担当致します。地域の皆様のお役に立てるよう微力ながら精一杯頑張らせていただきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



救急部 志村 福子

9月より、救急部で勤務を開始いたしました志村福子です。信州大学の出身ですが、卒業しばらく県外で、最初の数年間は小児医療に従事し、その後、麻酔・救急集中治療を専門とするようになりました。今回、以前の職場の上司であり、良き同僚でもありました集中治療部部長の要請を受け、自分が医学部を卒業した地に戻るのも、何かの縁があったのであろうと思ひ、家族の了解を得て、単身でこちらに勤務することにいたしました。

一医療者として、安曇野地域の皆様に貢献できるよう、また、将来、県内で活躍するであろう、後進の育成に力を注いでいきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

## トピックス

### 平成25年度多数傷病者受入訓練を実施しました。

10月6日(日)に多数傷病者受入訓練を実施しました。毎年、想定を変えながら、訓練を行ってききましたが今年度は①各エリア設営能力の養成②災害対策本部機能の確認③「松本広域圏災害時医療連携指針」における当院の役割の確認(中等症受入病院、生坂村とのペア病院)を重点項目として訓練に臨みました。

午前7:05 発災。暫定対策本部立ち上げ・職員自動参集・災害対策本部の立ち上げ・院内被害状況の確認・安曇野市や生坂村との情報伝達・傷病者受け入れ体制の構築・救護班の派遣準備・トリアージ、治療など盛り沢山の訓練となりました。

災害時には病院の機能も万全ではありません。いざという時に限りある医療資源を有効に活用できるように、これからも訓練を重ねていきたいと思ひます。



緑(軽症)エリアでは実際に救護用テントの設営も行いました



正面玄関前でのトリアージの様子