

雪わり草



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2017 51号

Contents

- 02 糖尿病の高齢化
- 03 糖尿病の高齢化
- 04 診察室の窓から
- 05 職場紹介
- 06 診療放射線課より
- 07 地域の診療所紹介
- 08 着任者紹介



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

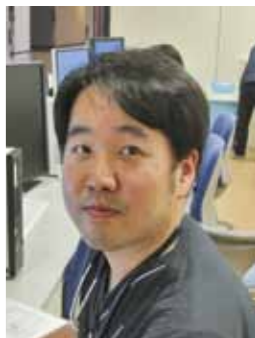
「カワツサクラとメジロ」

カワツサクラは静岡県の河津町で原木が発見されたことが名前の由来。早咲きで濃い桃色の花びらと花期が長いことが特徴です。メジロはスズメ目メジロ科に属しており体長は12cmほど。花の蜜や果汁を好むそうで、撮影時にもきびきびと花を啄ばむ様子が見てとれました。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

糖尿病の高齢化



内科（糖尿病・内分泌内科）医師 石井 宏明

と寿命の確保にあります。そのためには重篤な合併症を起こさないように、食事や運動療法、薬物療法により血糖コントロールを行う必要があります。しかし、血糖コントロールだけでは不十分なです。先ほど述べたように血管の病気であることから高血圧や脂質異常症といった動脈硬化をきたす病気にも注意が必要です。高齢者の糖尿病では、筋肉量や筋力低下を呈するサルコペニアといった老年症候群の合併も多いので、その老年症候群の治療も重要になります。

昨年には日本老年医学会と日本糖尿病学会の合同委員会から高齢者糖尿病のコントロール目標が示されました（図2）。

患者さんの日常生活動作（ADL）や認知面、治療内容によって分けられ、低血糖による認知症、転倒などの増悪も指摘さ



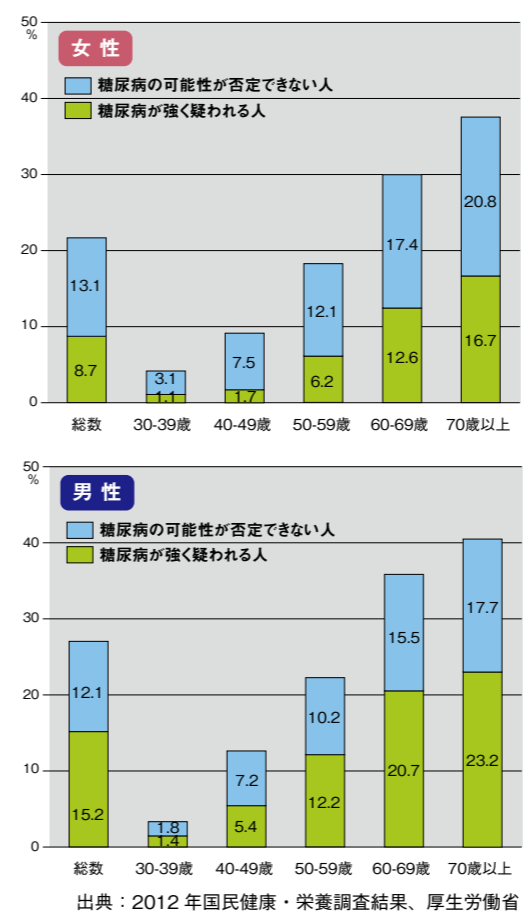
健康まつりでは看護師による健康相談も行います。お気軽にご利用ください

図2 高齢者糖尿病のコントロール目標（HbA1c 値）

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリーI		カテゴリーII		カテゴリーIII	
	① 認知機能正常 かつ ② ADL自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下、 基本的ADL自立		① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や 機能障害	
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)	8.5%未満 (下限7.5%)

基本的ADL:歩行、階段昇降、食事、着衣、入浴、排泄など生きていく上で基本となる能力
 手段的ADL:食事の支度、買い物、金銭管理や服薬管理など社会生活を行う上で必要となる能力 ※注釈1-3は省略。詳細は日本糖尿病学会、老年医学会HPなどをご確認下さい。

図1 年齢別の糖尿病患者の割合



少 子高齢化が加速する現在、病気を抱った患者さんの高齢化にも拍車がかかり、糖尿病もその影響を強く受けています。

日本の糖尿病患者さん全体に占める65歳以上の割合は約40%と高く、年齢別の糖尿病患者さんの割合で比べてみると、70歳以上の場合、2〜3人に1人の割合で糖尿病もしくは糖尿病の疑いがあります（図1）。

高齢者になればなるほど、糖尿

で 病は身近な病気だと言えます。は糖尿病は怖い病気でしょうか？糖尿病は端的に言ってしまうと全身の血管を悪くする病気です。時間をかけて悪くすることが多いです。放っておくと失明したり、足を切断したりと鋭い刃となって自分に返ってくる怖い病気です。しかし、定期的に自分の体をチェックすることで、重篤な合併症の予防、進行を抑えることができます。

高齢者の糖尿病には特徴があり

ま らず1つは、認知症を含まず。老年症候群（サルコペニア、うつ、転倒、骨粗しょう症、食欲不振、尿失禁など）の合併が多いことです。これらの病気はお互いに影響し合っていて、糖尿病があることで認知症やうつ、骨折にもなりやすくなっていきます。時として自立生活が困難で、社会的なサポートも必要になります。

2つ目には、低血糖になりやすいことです。これは体の様々な機能が衰えて低血糖になりやすくなるためです。低血糖の症状が現れにくかったり、症状が現れても他の症状と間違われて周囲に気付かれないといった高齢者特有の背景も影響しています。

治 療はどうでしょうか？私達が目指す糖尿病治療の目的は、健康な人と変わらない日常生活の質（QOL）の維持



内視鏡室スタッフ

内視鏡室

■スタッフ体制

医師：消化器内科 7名（常勤 5名、非常勤 2名）、
内科 1名、外科 4名（交代制）
看護師：専任 4名
（内視鏡技師 7名を含め 13名が交代制）
看護助手：1名 クラーク：1名

胃 カメラについてですが、当院では最新の拡大精密検査が可能で、経口内視鏡、咽喉頭反射を軽減する細い内視鏡を使った経鼻内視鏡のほか、「細い内視鏡がよいが鼻からカメラ入れるのは苦痛」という方には経鼻用の細い内視鏡を口から挿入するなど、希望に応じて柔軟に対応させていただきます。また予約の混み具合にもよりますが、お忙しい方の場合、胃カメラと大腸カメラを同じ日に行うことも可能です。鎮静薬を使用して眠って頂いている間に検査をすることも可能ですが、その日は車の運転ができませんのでご注意ください。

当院

内視鏡室の紹介をさせていただきます。

す。内視鏡室は病院1階にあり、主に消化器内科の医師を中心に、胃カメラ、大腸カメラの健診や精密検査、内視鏡治療を行っている部署です。内視鏡検査室は透視室も入れて最大3室あり、午前は9時から胃カメラ、午後は1時から大腸カメラを中心にを行っています。

大腸 カメラは、健診でせんのでご注意ください（ドック内視鏡は未対応です）。された方の二次健診や精密検査を主に行っています。大腸癌は部位別のがん死亡率で男性3位、女性1位であり、40歳ころから大腸癌のリスクは徐々に上昇するとされています。このため早期発見、早期治療には定期的な健診と二次健診として大腸カメラが大変重要になります。大腸カメラは下剤で前処置を行った後に行います。検査に対するハードルが少し高いと感じておられる方も多いかもしれません。送気による腹部膨満感を軽減する目的で炭酸ガス送気を採用、状況に応じて柔らかい内視鏡での検査、鎮静剤を使用して眠っていただいている間に検査を行うなどの対応をしておりますが、少しでも安楽に検査を受けていただければ幸いです。現在当院では保険適応とされる治療については保険適応とされる治療については概ね対応しております。吐下血などをきたす消化管出血に対する止血術、食道、胃、大腸の早期癌や、ポリープに対する切除術、総胆管結石に対する胆嚢内視鏡治療を始め、食道静脈瘤治療、ステント留置、胃瘻増設など多岐にわたる内視鏡治療を行っています。こういった治療が少しでもお役に立てば幸いです。



内視鏡検査室

施設

整備や人員増加の影響もあり、当院の内視鏡件数は年々増加しております。地域の皆様方のニーズに答えるべく、内視鏡チーム一丸となって取り組んで参ります。今後ともよろしくお願いたします。

糖尿病教室のご案内

当院では「糖尿病といわれたけれど、どんな病気かよくわからない」という方のために糖尿病教室を毎月開催しています。糖尿病の基本的な知識から治療や普段の生活など6回コースで開催しています。どなたでも参加できますのでお気軽にお問合せください。

○日時

日 時	内 容	担当職員
6/19 (月) 14:00 ~ 15:00	糖尿病と合併症について	医師
6/20 (火) 14:00 ~ 15:00	糖尿病のお薬について	薬剤師
6/21 (水) 14:00 ~ 15:00	血糖測定について	検査技師
6/22 (木) 14:00 ~ 15:00	食事について	管理栄養士
6/23 (金) 14:00 ~ 15:00	運動について	理学療法士
6/26 (月) 14:00 ~ 15:00	日常生活について	看護師

(※ 6月開催分のみ。7月以降も開催しますのでお問合せください。)

- 会場：安曇野赤十字病院 2階大会議室または中会議室
- 申込：外来Aブロック受付（受付時間：平日 15:00 ~ 16:30）お電話でも申込可能です。
- 備考：初回のみ資料代として 200 円を頂きます（入院中の方は無料です）。
「食事について」受講には集団栄養指導料の窓口負担があります。
「運動について」参加ご希望の方は主治医に相談のうえ申込してください。
駐車場をご利用の方は担当職員に駐車券をご提示ください。割引処理を行います。
- お問合せ：安曇野赤十字病院 糖尿病支援チーム (Tel 0263-72-3170 (代表))

診察室の窓から

23

桜の花の一片に

院長

中野 武

春の

一日仕事で上京しました。花冷えの朝のことです。松本付近ではまだ桜は五分咲き、東京に向うにつれて開花が進み、甲府付近では満開、桃も満開でした。春の嵐、少し前の低気圧の影響でしょうか。都内では神田川の水面に散った桜の花びらが沢山浮いていました。北上する桜前線とは逆に南下した列車の旅です。

いま

病院の窓の外遠く景色があります。まだ枯れ木の多い冬の山肌、そこを白い色彩で飾る山桜の姿。花が散り葉桜になり、時間と共に春色に染まる周囲の樹木の色彩に溶け込んで行く。この風景の流れを色彩の詩人白秋ならどういう風に表現するでしょうか。



穏やか 春の光の中、満開の桜が咲き誇っています。桜の咲く場面は、見方によっては寂寥を帯びて、人の気持ちを揺るががあります。桜の花の寿命の短さを、多くの先人が書いています。時期が来れば静かに散ってゆく姿は、何処か人の心の琴線に触れそうです。花の一片、散った花びらにも眺めた人の思いや夢があります。花盛りの安曇野に緩やかに季節は流れ、やがて初夏の花々が彩りを添えます。

毎号地域の診療所を紹介させていただいております。
かかりつけ医の参考にしていただければ幸いです。

あづみ野レディースクリニック

〒399-8205
安曇野市豊科4198-3
☎0263-71-2666



OutLine

【診療科】産科・婦人科（婦人科一般、妊娠33週までの妊婦健診、婦人科がん検診）
【診療時間】8:45～12:00、14:45～18:00
【休日】水曜日（午後）、土曜日（午後）、日曜日、祝日
※診察は予約制です。急な受診の際も必ずお電話をお願いします。

インタビュー

先生の理念を教えてください

子供の頃、耳の具合が悪くて近所の耳鼻科にかかった時に、その先生は、ああだこうだといろいろな生活指導を事細かにしてくれるのに、結局薬は出ませんでした。こんなんで治るのかな？とちよっと思いましたが、その通りにしたらいつのまにか耳はよくなり、いまでも耳はだいたい元気です（もともと、家内に行かせると私の耳は『都合の悪いことは聞こえない』らしいですが）。その時だったかどうか、何となく、『こういう感じはええなあ』『できればこんな町医者になりたいなあ』というイメージがあったように思います。

かれこれ月日が過ぎた分だけこのなりわいを30年ばかり続けてきましたが、恥ずかしながら理念というほどの大それたことは何もありませんが、ここにいらした方がこのクリニックに入るときより、出る時に少しでも笑顔になればいいなあ』と思っています。もちろん、治療をしなければいけない病気を見つけて治療につなげるのも我々の大事な役目です。



伊藤高太郎院長先生

はありますが、病気や病的状態があるにしろなにもないにしろ、その人を実際に苦しめていることの大きな部分には、その病気などに対するおそれや将来への不安だと思っております。『こういう病気です。3か月後にまた診てみましょう』だけでは、その人は丸々3か月の間、いつもいつも不安

とまではいかないとしても、暗い気持ちで過ごすことになるかもしれません。『これこれこういう状態なので、3か月毎くらいに診ればまず心配ないでしょう。その間もし何かあったらご連絡ください』と言えは、あまり病気にことにとらわれずに行われるのではないかと考え、実践するようにしております。スタッフを含め限られた人員でしかもできるだ



院長先生に笑顔と生演奏で迎えていただきました。清潔感のある色調で統一された院内は優雅な雰囲気です。待合室にはグランドピアノがあり先生のご趣味がうかがえます。お忙しい中ありがとうございます。更なるご活躍をご祈念いたします。

けいらした方をお待たせしないことも大切だと考えていますので、どうしても時間的制約ができてしましますが、その中で精いっぱいのお話を心掛けています。ご趣味は、なかなか忙しくて趣味云々でもないのですが、最近たまにブラームスやシューベルトの音楽を聴くとなぜか涙が流れ出して止まらないことがあります。できればもっと音楽を聴いてみたいと思っています。

マンモグラフィ検査について

日本人の乳がんに罹る人口は急増しています。その数は2011年に10万人当たり93.6人となり、現在では女性の癌の中で最も罹りやすい癌です。また死亡率も増加傾向にあり、2015年では1万3000人を超えています。自己検診を心がける習慣も必要ですがマンモグラフィ検診を受けることも大切になります。



マンモグラフィ装置

マンモグラフィとは乳房専用レントゲン検査のことです。乳房を片方ずつ撮影用の板で挟んで、圧迫して撮影を行います。痛みを伴いますが、圧迫している時間は数十秒であり、圧迫することによって乳房の中を鮮明に写し、被ばくを少なくするために避けられないものですのでご了承下さい。検査は10分程度かかります。

当院のマンモグラフィ装置は3Dトモシシスの撮影が可能です。トモシ



マンモグラフィ検査（撮影）の様子

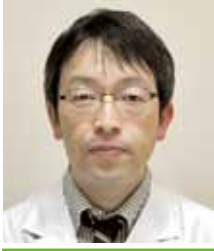


診療放射線技師 柴崎 友貴

ンセシスとは、撮影装置だけを動かしながら25回撮影をし、重ね合わせた画像データから断面画像を構成します。乳房の断面を画像にすることで、乳腺の重なりにより病変が隠れて分かりにくいものや、実際に病変がないのにあるように見えてしまう

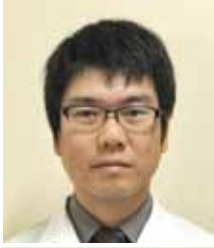
ものを明瞭にすることができません。問題点としては、被ばく線量の増加があげられます。3Dトモシシスを行う場合、通常の2Dマンモグラフィと比べておよそ1.5倍の被ばくを要します。しかし、2Dマンモグラフィと3Dトモシシスを同時に行った場合でも、十分に乳がん検診ガイドラインで示されている基準を満たしているため、心配する必要はありません。マンモグラフィ検査は40歳以上が対象で、2年に1度受けることが推奨されています。乳がんは早期に発見し、治療を行えば、予後は良好な病気です。当院では全ての検査を女性技師が担当していますので、安心して検査にお越しください。また、検査について不明な点や不安なことがありましたらお気軽に当院の診療放射線技師にお尋ね下さい。

着任者を紹介します



循環器内科部長
神吉 雄一

皆様こんにちは。この4月に着任いたしました循環器内科の神吉と申します。出身は地元安曇野市(旧豊科町)です。当院には12年ほど前にも2年間循環器内科として勤務していましたが、諏訪赤十字病院、長野市民病院、相澤病院などを経てまた戻ってまいりました。以前勤めていた頃は旧建物でしたので現在の新しい病院には気持ちも新たにさせられております。循環器疾患が専門ですので、急性心筋梗塞など緊急治療を要する疾患から心不全など慢性疾患までみさせていただくことが多いと思いますが、安全な医療を提供させていただきたいと思っております。地域の皆様が安心して暮らせるように頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

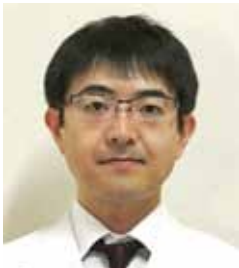


救急科医師
八塩 章弘

救急部に着任しました八塩と申します。前任地は信州大学病院高度救命センターでした。こちらの病院には学生実習の際に、建て替え前の病院でお世話になりました。4月からこちらで働かせていただき、以前のごちんまりとした印象と、がらっと変わって驚いております。特に病室の窓がとても大きいので、部屋が明るく景色もよく、病院特有のどことなく暗い雰囲気を感じられません。またスタッフや、患者さん、ご家族まで皆暖かく、とても働きやすく感じています。

救急部は突然具合が悪くなった方が来られる場であり、誰もが「不快」を抱えています。すべてがその場で解決できるわけではないのが現実ですが、少しでも寄り添い、一緒にその「不快」を取り除く力になれたらと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

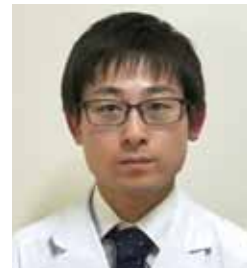
着任臨床研修医



遠藤優希 医師



山崎史織 医師



山崎大介 医師

お知らせ

○健康まつり2017を開催します

地域の皆様に病院の取り組みを知っていただき、健康管理に役立てていただくため、当院では今年も健康まつりを開催します。健康講座「心臓の病気とリハビリについて(仮題)」や医療スタッフによる認知機能チェック、ストレス度測定、血糖測定などの健康相談、地域の方々による各種アトラクションなど楽しく、健康に役立つ企画を考えておりますので、ご近所お誘い合わせのうえご来場ください。詳細はポスターやチラシ、当院ホームページでご案内をしております。

☆日 時：平成29年6月25日(日)

9:30~14:00

☆場 所：安曇野赤十字病院

☆お問合せ：健康まつり実行委員会事務局



昨年の様子(メインステージでのアトラクション)



昨年の様子(救急法の体験コーナー)