

ひかり

vol.126

2022.3

ご自由にお持ちください

Kikuna Memorial Hospital
News Letter

Contents



●特集
高齢者の糖尿病

- 看護部だより
- 栄養科 note vol.3
- KMH-NEWS-
- KMH-TOPIC-

特集

Special Feature

高齢者の糖尿病

総合診療科 / 部長 勝呂 俊昭



※撮影の為、一時的にマスクを外しています。

日本は今、世界に類をみないスピードで高齢化が進んでいます。約1200万人という国内の糖尿病患者様の約半数は65歳以上の高齢者です。今回は高齢の糖尿病患者様に知ってもらいたい問題や注意点についてお話しします。

糖尿病とは

高血糖が続く病気で、初めのうちは無症状です。しかし放置しておくと血管が硬くなり、目や腎臓・神経・脳・心臓など全身に合併症が起きてしまいます。合併症を防ぐには、食事療法・運動療法・薬物療法による血糖コントロールが治療の基本になります。きちんと治療していれば、健康な人と同じように人生を楽しむことができます。

治療目標

HbA1cは、採血から過去1,2ヶ月間の平均血糖値を反映する血糖コントロール状態の指標です。HbA1c7%未満を維持していれば合併症は起きにくいことが証明されていますが、要介護や独居などで厳格な治療が難しいこともあります。病状や理解力、生活状況にあわせて場合によっては目標をHbA1c8%未満にすることもあります。

具体的な対策

食事療法について POINT 01

長年身についた食習慣はなかなか変えられません。本人だけでなく、調理するご家族と一緒に栄養士の説明を受けたり、調理済みの宅配サービスを利用したりするのもよいと思います。

薬物療法について POINT 03

インスリンの分泌を促すタイプの飲み薬やインスリン注射は効果が強く低血糖が起きやすくなります。低血糖時のふらつきは、転倒・骨折の原因になります。低血糖を繰り返すことで認知機能が低下するなどの悪影響も明らかになってきています。症状が現れにくく、対処が遅れて意識を失ってしまうこともあります。低血糖を極力避けた安全第一の治療法をご選択なさってください。

運動療法について POINT 02

適度な運動は効果的ですが、無理をすると眼の合併症や関節の病気などに悪影響を及ぼすことがありますので、主治医と相談しながら指示された範囲内で行ってください。十分な水分補給を行い脱水にならないように注意してください。

まとめ POINT 04



病気の初期症状が目立ちにくく、対応が遅くなり重症になってしまう可能性があります。日頃から体調管理に気を配り、気になることがあれば早目に受診してください。

血糖コントロール目標値 18歳未満成人に於ける目標値であり、また妊婦等は除くものとす

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	HbA1c 7.0% 未満	HbA1c 8.0% 未満
適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合。または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする	合併症の予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする	低血糖の副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする

出典：日本糖尿病学会 編・著 糖尿病ガイド 2016-2017 文光堂 2016.p27より改定

新体制となった総合診療科についてひとこと

総合診療科では、救急患者様や入院を要する患者様の初療を行い、必要時は臓器別専門医師の診療が受けられるように連携しています。複数の病態や疾患を抱える高齢患者様を診療する機会が増えてきており、幅広く包括的に診療する総合診療科の役割は、今後さらに大きくなっていくと思われます。

総合診療科

部長 勝呂 俊昭 医師のご紹介

経歴

- 2001年3月 昭和大学医学部卒業
- 2001年4月 昭和大学 第一内科
- 2007年4月 昭和大学 糖尿病代謝内分泌内科
- 2009年12月 北見赤十字病院 内科
- 2010年9月 昭和大学横浜市北部病院 内科
- 2011年12月 大倉山記念病院 内科
- 2017年12月 菊名記念病院 総合診療科

資格

- 日本内科学会認定内科医
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本糖尿病学会専門医
- 日本糖尿病学会指導医
- 全日本病院協会認定総合医

専門分野

糖尿病代謝内分泌



総合診療科
部長 勝呂 俊昭

チームの強みを活かすために ～求められる「協働する力」を養う～

今や医療は専門職種ごとでなく、チームで提供することが増えてきました。当院にも様々なチームがあり、その分野を得意とする医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士等が必要な患者様にチームで専門的なサポートを行っています。そして、院内にある様々な専門チームをうまく活用するためには、患者の傍にいる看護師が、その変化をとらえ早くチームにつなぐことが大事になります。そもそも看護師には、看護を实践するうえで4つの力が必要とされます。その中の「協働する力」は、多職種と連携しチームの強みを活かす力です。高齢化が進み、複数の疾患、複雑な生活環境をもつ高齢者が増える中で、この力はますます重要となります。看護部では、今年度「協働する力」を養うため、様々な取り組みを行ってきました。

4月には新しい仲間を迎えます。さらに看護部の力もパワーアップしていきます。

当院の専門チーム(一部)

チーム名	目的
栄養サポートチーム(NST)	患者にあった最適な栄養療法の提供
摂食嚥下チーム	嚥下機能を維持し経口摂取をめざす
褥瘡対策チーム	褥瘡を予防、適切な治療、ケアの提供
認知症ケアチーム	入院による認知機能の低下、認知症状の悪化を防ぐ
せん妄対策チーム	入院によるせん妄症状の発生を防ぐ
排尿自立支援チーム	早期に尿道カテーテルを抜去し排尿機能障害を防ぐ

※嚥下(飲み込み) ※褥瘡(床ずれ) ※せん妄(一時的な意識障害、認知機能低下)

看護実践能力 4つの力

意思決定を支える力	ニーズをとらえる力
協働する力	ケアする力

テーマ「チーム医療の落とし穴」



様々なチームの介入が必要な症例を多職種で振り返りました。



食事でむせていませんか?



文：小嶋 友樹

高齢になると、唾液の分泌量が減り、噛む力や飲み込む力が弱くなるため、食事にむせたり、うまく飲み込むことができなくなったりします。食べた物が誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といい、窒息や肺炎を招く危険性があるため、食事や水分でむせやすくなってきた方は、食材や調理法を工夫してみましょう。

～むせたり、喉につまりやすい食品～

バサつくもの	バラけやすいもの	はりつきやすいもの	サラサラなもの
パン、芋類、ゆで卵、クッキーなど	ごはん粒、かまぼこ、ひき肉、こんにやくなど	のり、わかめ、青菜類、ウエハースなど	水、お茶、ジュース、味噌汁など

～飲み込みやすくするポイント～

POINT ①	POINT ②	POINT ③	POINT ④	POINT ⑤
適度な水分を含ませる	とろみやつなぎでバラけるのを防ぐ	食材はやわらかく、食べやすい形状にする	液体にはとろみを付けてむせを防ぐ	自分のかむ力や飲み込む力に合った食品を選ぶ
パンなどのバサバサしているものは、スープや牛乳などの飲み物に浸して(または交互に)食べましょう。	あんかけ風のとろみをかけたり、油脂類(マヨネーズ、ドレッシング、バターなど)や、粘り気やとろみのある食材(とろろ、温泉卵など)で和えましょう。	「つぶす」「する」など食材の形状を変えたり、「蒸す」「煮る」などやわらかく調理したりしましょう。	水分や汁物にはとろみを付けましょう。市販のとろみ剤(ドラッグストア、介護用品売り場、インターネットで購入可能)が手軽です。	

区分	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものはやや食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
食品のメニュー例で商品名ではごじやせん	肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが
調理済み(ごはん)				
一般食品例	・人参、じゃがいもの煮物 ・白桃缶詰	・完熟バナナ・はんぺん ・煮込みハンバーグ	・絹ごし豆腐 ・ねぎとろ	・プリン・ゼリー ・ヨーグルト

※出典：日本介護食品協議会より、一部改変

市販の介護食品を購入する際は、パッケージのマークと区分を目安に、自分に合ったものを選びましょう。



NEWS1 1/4 新年初顔合わせ

2022年の初顔合わせを行いました。今年もマスク着用のもと、十分に人と人の距離を取った上で開催いたしました。屋上に医局・各部署長が集まり、新年の挨拶をし、改めて気を引き締めました。



NEWS2 1/28 ISO 内部監査

ISO 内部監査は、当院の職員から選ばれた内部監査員がISOの基準に則り、自院の運用が正しく行われているか監査します。院内の各部署を年2回に分けて実施します(今回は14部署)。監査当日だけでなく、事前・事後の会議や書類作成など、良い医療を行うため頑張っています。



NEWS3 2/1 保育室 節分

「おには外!ふくは内!」と豆投げの練習をしていると、保育室に鬼が遊びにやってきました!子どもたちは急に現れた鬼に驚いて逃げたり泣いたり大騒ぎ…。最後には皆揃って写真を撮り、お見送りをすることができました。



NEWS4 2/14 第140回院内症例検討会

院全体の医療レベル向上を目的とし、第140回目の症例検討会を開催しました。今回は、看護部による『チーム医療の落とし穴 - 整形外科術後転院待ちの患者の症例を振り返って -』という演題を取り上げました。各医療チームから様々な反省・意見があり、チーム連携による総合力の強化が今後の課題となりました。



NEWS5 診療担当表

当院の外来は完全予約制です。曜日ごとの診療スケジュール・ご予約窓口の番号はこちらをご覧ください(携帯・スマホでQRコードを読み取れます)。



NEWS6 2/16 初午祭

菊名神社の宮司様をお迎えし、屋上で初午祭を行いました。冬の澄んだ空気に富士山が照り映える中、新型コロナウイルス感染症拡大の収束と病院のさらなる発展を参加者一同で祈願しました。



NEWS7 地域医療サービスセンター 移動

地域医療サービスセンター(地域医療連携室・医療相談室)は、3月28日(月)より、当院2階へ移動いたしました。ご迷惑をお掛けいたしますが、御用の方は下記案内図をご参照ください。

2階へ移動しました

■ 移動先 (E棟2F)

ご案内図



KENSAN - 研鑽 -

vol.3

当院では様々な人材育成研修に取り組んでいます。厳しいコロナ禍においても次世代スタッフを育てるべく工夫して立案し、参加者も真摯に研鑽を積んでいます。当コーナーではその学びの様子を紹介します。

KENSAN1 12/2 人材開発室主催 教育担当者フォローアップ研修

教育担当者は、新入職員が着実に成長していけるよう指導計画を立てたり、職場全体で成長を支えられるよう環境を整えていく役割があります。今回はコーチングスキル(聴く力)を学び、参加者たちは、日頃から自分は相手の話をしっかり聴けているのだろうか振り返る機会になったようでした。



KENSAN2 12/18 看護部主催 新人研修 多重課題シミュレーション

複数の患者様を担当するようになると多重課題は必ず起こります。そんな時、何を優先し、どのように対応すべきか?患者役となった先輩看護師の迫真の演技に戸惑いながらも、頭をフル回転させ演習に挑んでいました。優先順位の考え方や応援を呼ぶタイミング、また1人では限界があるという事も身をもって感じる事ができた研修でした。



院内インフォメーション

2022年3月のお知らせです。当院へご来院の患者様ならびに新型コロナウイルスワクチン接種をご検討中の皆様、ご確認ください。

● 新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種のご案内

2月末より、ご案内を再開しました。詳細は以下の欄をご確認くださいませ。

個別接種に関して

横浜市より新型コロナワクチンの接種に関し、順次ご案内の文書が届いているかと思いますが、当院では患者様と病院での直接のご予約は行っておりません。

ご予約は、当院ではなく横浜市の予約サイト、LINE、電話（予約センター）をご利用頂く方法となります。

接種をご希望の方は、右の窓口をご参照くださいませ。



横浜市の予約窓口

①横浜市HP：新型コロナウィルスワクチン接種について（特設ページ）

【アドレス】<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryoo/yobosesshu/vaccine/vaccine-portal/>

QRコードからアクセス▶



②市の専用予約センター
0120-045-112（午前9時～午後7時）

● 窓口負担金変更のお知らせ

2022年4月1日より、診療報酬改訂に伴い窓口負担金が変わります。どうぞご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

ご不明点など
ございましたら
受付へお尋ね
ください



編集後記

ついこの間までは肌寒かったのですが、すっかりと春の季節がやってまいりました。皆様、如何お過ごしでしょうか？近隣の境内には、桜が咲き始め季節の移り変わりを感じました。先日、ふと過去に撮った写真を眺めていたら、当時の思い出が思い起こされました。夜のライトアップされた桜が水面に浮かぶ幻想的な景色を懐かしく感じつつ、「新年度もがんばろう」と思いました。季節の変わり目です。お体ご自愛下さい。

広報 日井

当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—

質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構
認定病院 (3rdGenVer2.0)



JQA-QMA408
ISO9001:2015
認証取得病院



ピンクリボン運動
を応援します。



旭川医療センター病院
菊名記念病院

〒222-0011 横浜川崎市港北区菊名4-8-27
TEL: 045-402-7111(代) FAX: 045-402-7331
URL: <https://kmj.or.jp/> E-mail: kikunae@kmj.or.jp