

# 北成病院季刊広報誌 ほくせい

医療法人社団 延山会  
北成病院  
広報編集委員会

〒001-0933  
札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

春号

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>



## 危ない！！糖尿病

### ～ 第一弾 糖尿病の症状 ～

現在、世界の成人の約 5～6% が糖尿病であると言われ、2025 年には 3 億 8,000 万人に達すると予想されています。特にアジア、中東、アフリカ、南アメリカでは 2 倍になると試算されており、我が国でも 40 歳以上の 3 人に 1 人が糖尿病または糖尿病予備群であることが、平成 18 年も国民健康・栄養調査速報で発表されました。このような状況を踏まえ、国際連合（国連）は、「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を 2006 年 12 月 20 日に国連総会議で採択しました。同時に 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。

現在、我が国で実際に治療を受けている糖尿病患者さんは、その約 15% にあたる約 212 万とされています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

#### 『糖尿病の症状』

一番おそろしいのは**症状が出にくい（無症状）**ということです。別名、**沈黙の病気**とも言われています。口渇、多飲、多尿、夜間尿、倦怠感、体重減少などの自覚症状が出現したときは、血糖値は 300 以上であることが多く、すでに糖尿病の状態が始まってから 5～7 年は経過していると考えられます。その間に進行するおそろしい合併症については次号に掲載いたします。

《医師：渥美 敏也》

#### 糖尿病専門外来

毎週月・木曜日 13:15 から 16:00 の間、専門外来を行っております。糖尿病についての悩みや不安など、何でも御相談下さい。

危ない！！糖尿病	1 頁
糖尿病に関する検査	2 頁
部署紹介（事務・受付）	2 頁
花粉症	3 頁
花粉症（薬物療法）	3 頁
栄養マメ知識	4 頁
4 月からの健康診断	4 頁

#### 理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

#### 基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

# 花粉症



毎年、年が明け1月下旬頃になると報道機関が花粉予報の話を始めますが、これは本州等地域のスギ花粉の事で、我々の住む北海道の人にはあまりピンときません。スギ自体は道南の一部にまで自生しているのですが、札幌近郊に住む我々にとっては雪解け以降の**シラカバの花粉**が問題となります。

一般にスギやシラカバの花粉の総飛散量は、前年夏の気象条件によって左右され、**気温が高く日射量が多いと花粉が多くなり、逆に雨量が多く湿度が高いと花粉は少なくなります。** 昨年の夏はみなさん御存じの通り、本州も北海道も猛暑だったので、花粉飛散予想は**大量飛散**の可能性が大で、実際に本州のスギ花粉量は平年を大きく上まわっております。

札幌近郊ではゴールデンウィークの頃のシラカバ以外に、**初夏（6～7月）のイネ科、初秋（8月下旬～9月）のヨモギ**も花粉症の重要な原因となっております。

花粉症を疑う愁訴は、上記の開花時期に一致して鼻眼症状が起きる、また過去に同じ時期のみ同様の症状があったなどがありますが、診断には、**鼻汁や結膜分泌中好酸球検査**（鼻汁や涙をとって顕微鏡で好酸球というアレルギーに特異的な白血球の有無を調べる）や、**採血によって特異抗体価を測定**する方法などが有ります。

症状は**鼻の痒み、鼻出血、眼のゴロゴロ感、流涙、眼脂などの鼻・眼症状、空咳や喘息などの呼吸器症状、皮膚の痒みや湿疹、頭痛、全身倦怠感**など多彩な症状がでます。

治療には大きく（1）抗原回避（2）薬物療法の2つが有ります。

抗原回避に関しては、上士幌町ではリトリートツアー（避難宿泊）といって、2～4月に本州方面からのツアーが有ります。また、あの財政破綻の夕張でも同様の企画が有ると聞きました。上士幌も夕張もスギは有りませんから、スギ花粉症に悩まされる事は有りません。でも、これは一部の方々の治療法で、一般的とは言えません。

現実的には、**飛散量の多い時は外出を控える、窓をきちんと閉める、外出する時はメガネやマスクを着用する。帰宅時は玄関先で服や体に付いた花粉を払い落とす家の中に持ち込まない**等の方法をとりましょう。

**薬物療法**について、薬の種類やその使用方法については当院の薬剤師に尋ねてみましょう。  
（医師：浅野章）



## 花粉症を薬に乗り切るために～薬物療法～



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙目…。花粉症で悩まされている人にとってはつらい季節がやってきました。つらい季節を少しでも快適に乗り切るためには、花粉の飛散時期に応じた早めの対処が必要です。花粉症の治療は、主に薬によって行われます。使用する薬剤は、主に内服薬と外用薬(点眼薬、点鼻薬)です。その中でも特に、花粉の飛散開始前から「抗アレルギー薬」を予防的に服用し始める「初期療法」を行うことがより効果的とされています。この初期療法により、花粉が本格的に飛び始めても、症状が現れるの抑えたり、現れても軽くすませることが出来ます。

### 《初期療法》花粉が飛び始める2週間くらい前から治療薬を内服する方法です。

症状が強くなる前から薬を飲み始めることによって、シーズン中の症状を軽くすることができます。内服薬は、主に第2世代の抗ヒスタミン剤を使用します。以前使われた第1世代の抗ヒスタミン剤は眠くなるという副作用があり、1日に3～6錠飲むものが多かったのですが、現在主流になっている第2世代の抗ヒスタミン剤は、1日に1～2錠で、眠気もほとんどありません。

必要により、点鼻薬、点眼薬を併用します

#### 【初期療法のメリット】

- ・症状の発現を遅らせることができる。
- ・花粉がピークになる時期の症状を軽くできる。
- ・薬の量や回数を少なくすることができる。

### 《導入療法》症状が強くなってから始める治療です。

強い症状を抑えるために、内服薬と外用薬を併用します。場合によっては、強い薬(例えばステロイド剤)を使う必要があります。

### 《維持療法》症状が軽くなってからも続ける治療です。

症状が軽くなってからも、内服薬を続けます。原因となっている花粉を確かめて、花粉が飛散している間は治療を続けるようにして下さい。

（薬剤師：石村彰啓）

# ～ 糖尿病に関連する検査 ～



## 1. 尿検査

尿糖検査 正常値 陰性(-)

血液中のブドウ糖は多過ぎると尿に排泄されますから、尿を検査することで血糖の状態を間接的に知ることができます。ただし、尿糖は通常、血糖値が 170 mg/dl 以上にならないと陽性(+)になりません。また、高齢者の場合は腎臓機能の低下で尿糖がでない場合もありますし、腎性糖尿といって腎臓から尿中にブドウ糖が漏れやすい体質の方もいらっしゃいます。このため、尿糖検査だけでは糖尿病と判断できません。

## 2. 血液検査

(1) 血糖検査 正常値 70～109 mg/dl(空腹時)

検査をした時点での血液中のブドウ糖の濃度です。

血糖値は食事の影響を受けやすいため、空腹時に測定しないと正確な判断はできません。

(2) HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー) 正常値 4.3～5.8 %

一ヶ月の平均した血糖の状態を知るための検査です。

ヘモグロビンは赤血球内のタンパク質の一種で、酸素と結合し全身の細胞に酸素を送る働きをしています。血糖値が高いと、血液中のブドウ糖がヘモグロビンに結合し、グリコヘモグロビン(HbA1c)というものになります。HbA1c 検査は、ヘモグロビンのうちグリコヘモグロビンに変わっているのがどのくらいあるか、その割合を調べる検査です。

(3) ブドウ糖負荷試験

まず空腹時に血糖値を測定した後、75gのブドウ糖のシロップを飲んでいただきます。その後30分、1時間、1時間30分、2時間後に血糖値を測定し、その変動から糖尿病かどうか診断するための検査です。



正常型……空腹時血糖値 110 mg/dl 未満 および 負荷後2時間値 140 mg/dl 未満  
境界型……糖尿病型にも正常型にも属さないもの  
糖尿病型……空腹時血糖値 126 mg/dl 以上 または 負荷後2時間値 200 mg/dl 以上

(臨床検査技師：岡 陽子)

## 部署紹介

## ～事務室(受付)～

皆さんこんにちは、何度もお目にかかっていると思いますが、改めて受付窓口の紹介をさせていただきます。現在、受付には3名の職員がおります。約7年間変わることなく、同じ顔ぶれなので見慣れている方もいらっしゃるでしょう。受付の主な仕事内容は、外来・入院受付、外来会計、カルテ整理などです。来院時に車椅子が必要な場合や何かお困りのことがありましたら気軽に声をかけて下さい。



ここで外来受付方法を簡単に説明させていただきます。外来受付時間は平日 8:45～12:00・13:15～16:00、土曜日 8:45～12:00 です。受診される方は診察受付票に記入して、診察券と一緒に受付窓口へ提出して下さい。(月初めの受診、保険が変わった方、初めて受診される方は保険証も一緒に提出して下さい。)診察受付票の右上には受付の順番が印字されていますので受付票記入の際には必ず手前から取るようにして下さい。受付時間外は当直医がいますので具合が悪くなってしまった場合はまず、病院へお電話下さい。

これからも常に笑顔で心掛けて受付に立ちたいと思いますので、宜しくお願い致します。

(事務部受付：清水真美)

## 栄養マメ知識 ～ クイズマメサゴン(頭の体操) ～

気温が上がり、暖かくなってきました。少し遠くまでウォーキングした後はやっぱり喉が  
渇くものですね。**そこで、クイズです。**

【Q】清涼飲料水のカロリーはどのくらいでしょう？

砂糖に換算すると、スティックシュガー(1本 3g)約何本分になるのか  
右と左を線で結んでみてください。



1 野菜ジュース	1 個 (200ml) ・	・ A 7本 (21g)
2 缶コーヒー	1 缶 (190ml) ・	・ B 12本 (36g)
3 炭酸飲料 (サイダー)	1 缶 (350ml) ・	・ C 12.5本 (37.5g)
4 濃縮還元オレンジジュース	コップ1杯 (200ml) ・	・ D 3本 (9g)
5 ビール・アルコール 4.6%	1 缶 (350ml) ・	・ E 6本 (18g)

〔ちなみに、**体重60kgの人が30分のウォーキング(速歩)**をすると、スティックシュガー8本分(24g)のカロリーを消費します。これは、**約90kcal** に相当します。〕

答えは広報誌の何処かに隠れています、さがしてみましよう。

・五訂増補食品成分表 2007  
・エクササイズガイド 2006  
『運動で消費するエネルギー量』表 参照

## 4月からの健康診断

平成 20 年 4 月から、“高齢者の医療の確保に関する法律”より、医療保険者は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の早期発見を目的とした健康診査(特定健康診査)を行い、健康診査でメタボリックシンドローム、あるいはその予備軍とされた人に対して、保健指導(特定保健指導)の実施を義務付けられました。

札幌市においても、『すこやか健診』が廃止になり『新しい健診・保健指導』へと移行になり、対象の方へは5月中に受診券が送られます。

また、企業の方が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断についてもメタボリックシンドロームに着目した検査項目が追加になっております。

当院でも各種健康診断を実施しておりますので、どうぞ御利用下さい。

### 編集後記

(渉外課：鈴木忍)

2008年4月から「医療機能情報提供制度」が運用開始され、各自治体が医療機関の情報を毎年更新して一般の方々に知らせる必要性が生じます。医療を受ける患者様にとっては病院の情報公開という点では喜ばしいことと思われまます。

我々病院職員としては北成病院の情報自分達の思っているとおりなのか、“外から見てみる”機会としてとらえていきたいと思ひます。(編集委員：小林敏樹)

### 北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 58 床 (13 対 1 入院基本料)  
療養病床 64 床 (療養病棟入院基本料 2)  
介護病床 22 床 (療養型介護療養施設サービス費(I)(ii))
- 日本医療機能評価機構認定

### ～ 患者様とご家族の権利 ～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見(セカンドオピニオン)を聞く権利

