

北成病院季刊広報誌
ほくせい



社会医療法人 延山会
北成病院
HOKUSEI HOSPITAL

広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

春夏号

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

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



あなたは **大丈夫?**

ロコモティブ

シンδροーム



【目次】

ロコモティブ

シンδροーム ----- 1 頁

糖尿病トピックス ----- 2・3 頁

新人紹介 ----- 3 頁

理

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。

糖尿病教室 トピックス

第二回

「3分でわかる糖尿病の薬」

(飲み薬編)



薬剤師
堀田洋平

糖尿病を治療する目的は、血糖値をコントロールすることにより、合併症やその悪化を防いで、健康な人と変わらない生活を送ることです。そのためには、まず食事療法や運動療法が基本になります。(ただし、合併症などによって、運動が制限される場合があります。)しかし、これらで血糖コントロールが不十分な場合には薬の出番となります。

日々開発される薬

従来は薬の種類も限られていましたが、1990年代から新しい薬が発売され、病態に合わせていろいろな薬を使用できるようになってきました。また、ここ数年の間にも新しい糖尿病の飲み薬やインスリンが発売されています。つい最近でも「期待の新薬」などという新聞の見出しをご覧になった方がいるのではないのでしょうか。

2型糖尿病に 用いられる飲み薬

糖尿病の飲み薬は下記右側の様に、「インスリンの効きが悪い状態を改善する薬(インスリン抵抗性改善系)」、「インスリンを出すように働く薬(インスリン分泌促進系)」、「糖の吸収を遅くする薬(食後高血糖改善系)」に分けられます。これらを病態に合わせて使用していくこととなります。

例えば、インスリンの働き(効き)が悪い状態であれば、「インスリンの効きが悪い状態を改善する薬」が選択肢の1つとなります。合併症を防ぐには、血糖値を目標値まで下げるとともに、血糖値の上がり下がりをおさなくすることも大切です。ですから、複数の薬を組み合わせて用いることもあります。どんな薬でもそうですが、副作用(好ましくない作用)にも注意が必要です。SU薬やグリニド薬はインスリンを出すという良い作用がある反面、低血糖を起す

可能性があり、ブドウ糖を持ち歩くなどの対策が必要です。このように服用している薬の特徴(良い面も注意すべき面も)をよく理解した上で、正しく薬を飲みましょう。わからない事があれば、医師や薬剤師にお尋ね下さい。

血圧にも注意

さて、血糖値を下げることはもちろん大事ですが、血圧や脂質のことも忘れてはいけません。高血圧や脂質異常症は、合併症を起こす可能性を高めてしまうのです。血圧は家庭でも測定できますので、普段から測る習慣をつけると良いですね。家庭血圧としては、125/75未満が目標となります。

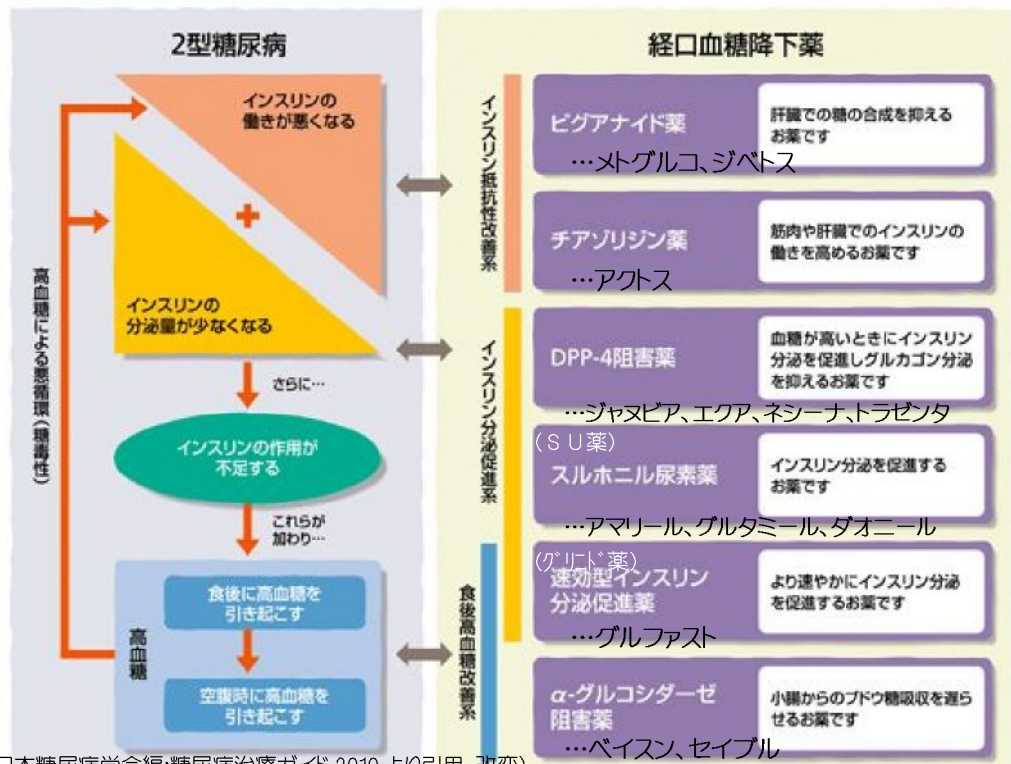
新薬について

4月にSGLT2阻害薬という薬が発売されました。これまでの薬とは全く異なり、腎臓

に働いて糖を尿中へ出してしまおうというものです。体重を減らす作用も期待されています。腎臓の機能が悪くなく、比較的若い、肥満体型の人に向いている薬と言えます。この薬はフランスの化学者がリンゴの木の樹皮から見つけたフラボノイドという物質がもとになっ

ています。リンゴと聞くとなんだか身近な感じがしますが、リンゴの果実にはこのような作用はありませんのでご注意下さい。このフロリジンが発見されたのは天保6年(1835年)とずいぶん昔のことですが、糖尿病の薬にしようと開発が進

裏面へ続きます





「新国民病」とも言えるメジャーな病気
ロコモティブシンドローム

加齢や病気、ケガなどが原因で、バランス能力や筋力の衰え・膝や腰の痛み等のために、よくつまずく・ゆつくりしか歩けなくなつたなど「足腰が弱くなったなあ」と感じたらロコモティブシンドロームの始まりかもしれません。



理学療法士 太田 慎人

ロコモティブシンドロームとは？

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。この状態のまま、何も対処しないですると、将来介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。

高齢者だけでなく、若い人では 40 歳くらいから始まる場合もあります。また引きこもりや、メタボリックシンドローム・認知症を合併するおそれもある為、ロコモの予防と改善のために早めの対処が必要とされています。

適切な運動「ロコトレ」

骨や筋肉などは毎日作り変えられています。健康な状態を保つためには毎日動かして適切な負荷をかけることが必要です。膝や腰が痛いからと言って

ロコモチェック

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

右の7項目がロコモティブシンドロームの目安とされています。これらの項目は、バランス能力・歩行能力や筋力・持久力をチェックするもので、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があるとされています。

「ロコトレ」とは、ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動です。関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えましょう。年齢や、重症度など個々人の状態に合わせて適切な運動を行うように心がけてください。

① バランス能力を鍛えるロコトレ 「片脚立ち」

- ① 左右一分間ずつ一日三回ずつ行いましょう。
 - ② 床に片脚がつかない程度に上げます。
- ※転倒しないように必ず何かにつかまるようにしましょう。



② 下肢筋力をつけるロコトレ 「スクワット」

- ① 肩幅よりも少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
 - ② 膝がつま先よりも前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意してお尻を後ろに引き身体をしずめます。
 - ③ 深呼吸するペースで5〜6回繰り返します。
- ※スクワットができないときは椅子に腰をかけ机に手をつけて立ち上がり動作を繰り返します。



【ポイント】

- ① 動作中は息を止めないようにしましょう。
- ② 膝に負担がかかり過ぎないように、90度以上曲げないようにしましょう。
- ③ 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか意識しながら行います。
- ④ 支えが必要な方は机に手をつけて、十分注意して行います。

※治療中の病気や怪我がある場合や体調に不安のあるときは、まず医師に相談して無理せず自分のペースではじめましょう。また、食事直後の運動は避け、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

レッツ・ロコトレ！



められたのは2000年代に入ってからのことです。古くからある物質がきっかけとなった、新しい薬なのです。今年中にはこの種類の薬がいくつかが発売され、当院でも近いうちに使えるようになる予定です。

新しい薬が出て、糖尿病の治療の基本が食事・運動療法であることに変わりはありません。薬の効果もきちんと発揮させる為にもこれらは大切です。

**専門スタッフに
お任せ下さい**

糖尿病は長く付き合っていく病気です。時に不安に感じることがあるでしょう。当院には糖尿病を専門とする医師や糖尿病療養指導士の認定を受けた栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師がおります。「具体的にどうすればよいか分からない」という方は些細なことでも、気軽にお声かけ下さい。

新人紹介

今年は例年よりも多く29名の新人が北成病院の新しい仲間に加わりました。

4月末には恒例の新人歓迎会が行われ、新入職員によるパフォーマンスも披露されました。仕事が終わってからの練習の甲斐もあり息の合った素晴らしい出来に、会場は大盛り上がりでした。多職種の交流にもなり、今後仕事でもこのチームワークが活かされることと思います。



←新人さんによるAKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を披露



看護部 看護師
★12名

看護部 ケアワーカー
★11名

リハビリテーション科
理学療法士
★1名

あんま・マッサージ
★1名

事務部
★4名

宜しく
お願いします



編集後記

この広報誌が発行される時は、大阪にいたる予定です。大阪で行われる全国糖尿病学会に参加させてもらう予定なのです。

参加者一万人を越える大きな学会で、全国から糖尿病治療・療養指導に関わる医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、臨床検査技師が集まります。最新の研究から患者様のメンタルに関することまで幅広く学ぶことができ、とても活気のある学会なので楽しみにしています。

ちなみに糖尿病学会では、昼食を兼ねたセミナーで頂くお弁当にはしっかりとカロリー表示がしてあり、600kcal前後とやや控えめです。こんなところも、糖尿病学会らしいですね。

(編集委員 岡陽子)

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 54 床（一般病棟入院基本料 10 対 1）
療養病床 84 床（療養病棟入院基本料 1）
- 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

