

目次 ◆ 新年のご挨拶
◆ 第3回 世界糖尿病デー ～イベントを終えて～



みなさん、明けましておめでとうございます。
穏やかで良いお正月を迎えられたことと
お慶び申し上げます。

当病院は、大阪船員保険病院から独立行政法人「地域医療機能推進機構JCHO（ジェイコ）」大阪みなと中央病院に変わり、4年目を迎えることになり、変更後の病院名称も地域の皆様に浸透してきていると思います。JCHOは日本全国で57病院が属しており、地域の住民、行政、関係機関と連携し、地域医療の改革を進め、安心して暮らせる地域づくりに貢献する医療を提供することを目的にしています。

一昨年9月に急性期病棟の一つを地域包括ケア病棟（45床）に変更しました。1年以上経過し、順調に稼働しています。急性期病棟からの転棟患者さんに加えて、在宅医療患者さんの急変時の受け入れ、他の急性期病院からの受け入れ、在宅療養をされている方などに対して一時的に代替ケアするための入院（レスパイト入院）など、少しずつ行ってきています。また、昨年8月から大阪市の高齢者等在宅医療・介護連携に関する相談支援事業に港区医師会と協同して参画しました。医療・介護連携を密にするための活動を始めています。今後、行政、介護施設、地域包括支援センターなどと連携を取りながら、地域包括ケアシステムの中で、当病院が地域医療の中心的役割を担い地域包括ケアシステム作りに貢献していきたいと考えています。

昨年も医師の異動があり、4月から整形外科の診療体制が大きく変わり、今村部長、小倉医長、井石医員の3名の常勤医に加え、数名の非常勤医により、各専門領域の診療を行っています。また、4月から泌尿器科は吉田医員が加わり2名体制になり、耳鼻咽喉科は佐川医員が加わり3名体制になり、より充実した診療体制を取っています。形成外科は常勤医3人体制は同じですが、花岡医員から石井医員に替わりしました。一方、皮膚科は長年務められた西井部長は開業のため、昨年3月末で退職されました。その後は非常勤体制で診療を行っています。また、小児科は引き続き非常勤体制（火曜日のみ休診）で診療を行っています。地域の皆様にはご不自由をお掛けしていますが、解消する努力していきたいと考えています。

建物が老朽化し、耐震基準を満たしていないため、港区の弁天町駅前土地区画整理記念事業に基づき、平成31年度に弁天町駅前用地に新築移転計画を進めています。各方面の方々からご意見を頂戴しながら、地域医療の発展につなげていきたいと思っています。

これからも、当院は、医師をはじめ、看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、薬剤師、栄養士、理学療法士など、全ての部門が一致協力して、安心でき信頼できる医療を提供いたします。

第3回 世界糖尿病デー イベントを終えて

平成28年11月9日（水）の14時～16時、大阪みなと中央病院、1階薬局前のロビーで「第3回 世界糖尿病デー」のイベントを開催いたしました。
 第3回となる今年は、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士による講演と、理学療法士による体力測定を実施しました。講演のほかに、看護師は血糖測定、薬剤師はお薬相談、管理栄養士は栄養相談を行い、参加者の先着100名様に手作りの低カロリーのお菓子を無料配布させていただきました。
 イベント参加者数は、昨年より増えて80名の方にご参加頂きました。



多くの方にご参加
 いただきました！



今年の広告です！

★イベントを行って★

【医師】講演：「一病息災～糖尿病予備群と呼ばれたら」より



14時からは内科辻医師による講演「一病息災～糖尿病予備群と呼ばれたら～」があった。会社検診や市民健診などで「糖尿病予備群」と呼ばれ「糖尿病の気がある」と指摘される人はこのほか多い。辻医師によればこのような糖尿病予備群では、空腹時血糖は正常でも食後血糖が高くなっている事が多く、結果として動脈硬化が進んでおり狭心症や心筋梗塞などのリスクが高い人が多いのだと言う。



実際に心筋梗塞や狭心症の方を集めてみると糖尿病の患者さんも多いが糖尿病予備群でしかない方がそれ以上に多いと報告されている。従って糖尿病予備群と呼ばれたら「自分は糖尿になっていない」と安心するのではなく、「自分は動脈硬化が進みやすい病気だ」と考えて対策を立てた方がよさそうだ。

幸い辻医師によれば、食後の血糖上昇は、①ごはんを後回しにして野菜や肉・魚を先に食べる、②時間をかけてゆっくりと食べる、③主食に雑穀米やソバ、全粒粉など血糖の上がりにくい食材を利用する、といった事で抑える事ができるようだ。食後の軽い運動も食後の血糖上昇を抑える事ができるようなので試してみるのも良いだろう。

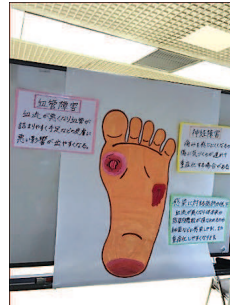
【看護部】講演：「フットケア～足から健康を考える」、血糖測定

第3回目の今年、看護部は「フットケア」について、手作りポスターで講演・掲示を試みました。そして、毎年好評を頂いている「血糖測定」を行いました。現在、糖尿病治療中である方、糖尿病予備軍の方、健康管理のために参加した方など、様々な参加理由の方がいました。

フットケアでは、「足から健康を考える」をテーマに、

- ①糖尿病と合併症の機序について、
 - ②合併症が引き起こす糖尿病足病変について、
 - ③足病変を作らないためのフットケアについて、
- お話させて頂きました。大勢の人数の前での講演は初めてだったので、参加者の方から「もっと大きな声で!」「ポスターを、もっとこっちに持ってきて!」といった声や、「どこで足を診てもらえるのか?」といった質問も頂戴し、興味を持って頂けたのかな、と嬉しく思いました。

今後も、このようなイベントで、「糖尿病」についての正しい知識や、ケアなどの情報を得て頂けるようなお手伝いができれば良いなと思います。



【薬剤師】講演：「インスリンについて」、お薬相談

普段、服薬指導や糖尿病教室のお薬相談をしていると、糖尿病の自覚症状があまりないため、治療に前向きでない患者さんによく出会います。その時に、「もっと治療に取り組むように指導できないか?」と、試行錯誤をしていました。その中でも、初めてインスリン注射を導入された患者さんは、「病気が悪くなった」と誤解してしまったり、注射手技が思った以上に手間がかかると、インスリン注射の回数を自己調節して治療が進まず、網膜症や腎症などの合併症が進行し、再入院される患者さんもいました。

今回開催された「世界糖尿病デー」では、糖尿病を指摘された患者さんのうち、糖尿病の治療中に後悔する人を少しでも減らしたいと思い、糖尿病の薬物治療の中で最も誤解されやすい、インスリン療法についてお話しました。予想以上に多くの方に参加して頂いた上、講演も真剣に聞いて頂き、糖尿病に関心を持っている方がとても多かったことに感動しました。このような患者さんに、少しでも役に立てるように、次回の「世界糖尿デー」でも、分かりやすく伝えられるように努力したいと思います。この輪が広がっていき、糖尿病と向きあえない患者さんにも、治療を続けるキッカケになればいいなと思います。



【管理栄養士】講演：「糖尿病の食事療法～バランス良く食べれていますか～」、栄養相談

今回、普段、糖尿病教室で患者様のお話を伺い、偏った食事をされている方が多いという印象があり、バランス良く食べるだけでも糖尿病の食事療法に繋がるということを伝えたく、「糖尿病食事療法～バランス良く食べれていますか～」というテーマで講演することにしました。参加者に興味を持って頂き、なお、簡単に普段の食事を見直せる方法はないかと考え、実際に参加者に昨日の夕食を書きだして頂きバランス良く食べられていたかを検証する参加型にしました。積極的に参加して頂けるか不安でしたが、いざ始めてみると「昨日、何食べたっけ?」「私、食べ過ぎやわ」「野菜、全然食べてない」など、反応も良く、参加者が自身の食生活を見直すきっかけになったのではないかと感じました。



栄養相談では、4件（糖尿病、高血圧、脂質異常症、ダイエット）の相談があり、色々と沢山の質問があり、食事療法に対する関心が伺えました。来年も、栄養相談コーナーを設け、質問・相談にお答えしたいと思います。

低カロリーのチョコレートケーキは、作り方を書いたカードや包装まで、全て手作りでしたので凝ったものになり、「美味しかったよ」「家でも作ってみるわ」と凄く喜ばれました。来年は、さらにお菓子の種類を増やし、糖尿病治療中の患者様でも、食べれて安心、簡単に作れるお菓子を目指し、栄養管理室一同で頑張りたいと思います。

【理学療法士】実践：体力測定

運動療法では昨年に引き続き、年齢に応じた「簡身体力測定」と、毎月実施している糖尿病の運動療法の講義で使用しているパンフレットの配布を実施しました。

他職種の講演が続く中では、なかなか実施することが難しく、20分程度の間集中することになってしまいましたが、多くの方がご自分の「力試し！」とばかりに、和気あいあいと楽しみながらご参加いただけました。参加されたのは、多くが60歳代以上の方でしたが、簡身体力測定の結果、実年齢よりも若い結果を出された方も複数おられ、とてもお元気な姿が印象的でした。

今回の体力測定では、短時間に集中したため、お待たせしてしまう場面があったことと、高齢の方や足などに疾患をお持ちの方には、参加して頂き難い内容だったので、今後、より多くの方にご参加いただけるような内容にしたいと思います。

また、今回も皆様にできるだけ気軽にご参加頂けるよう、前回に引き続き体力測定を実施させて頂きましたが、「糖尿病の運動療法」について、皆さまに、楽しく・気軽にご参加頂ける内容を検討していきたいと思っています。

※第1回目は、「世界糖尿病デー」というイベントを知って頂くことで精いっぱいイベントでした。

しかし、第3回ともなると、少し欲が出てきてしまい、様々なことをしてみよう！と試みました。準備は大変でしたが、参加して頂いた方の笑顔を見る事ができて、準備の疲れも吹っ飛びました！

また来年度も、糖尿病と糖尿病治療に関心を持って頂けるような、楽しいイベントを開催したいと思っております。

たくさんのご参加、ありがとうございました。



大阪みなと中央病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

<http://minato.jcho.go.jp/>

