

- 目次 ◆ 健診・検診のすすめ： 新年のご挨拶にかえて
◆ 第4回 世界糖尿病デー ～イベントを終えて～



副院長 辻 晋吾

新年あけましておめでとうございます。
また、皆様には健やかに新年をお迎えのことと、
心からお慶び申し上げます。

さて、当院が行っている健康診断（健診）・検診についてご紹介いたしたいと思っております。健診とは、診察や各種検査により皆さんの健康状態を把握し評価することで、健康維持や疾病の予防・早期発見に役立つものです。職場や学校など法令により実施が義務付けられているものと、任意で受けていただくものがあります。前者では職場健診や学校健診、就職時健診、船員手帳健康証明、特定健診などがあります。後者のうち、全身の詳細な検査を行い疾患の早期発見を行うものは、船のオーバーホールになぞらえて「人間ドック」と呼ばれる事があります。当院では健診部で日帰りドックを行っています。他施設のドックに比べても安価で技術的にも優れていると自負しておりますのでご利用頂ければと思っております。一方、検診とは「乳がん検診」「胃がん検診」など特定の病気について調べるもので、全身を調べる「健診」とは少し意味合いが異なりますが、皆さんの病気を早期発見し、予防することにつながります。

ここではまず特定健診についてご紹介しましょう。糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病では、発症リスクの高い人を発見し、生活習慣の改善に向けた取り組みを早い段階でスタートすることで病気の発症を予防できます。その目的のために高齢者医療確保法に基づいて、平成20年に導入されたのが「特定健診」です。職場健診などで同じ内容が行われている場合もありますが、それ以外の対象者（40～74歳）には加入している医療保険者から「特定健康診査受診表（特定健診受診表）」と「特定保健指導利用券」が健診機関の案内と共に送られてきます。この特定健診で生活習慣病、もしくはその予備軍と判定された場合は、医師や保健師、管理栄養士などから生活習慣についてアドバイスを受けるようにしましょう。その際に使うのが「特定保健指導利用券」です。長野県は平均寿命の長い県として毎年トップ3に入る常連ですが、平均寿命が延びた主な理由は、薬の服用ではなく、「具沢山の味噌汁」に代表される減塩や積極的な運動に地域で取り組んだからだとされています。一方、昨年末に発表された平均寿命ランキングによれば大阪府は平均寿命の長さでは男女とも47都道府県中38位でした。減塩や運動に取り組むことで皆さんの寿命が延びるのであればこれほど良い事はないと思っています。

がんも生活習慣病の側面をもっており、大阪府の平均寿命を縮めている要因であるとされています。特に、肺・胃・大腸のがんは大阪府のがん死亡の約半数の原因となっています。これらは大阪府で行っているがん検診で見つかる可能性があり、早期発見できれば治療が可能です。胃がんについては昨年秋より胃カメラによる市民検診も可能となっています。当院では資格技師がマンモグラフィ撮影を行っており、信頼できる乳がん検診も可能です。地域の役所にご確認のうえ、ぜひ受けていただきたく存じます。さらに肺がんに対してはCTによる検査を、大腸がんについては大腸内視鏡以外にも注腸造影やCT-Cという負担の少ない精査法も用意しており、検診から精査・治療にいたる一貫した体制を整えておりますのでご利用下さい。

最後になりましたが、今年も地域の皆さまに安心と満足を提供できるよう安全な医療に務め、皆さまに愛される病院として、この地に存在していきたいと願っております。どうぞこれからも、皆さまのご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

平成30年が皆さまにとりまして良い年になりますことをお祈りしつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

第4回 世界糖尿病デー イベントを終えて

【医師】講演：「食事と食後高血糖一本当は怖い？食後高血糖」より



山田管理栄養士の開会挨拶のあと、辻医師による講演「食事と食後高血糖一本当は怖い？食後高血糖」があった。軽症の糖尿病患者さんや、いわゆる糖尿病予備軍と言われる人の中には、空腹時血糖は高くないのに食後に血糖が上昇する方がおられる。ところが研究によれば脳に血液を供給する頸動脈の動脈硬化には空腹時血糖よりも食後2時間の血糖が関係しているのだという。またアルツハイマー病という認知症は糖尿病があると発症リスクが高まるが、糖尿病を発症する前の食後高血糖だけでも認知症が進む状況が始まっている可能性が高いという。食材を摂取した場合の血糖の上がりやすさの度合いはグリセミック指数で表されるがグリセミック指数の低い

食材を中心に食事を摂るのも一法だろう。

一方で、糖質（炭水化物）を含まない糖質制限ダイエットを実践する人も出ている。糖質を摂取しなければ食後に血糖は容易には上昇しないが、その際に主に利用されるのは蛋白質（アミノ酸）であり腎臓に負担がかかる場合がある。また心筋梗塞を起こした人が単純に糖質を肉などの蛋白質に置き換えた場合、心臓死が50%近く増加するという報告もある。従って糖質制限ダイエットを行う場合は医師や管理栄養士の指導の下に行う方が安全だろう。



【検査室】講演：「血糖値やヘモグロビンA1Cの検査について」



糖尿病の方は、合併症を予防する為に良好な血糖コントロールを行うことが不可欠です。しかし糖尿病患者様の中には、血糖値やヘモグロビンA1Cについてよく知らないという方もいらっしゃいます。そこで今回、血糖値やヘモグロビンA1Cの検査についての講演をさせて頂きました。参加して頂いた皆様は講演中、「そうやったんや！」とか、とても反応がよく、講演後も質問に来て頂いたり、血糖やヘモグロビンA1Cについて少しでも興味を持って頂けたかなと自負しています。

また、簡易機器を使用してヘモグロビンA1Cの測定を行ったのですが、待ち人数が出てしまうほどの盛況ぶりでした。来年も皆様楽しんで頂けるような内容を考えられればと思います。



【看護部】講演：「フットケア」、血糖測定

第4回目の世界糖尿病デーのイベントのこの日、看護部は今年も「フットケア」について講義をしました。手作りポスターと実践をすることで分かりやすく聞きやすかったという声が聞けました。

去年と違い、今年は血糖測定のコーナーの表示も貼りだし、ブースがわかりやすかったと意見が多く寄せられました。



イベントは定着しはじめ、糖尿病予備軍の方、健康管理のために参加した方が多く、来年は今年のイベントより沢山の方が参加されることを期待します。また、これからもわき合い合いとして、楽しいイベントにしたいですね。



【薬剤科】講演：「経口糖尿病薬」



我が国におけるⅡ型糖尿病患者の割合は約95%といわれています。前年度はインスリンについて講演したこともあり、今年は主にⅡ型糖尿病治療に適しており大多数の糖尿病患者様が服用されていると思われる経口糖尿病薬をテーマにしました。糖尿病教室・服薬指導を行っている中、生活習慣の乱れやアドヒアランスの低さがⅡ型糖尿病発症・悪化に繋がっていると感じます。自覚症状が少なく治療の実感が湧かないことがその一因と考え、歴史上の人物や薬剤名の由来などのエピソードを交えて経口糖尿病薬のメカニズムや服用にあたっての注意点などをお話しさせて頂きました。糖尿病治療を身近に感じ、自らの日常生活を振り返るきっかけにしてもらえれば幸いです。



【栄養管理室】講演：「間食」

食事療法を楽しく行うキッカケにと、今年は「間食」をテーマに選びました。更に初の試み、簡単に短時間で出来る低糖質菓子の実演を踏まえた講演を行いました。準備段階ではお菓子の試行錯誤を繰り返し、調理師さんと共に料理番組で実演の研究をし、本番に挑みました。実演中には作り方をメモして頂け、講演で行ったカロリークイズには積極的に参加して頂き間食に対する関心が伺えました。少しでも多くの方に低糖質菓子を作って頂けたら幸いです。



講演後の栄養相談では、様々な相談を頂きこれからも患者様一人一人にあった食事療法の実践のお手伝いが出来ればと思います。

今年は栄養相談に来て下さる方が少なく感じたので、来年はよりたくさんの方が来て頂けるよう工夫していきたいと思っています。



【理学療法士】実践：体力測定

運動療法では昨年度と同様に、年齢に応じた「簡单体力測定」を行いました。また、毎月実施している糖尿病の運動療法講義にて実際に使用し、運動の方法などが記載されているパンフレットを配布いたしました。

講演後の実施となった為、終了時間直前の短い時間での開催となってしまいました。しかし、ご自身の体力を気にされている方が多く、60代～70代の男女約10名の方にご参加いただきました。簡单体力測定の結果、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。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測定をされていました。

今回の体力測定では、短い時間に行った為、お待たせしてしまう場面があったこと、内容が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になっていました。

また、今回も皆様にできるだけ気軽にご参加いただけるよう、前回に引き続き体力測定を実施させていただきましたが、今後は「糖尿病の運動療法」について、皆さまに楽しく・気軽により多くの方にご参加いただける内容を検討していきたいと思っております。



私は事務職ですが、チームの一員として3年間「世界糖尿病DAY」のイベントに携わりました。

医療知識はあまり豊富では無いですが、イベントを通じて私自身もすごく勉強になっています。今後はイベント内で糖尿病だけではなく、医事課として医療制度の仕組みなども地域の皆様に知って頂けるような講義ができればなと思っています。

これからも地域の皆様に役立つ病院にしていければと思いますのでよろしくお願いたします。



発行

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/>

