

# こだま

2020 新春  
vol.32

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち下さい



(空中散歩)

## 理念

私たちは、高い技術と温かい心を持って、医療・介護を提供し、地域社会の発展に貢献します

## 基本方針

1. 患者様中心の良質な医療と介護を提供します (良質な医療と介護)
1. 医療・介護の安全に最大の注意を払います (医療・介護の安全)
1. 地域の医療機関や介護サービス機関と連携し、地域医療・介護の充実に貢献します (地域連携)
1. 全職員は常に最新の医療・介護の研鑽に努めます (研鑽)

## 糖尿病教室のお知らせ

実施日 令和2年 3月12日 木曜日  
時間 14:00~  
場所 亀岡病院 5階 会議室

参加  
無料



# 新年のごあいさつ



理事長  
大槻 克一

新春のお慶びを申し上げます。  
医療法人亀岡病院は、今後も地域の皆様によりよい医療・介護サービスが提供できるよう全職員がワンチームになり努力してまいります。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



院長代行  
楠岡 茂宏

新春のよろこびを申し上げます。  
心新たに緩和医療を中心とした総合ケアへの抱負をひとつひとつ完成させていきたいと考えております。本年も多くの医療スタッフの方々にサポートを賜うことと存じますが、本年もなにとぞ宜しくお願い申し上げます。



特任顧問  
山崎 英彰

明けましておめでとうございます。  
昨年は、弊院の在宅医療や救急医療にご支援頂いた介護及び医療関係の皆様へ、心から感謝申し上げます。今年も、亀岡の介護、医療連携に積極的に取り組んでまいりますので、宜しくお願い申し上げます。



透析センター長  
泌尿器科部長  
藤井 秀岳

謹んで新春をお祝い申し上げます。  
当院泌尿器科外来は、患者様のご要望にお応えして、旧年7月より毎週火曜日(主に腎臓病疾患)と水曜日(主に泌尿器科疾患)に増えました。本年も地域に根差した医療ができるよう精進致しますので、何卒よろしくお祈り致します。



看護部長  
下村 加代子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
看護部では地域に根ざした病院の看護部として、より良質な看護・介護が提供できるよう努めてまいります。本年もどうぞよろしくお祈り致します。



会長  
大槻 稔司

新年おめでとうございます。  
今年は、東京オリンピックの年。亀岡駅北側には京都スタジアムが開場します。亀岡病院も新たな気概を持って新年を迎えます。本年も宜しくお願い致します。



院長  
細川 了平

明けましておめでとうございます。  
今年も皆様に信頼される「地域のかかりつけの病院」として、職員一同努力する所存です。本年も、昨年同様、よろしくお祈り致します。



副院長  
牧 和夫

謹賀新年  
また新しい年がやってきました。皆さんが健康にこの一年を過ごされますようにお祈り致します。



整形外科部長  
リハビリセンター長  
藤田 信彦

新年あけましておめでとうございます。  
今年の亀岡の干支は麒麟だそうです？麒麟らしく元気よく、ただし三日天下に終わらぬように努力したいと思っております。本年も宜しくお願い致します。



神経内科部長  
森 信人

あけましておめでとうございます。  
新しい元号での最初の年始を迎え気持ちも新たに、地域の患者さんに適切な医療を提供できるよう日々邁進する所存です。本年もよろしくお祈り致します。



事務長  
藤田 幸久

新年明けましておめでとうございます。  
今年は診療報酬改定も行われ、今後の政策の方向性がより明確になると考えられます。その課題の中で一歩前進が出来る一年となるよう努力してまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

## 外来担当医表 (令和2年1月1日から)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前 (9:00-12:00)	①診	循環器・内科 細川	呼吸器・内科 山崎	循環器・内科 細川	呼吸器・内科 山崎	呼吸器・内科 山崎	担当医
		②診	糖尿病・循環器 大槻	糖尿病・循環器 大槻		総合内科 楠岡	糖尿病・循環器 大槻	肝臓 上田②④
		③診	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	もの忘れ・脳神経 森	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	
		⑤診	循環器・内科 高橋				循環器・内科 細川	
		⑦診		消化器・内科 中島	脳神経 藤井			
	④診							
	夜間 (17:00-19:00)	循環器・内科 細川	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	呼吸器・内科 山崎	消化器・内科 布居		
整形外科	午前 (9:00-12:00)	藤田	藤田	藤田	藤田	藤田	別府	
脳神経外科	午前 (9:00-12:00)			大山				
皮膚科	夜間 (17:00-19:00)					府立医大		
泌尿器科	午前 (9:00-12:00)			藤井				
眼科	午後 (13:00-15:30)				府立医大	担当医		
禁煙外来	午後 (12:00-13:00)	細川		細川		細川		
もの忘れ外来	午前 (10:30-12:00)		森			森		
腎不全外来	午前 (9:00-12:00)		藤井					

※数字①②などは、①：第1週 ②：第2週を意味します。

- 内科医師の主な専門分野を表記していますが、一般的な内科疾患はいずれの医師でも対応いたします。(赤字は女性医師)
- 日・祝・祭日および4月17日、8月14日、12月29日～1月3日は全科休診いたします。
- 第2・第4土曜午前に肝臓外来を開設しています。
- 平日は予約優先制となっております。



医療法人 亀岡病院 TEL (0771) 22-0341 (代) FAX (0771) 22-4305

〒621-0815 京都府亀岡市古世町3丁目21番1号 E-mail kamekame@oak.ocn.ne.jp

診療科目 内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、脳神経内科、腎臓内科、リウマチ科、整形外科、脳神経外科、リハビリテーション科、泌尿器科、皮膚科、眼科、放射線科

亀岡病院 検索 http://www.kameokahp.com

# 新年 おめでとうございます

介護医療院長 芦原 紀玖子



令和元年10月1日、「介護療養型老人保健施設 はたごまち」は「介護医療院 はたごまち」に生まれ変わりました。

「介護医療院」は平成30年4月に介護保険法により定められた新しい施設です。〈長期療養のための医療を受けることができ、リハビリも受けられる、そして自分の家にいるかのように日常生活上の介護も受けられて、ずっと居ることができる。〉という、とても素敵な施設です。建具やカーテンで一人おひとりの空間を確保し、照明も明るく、空調も快適になりました。

これまで、入所されていた方々も引き続きいらっやいます。皆さまの病気の治療や日常の介護、お世話をさせていただいています。

人生の大先輩でいらっしゃる利用者様、「介護医療院 はたごまち」で、こ

れからの日々を心穏やかに過ごしていただけるようにと願っています。

今年もよろしくお願いいたします。



令和元年 11月14日(木)

# 糖尿病教室を開催しました

## 敵を知り己を知れば百戦危うからず

今回の糖尿病教室に「敵を知り己を知れば百戦危うからず」という副題をつけました。糖尿病についての知識を得て、いたずらに恐れず、また、あなどりもしないで対応(治療)していこうという主旨です。また、同時に自分の立ち位置、すなわち年齢、合併症を持っているかどうかを知ることが大切です。人間にとって、ブドウ糖はエネルギーのもとです。しかし、血中ブドウ糖が多すぎると、即ち血糖値が上がりすぎると、糖尿病になります。人は誰でも年月を経るとからだは老化していきます。血管も例外ではありません。それが動脈硬化です。誰でも起こる変化ですが、糖尿病、高血圧の人はそれが顕著に表れます。加えて、高コレステロール血症、タバコが動脈硬化をもたらす4大原因といわれております。

糖尿病になると全身の血管がダメージを受けます。三大合併症は①腎障害②網膜症③神経障害と有名です。これらは細い血管が影響を受けて障害が表れます。それに対して大血管障害というのは比較的太い動脈に血液が固まり、詰まることにより、大きな事件がおこります。詰まった先から血液が流れなく、栄養・酸素が行き届かなくなり、組織が死んでしまいます。脳の血管に起こ

講師： 副院長 牧 和夫

ると脳梗塞、心臓に起こると心筋梗塞になって、命とりにもなりますし、麻痺等の後遺症に悩むことになります。動脈硬化の程度が即ち、血管年齢です。これは、外来で調べることが出来ます。血管が若いということは、体自体が若く、健康的であるということです。糖尿病の治療について、①食事療法②運動療法③薬物療法があります。①食事療法：身長と仕事内容によって一日の必要カロリーを決めます。同じ身長でも力仕事をしているか事務系の仕事なのかによっても違います。食事療法が一番大切ですが、一番難しいです。②運動療法：ウォーキングが最もお勧めです。体力の維持、認知症予防、骨そしょう症、肩こりにも有効と考えます。毎日30分以上が望ましいです。食後30分から歩き出すようにしてください。そうすることによって、食後の高血糖をおさえることができます。③薬物療法：経口薬とインスリン注射があります。詳しい内容については、追って、薬局の先生がお話をしてくださると思います。



令和元年 6月21日(金)

# 糖尿病教室を開催しました

糖尿病の基礎知識 講師： 特任顧問 兼 栄養部 部長 山崎 英彰

## 1 糖尿病とは

膵臓から放出されるインスリンの量の減少や、その働きが悪くなり血液中のブドウ糖(血糖)が多くなり、さまざまな臓器に障害(合併症)が生じる病気です。

## 2 糖尿病合併症

高血糖のため障害が生じる代表的な異常は以下のようなものがあります。

1. 認知症
2. 脳梗塞、心筋梗塞などの血管障害
3. 透析を必要とする慢性腎臓病
4. 視力障害が生じる網膜症

## 3 糖尿病の治療原則

合併症を発生していない糖尿病の治療は血糖を正常に保ち、合併症を未然に防ぐことです。しかし、合併症を発生すると、その合併症の治療も行う必要が生じます。ですから、初期の治療がとても大切になります。

## 4 糖尿病治療の実際

血糖は、食事の中の糖質の量、膵臓から放出されるインスリンの量、その働きの強さで決まります。インスリンの働きが悪くなることをインスリン抵抗症といいます。多くは肥満に伴いインスリンによる血糖低下

作用が悪くなります。食事療法は、糖質の摂取の減少とインスリン抵抗症の改善の両方に係るとても大切な基礎治療となります。

食事療法だけでは血糖が下がらない時は、膵臓からインスリンの放出を増やしたり、インスリンの働きを高めたり、尿へのブドウ糖排出を増やしたりする薬剤を使用したりしますが、それでも血糖が下がらなければインスリンを注射することになります。

## 5 高齢者糖尿病の治療目標

加齢とともに薬剤による低血糖を発生しやすくなります。そして、低血糖になると認知症や血管障害を発生しやすくなります。糖尿病治療により合併症が生じることがあるのです。そのような問題を避けるため、低血糖を生じる可能性のある薬剤の使用の有無や、前期高齢者と後期高齢者で治療目標が異なることになるわけです。

## 6 低血糖を生じる可能性のある薬剤を使用している後期高齢者の治療目標

- 認知機能障害がない場合 → HbA1c 7-8%
- 認知機能障害がある場合 → HbA1c 7.5-8.5%

## 7 低血糖を生じる可能性のある薬剤を使用している前期高齢者の治療目標

- 認知機能障害がない場合 → HbA1c 6.5-7.5%
- 認知機能障害が軽度の場合 → HbA1c 7-8%
- 認知機能障害が中等度以上の場合 → HbA1c 7.5-8.5%

## 8 低血糖を生じる可能性のある薬剤を使用していない高齢者の治療目標

- 認知機能障害正常、軽度異常の場合 → HbA1c 7%未満
- 認知機能障害が中等度以上の場合 → HbA1c 8%未満

## 9 まとめ

以上のように糖尿病の治療は、その人の年齢、身体活動、認知機能、使用している薬剤によって、治療目標が変わってきます。そのため、自宅での生活内容を十分に主治医に伝え、安全な治療を受けることが大切です。



## 糖尿病食のご紹介 カンタン!おいしい! おすすめレシピ 栄養科 管理栄養士 足立 和代

# たらの野菜あんかけ



166kcal 塩分1.2g

### 材料(1人分)

- たら ..... 80g
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量
- 小麦粉 ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 玉葱 ..... 1/4個
- 人参 ..... 20g
- ピーマン ..... 1/2個
- サラダ油 ..... 小さじ1/2
- 調味料A
- 中華味の素 ..... 1g
- 水 ..... 30cc
- 酢 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1弱
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 片栗粉 ..... 小さじ1

淡泊な白身魚に野菜をたっぷり加えボリュームアップ野菜もしっかりとれ、お腹も満足できる1品です。

### 《作り方》

- ① たらに塩こしょうをします。(臭いが気になる方は、お酒をふりかけておいてください)
- ② ①に小麦粉をまぶし、サラダ油でこんがり香ばしくなるよう焼き上げます。
- ③ 野菜あん  
野菜は、それぞれ形、大きさをそろえて切ります。切った野菜をさっと炒め、調味料Aで味付けをし、片栗粉でとじます。
- ④ ②のたらの上に③の野菜あんをかけて出来上がりです。

### 《糖尿病の方の砂糖の使用に関して》

砂糖の使用は、1日小さじ1~2杯までは許容範囲内です。目安としては、砂糖を使用した料理は、小鉢2杯までとし、煮汁は残しましょう。