

Sai Wai

9月号

vol.05

2011.10.September

ご自由にお持ちください。



川崎幸病院
044-544-4611(代)



川崎幸病院中原分院
044-433-4343(代)
044-433-4393(受診予約)



川崎幸クリニック
044-544-1020(代)
044-511-2112(受診予約)



さいわい鹿島田クリニック
044-556-2720(代)
044-556-2722(受診予約)

『糖尿病について学びましょう』 … 1・2 ～成人の5人に1人は『糖尿病』の疑い～

糖尿病認定看護師コラム …… 3
『そうだ笑顔でいよう!』 第5回

部署紹介「救急医療を支えるプロ集団!」 …… 4
第5回: 透析部門
鹿島田クリニック透析室紹介 …… 4

皆様へのお知らせ …… 5
『重症救急ベッド確保』のための署名活動について

『川崎幸クリニック リポート』 …… 6
栄養科便り …… 6
『今月のレシピ』 第5回

川崎幸病院 生まれ変わります!
『新病院の透析室』



21世紀型医療・福祉ネットワーク

石心会グループ

9月の花: 桔梗



『糖尿病について学びましょう』

～成人の5人に1人は『糖尿病』の疑い～

10月8日(土)10時30分より、ミュージア川崎シンフォニーホール4階『市民交流室』にて、沢丞医師が、地域の皆様に向けた「市民健康講座」を開きます。テーマは『糖尿病』についてです。日本では成人の5人に1人は『糖尿病』の疑いがあるといわれ、非常に身近な病気です。この「糖尿病」について皆様にできるかぎりわかりやすくお伝えしたいと考えております。お気軽にご参加下さい



川崎幸病院 副院長
内科部長

沢 丞 医師

■糖尿病は病気ではありません

糖尿病は血液中の糖（ご家庭にある砂糖ではなく、ブドウ糖と呼ばれるもの）が持続的に高い状態を指します。したがってよほど血糖値が高くなければ困ったことはなく普段通りの生活が

過ごせます。だから病気ではありません。しかし長い間なにもせずに放っておくと合併症という厄介な病気を起こします。合併症には、まず糖尿病でなければ起こらない三大合併症というものがあります。

■三大合併症

●**神経障害**：手足のしびれから始まってやがては、特に足先のちょっとした怪我が元で壊疽（えそ）という病気になり、ひどい場合は足を切らなくてはいけなくなります。

●**網膜症**：網膜（もうまく）とは、目をカメラに例えるとフィルムにあたるところです。レンズが濁る病気は白内障（はくないしょう）と言いますが、糖尿病ではフィルムに当たるところに病気が起こります。最初は目の見え具合にはまったく影響がないため、気が付いたときには眼球の中に出血が起こり、ひどい場合は失明してしまいます。

●**腎症（じんしょう）**：腎臓（じんぞう）では血液中の老廃物や、多くなった水分を尿にして捨てる役割があります。糖尿病では次第に腎臓の障害が進行し、腎不全が進むと、血液透析を考えなくてはなりません。

■もう一つの合併症「動脈硬化」

上記の三大合併症以外に、糖尿病患者でなくても起こりますが、糖尿病があると起こりやすくなったり、ひどくなりやすくなる、もう一つの合併症があります。それには動脈硬化があります。動脈硬化は一言で言えば「血管の老化」です。血管は年齢とともに、身体の他の部分と同じように年をとっていきますが、糖尿病患者では実年齢よりも早く老化していきます。

血管の老化の行き着く先は、血管が詰まるか破けるか、です。血管が詰まれば脳梗塞や心筋梗塞。破ければ脳出血や大動脈瘤破裂という重大な病気（動脈硬化性疾患）になります。今の医学の進歩はこれらの病気に対しても治療法が進歩しました。でも、できれば起こしたくないですし、再発や他の動脈硬化性疾患を起こさないようにしたいものです。





川崎幸クリニック
内科・糖尿病科
安島 美保 医師



川崎幸病院
糖尿病看護認定看護師
原田 浩見



川崎幸病院
理学療法士
菊田 あずさ



川崎幸病院
管理栄養士
久米 直子

合併症を防ぎ、糖尿病とうまく付き合っていくには、早い段階から食事療法、運動療法を取り入れ、フットケアなど日々のケアを欠かさないことが大切です。

医師、看護師、理学療法士、管理栄養士が一丸となり、患者さんお一人おひとりに合った食事療法、運動療法をともに考え、患者さんが普段どおりの生活を過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

市民健康講座・・・どうぞお気軽にご参加下さい。

『糖尿病について学びましょう』
～成人の5人に1人は『糖尿病』の疑い～

10月8日(土) 10:30～11:30

講師：沢 丞 医師(川崎幸病院副院長・内科部長)
(於)ミューザ川崎シンフォニーホール「市民交流室」
お問い合わせ先：044-544-4611(代)
地域医療連携室

糖尿病とはまるで10年とか20年、またはそれ以上の長い導火線に火が付き始めたようなもので、対処せずに放置したままにしていると、最後に待っているのは爆発です。

導火線に火がついたとわかれば、爆弾に届く前に導火線を切ってしまったり、燃える速度を遅らせたりと、様々な対処方法も現在は選ぶことが出来ます。

糖尿病外来ではこの合併症がないか、合併症を起こさない(爆発をを起こさない)ようにするにはどうしたら良いかを一緒に考えて行く専門外来です、導火線を断ち切りましょう。(編集部より)

■糖尿病はありふれています

中高年では10人に1人はいます。したがって、ぜいたく病ではありません。早く見つけて早く対処することで、「病気ではない(困ったことのない)」糖尿病のままでいられます。

■食事「制限」はありません

糖尿病の食事療法で食べていけないものはありません。ただし、ちょっとしたコツがあります。その人に合ったコツを考えていきましょう。食事療法が上手くいけばお薬代も節約できます。

■運動療法は運動ではありません

特別なことをする必要はありません。今までより、ちょっとだけ身体を動かす習慣をみつけていきましょう。これもその人に合ったコツがあります。

まずは「病気ではない」糖尿病を早く見つけるために、健康診断を受けられることをお勧めします。万一糖尿病の疑いを指摘されても、恐れず心配せずに糖尿病外来に受診していただきたいと思います。私たちは皆さまと一緒に糖尿病に対してどう考えていけばよいかを考えていきたいと思っています。



病気と体の仕組みをより深く
理解していただくために。

糖尿病認定看護師コラム

『そうだ笑顔でいよう!』

第5回

糖尿病が日本の歴史を左右した!?



川崎幸病院 看護部
糖尿病看護認定看護師
原田 浩史

9月に入りまだ暑い日もありますが風や虫の声に秋を感じませんか?

古くから日本人は虫の声を聞き、風の変化で四季を感じとってきました。このような繊細な感覚は日本人特有のものだと言われています。暑い中、秋を見つけられた私の遺伝子にも日本人の繊細な感覚が刻まれているのですね。(たぶん)

●糖尿病は昔からありました

今月のテーマは糖尿病の歴史についてです。最近、大河ドラマ「江」と韓国歴史ドラマ「イ・サン」にはまっているので歴史について調べてみました。

糖尿病は現代を代表する病気という印象がありますが、今から約3500年前の紀元前1500年のエジプトの書物に「多量の尿を出す病気」という記述が残っています。

日本では平安時代、1027年に菅原道真が糖尿病で亡くなったと知られています。藤原実資の日記「小右記」には、のどが乾いて水を多量に飲む、体が痩せて体力がなくなった、背中に腫れ物ができた、目が見えなくなった、という道長の病状が書かれています。私は、当時の貴族の贅沢な生活が原因ではないかと想像しました。

●織田信長も糖尿病だった?

天下統一を目指していた織田信長も糖尿病神経障害だったという記述が残っているそうです。

下肢のしびれや痛みに悩まされてイライラしていたのだとか・・・もし糖尿病でなかったら、神経障害でなかったら、歴史は変わっていたのかしら。ロマンを感じます。

●糖尿病の歴史を変えたインスリン

近世まで糖尿病は死に至る恐ろしい病気だと言われてきましたが、転機は1922年インスリンの発見でした。重症の糖尿病患者である14歳の少年に世界で初めてインスリンが投与され彼は劇的に回復。この出来事が糖尿病の歴史を大きく変えたといわれています。

●日本人に受け継がれた農耕民族の遺伝子

インスリンの発見から約90年、残念ながら糖尿病は増加の一途をたどっています。その要因は食生活の変化や自動車の普及などが考えられています。農耕民族の遺伝子を持つ日本人はとくに、ファーストフードや脂質の多い食事は受け付けないのかもしれません。

それは畑を耕し野菜を多く食していたことを遺伝子が覚えているからでしょう。ロマンですね。

●糖尿病専門医よりワンポイントアドバイス

遺伝子の研究で、病気の原因として、遺伝的な要因もさることながら、環境要因が良くも悪くも多くの影響を与えていることがわかってきました。食事を節制したり、運動をしたり、笑って陽気な心でいると、良い遺伝子のスイッチがオンになるようです。でもそれらを怠るとスイッチはオフになってしまいます。糖尿病など生活習慣病の治療はつらいですか?とんでもない。明るく前向きに笑顔で取り組み、まさに元気で長生きする遺伝子のスイッチをオンにする、絶好の機会です。(参考:筑波大学 村上和雄先生)



川崎幸クリニック
安島 美保 医師

認定看護師とは:日本看護協会の試験に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のことです!

当院には、感染対策、糖尿病・・・の認定看護師が働いていますよ!

川崎幸病院 看護部長:佐藤 久美子



救急医療を支えるプロ集団【第5回】

川崎幸病院 透析室CE:

川崎幸病院が提供する高度透析治療



私たちCEは「臨床工学技士」という国家資格を取得しています。また、透析室担当CEは「透析技術認定士」、「呼吸療法認定士」、「臨床ME専門認定士」など様々な学会認定資格にも合格しています。

今回は私たちCEの「透析室」での仕事をご紹介します。

●透析室での仕事は

主に腎臓の機能が低下した患者さんに対して「血液透析療法」（血液をきれいにする治療）を行っています。また、血液中のLDLコレステロール値を下げる「LDL吸着療法」、リウマチや潰瘍性大腸炎に対する「白血球除去療法」、そして「血漿交換」、その他にも日本で保険適応されている様々な特殊浄化療法も行っております。

●地域の皆さまへ

川崎幸病院は、高度な医療を患者さんに対して安全に行えるように、日々努力をしております。

安全性と快適性を追求した透析治療

さいわい鹿島田クリニック 人工透析センター

南武線「鹿島田」駅徒歩1分。さいわい鹿島田クリニックは、幸区で唯一の外来透析施設です。

■治療の安全性を第一に

人工透析は血液を機械できれいにして身体に戻す治療法です。安全な治療のために、透析装置の点検は毎日欠かしません。装置の定期的なメンテナンスには、特に力を入れております。



■入院施設（川崎幸病院）との密な連携

川崎幸病院と連携し、緊急時や入院治療が必要な場合には、スムーズに対応できることで「安心な透析治療」を受けて頂いております。

■患者さんのライフスタイルに合わせて

夜間帯（月水金または火木土 17:00～22:30）の透析治療も行っており、会社にお勤めの

方のご都合にもお応えします。

■透析食の無償提供

石心会グループでは「食事は透析療法の一部」と考え、透析食を無償で提供しております。さらに管理栄養士が、患者さん・ご家族への栄養相談を行い、日々の食生活からサポートしています。

■無料送迎サービスの充実

患者さんの状態を考慮し、無料送迎サービスを行なうなど、患者さんの通院サポートも充実させておりますので、お気軽にご相談下さい。

.....
透析治療は、患者さんの生活面で負担が多くなります。さいわい鹿島田クリニックでは、安心して治療が続けられるよう、充実したサポートを目指しています。



「重症救急ベッド確保」のための署名活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

重症救急ベッドは川崎幸病院に

皆様からのご理解とご協力をいただき、署名総数が9月5日現在で71,238名となりました。ご協力誠にありがとうございます。

幸区は救急ベッドが圧倒的に不足している

川崎市が一般公募した重症救急ベッド62床全ての委託を、川崎幸病院が要望するその理由を改めてお示します。

川崎区と中原区が大幅な病床過剰地域であることに對し、幸区は極端な病床過少地域であること。

人口10万人あたり一般病床数

川崎市南部医療圏（H23年6月1日現在人口）



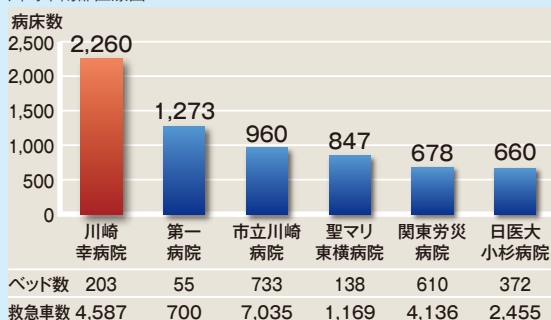
※全国・神奈川県病床平均は厚生労働省ホームページ医療施設調査よりH21.10現在

川崎幸病院の平成22年度の一般病床稼働率は95%で市内トップであり、年間救急車受け入れ件数は4587件と市内2位ですが、さらに川崎市外も含めると年間約6000件の救急車を受け入れていること。



平成22年1月～12月 100床あたり救急車受入件数

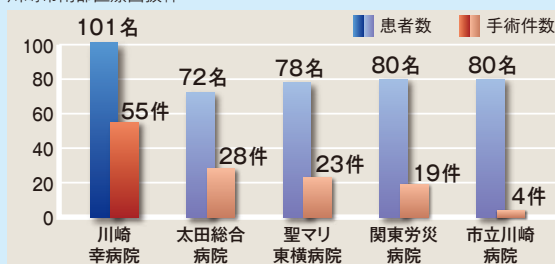
川崎市南部医療圏



一般救急における「重症」といえる、脳疾患・心疾患の救急受け入れ・治療の多くを川崎幸病院が担っていること。

平成21年1月～12月 脳卒中・脳出血：患者・手術件数

川崎市南部医療圏抜粋



※資料は厚生労働省ホームページ・かながわ医療情報検索サービス等より抜粋

以上の理由により、このたび署名活動をさせていただきます。

今署名活動にあたって、ご好意からご近所の方から署名を集めて、当院に提出していただいた近隣の方々も多くいらっしゃいました。川崎駅前での街頭署名活動においても多くの励ましのお言葉をいただきました。署名活動をとおして、新川崎幸病院が62床を確保し、「救急を断らない」病院であり続けることへの皆様のご期待を肌で感じました。そのご期待に応えられるよう救急医療に全力を尽くしてまいります。



ご協力ありがとうございます

ストレスの少ない食事改善を一緒に考えていきましょう

川崎幸クリニック「栄養相談」

川崎幸クリニックでは、医師からの指示を元に、糖尿病・腎臓病・高脂血症などの患者さんを中心に「食事療法」についてのご相談を受けています。患者さんの日常生活や食生活をお聞きしながら、その問題点を見つけ、食事の改善を提案しており、月間120～160名ほどの患者さんと、お話をさせていただいております。



川崎幸クリニック
管理栄養士 宮崎恵美子

●食事療法とは食事制限ではありません

食事の「制限」と考えると暗く感じてしまいますよね。病気によっては摂取を禁止される食品もたしかにあります。食事療法＝食事制限では決してありません。食品を食べる頻度や食べ方を変え、「バランスを整える」のが食事療法です。体調が良くなったなどの実感が出てくるとやりがいも出てきます。なるべくストレスの少ない食生活の改善ができ



「フードモデル」を使って
わかりやすくご説明します

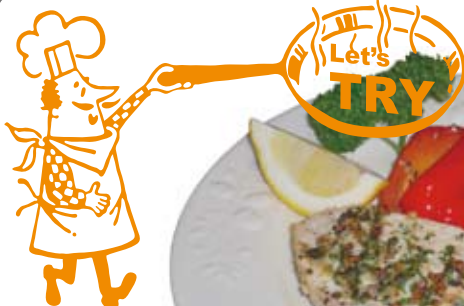
るように、お一人おひとりに合った栄養相談をしていきます。

●食欲の秋に向けて

食欲の秋ですね。この時期気をつけたいのは「果物」です。ビタミン豊富な果物も、量を摂り過ぎると、体重増加につながりやすいので気をつけて下さいね。

●地域の皆様へ

食事は一生続くものです。その方のライフスタイルを維持し、長い間継続していけるような食事の改善を、少しずつ、患者さんと一緒に考えていきたいと思っています。お気軽にご相談下さい。



栄養成分：1人前

エネルギー	203kcal
タンパク質	22.3g
脂質	6.3g
塩分	1.9g

<作り方>

- ① 赤ピーマンは縦に2cm位の幅に切る。ズッキーニは1～2cm厚さの輪切りにする。
- ② バットにカジキと①を入れ、Aをふり入れてからめ、15分ほどおく。
- ③ 熱したフライパンにカジキと野菜を入れて、塩の半量とこしょうをふり、こんがり焼く。裏返し同様に。
- ④ お皿に盛り付けレモン、余ったパセリを盛り付ける。

今月のレシピ!【第5回】 「栄養のプロ」のヘルシーレシピ

カジキと野菜の ハーフグリル

～とっても簡単!ハーブの風味で
薄味でも美味しく食べられます。～

栄養のプロのワンポイント

『オリーブ油の効用』
オリーブ油は善玉コレステロールを下げるに、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを下げる効果があります。

材料(1人前)

かじき	1切れ
赤ピーマン	大1/3個
ズッキーニ	1/2本
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少量
レモン	1/8個

材料(A)

にんにく	みじん切り
パセリ	少量
ローズマリー	
オリーブ油	大さじ1/2

完成!

川崎幸病院
管理栄養士
高橋 澄佳





Building Status Report Vol.05



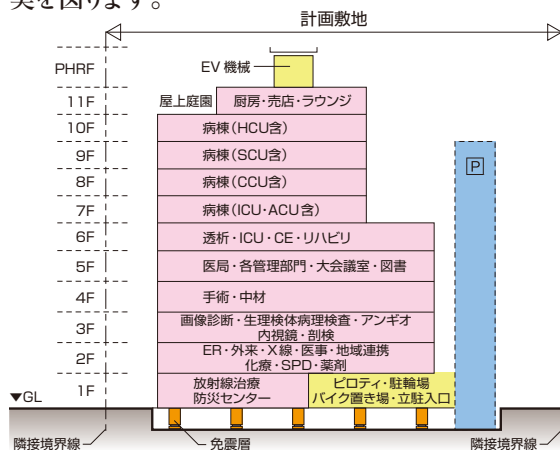
川崎幸病院、
生まれ変わります！

新川崎幸病院は外来透析治療を始めます。

新病院では入院透析15ベッド、外来透析35ベッドと透析部門の大幅拡充を予定しています。またICU（集中治療室）、ER（救急救命室）、各重症患者病棟でも透析ができるようにしていきます。

新病院の大きなポイントは現病院では行っていない「外来透析治療」を開始することです。外来透析中に状態が悪化する患者さんもいらっしゃるかと思います。緊急時にもすぐに救急治療・入院治療が可能である「新病院の外来透析治療」は、透析患者さんに対して大きな「安心感」を提供できるのではないかと考えております。

「救急を断らない病院」として、透析部門の一層の充実を図ります。



2009年11月に着工した川崎幸病院新築移転工事もおかげさまで順調に進んでおります。温かい目で見守ってください。

ホームページのご案内

皆様のお役に立てよう頑張っています、ぜひ見に来てください！

川崎幸病院・中原分院・川崎幸クリニックの各施設も幸病院のTopページからも各施設へ移動できます。※「さいわい」のバックナンバーをホームページでも公開中！

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております！ お気軽にご連絡下さい。

TEL.044-511-2266 広報室 西山宛

幸病院

検索