

# Step by Step

平成31年3月25日発行

STEP  
12



《特集》

## 自分の健康を自分で守るために～糖尿病の自己管理～

- わたしたちの思い～管理栄養士編～／脳トレ☆クロスワードパズル
- 病院からのお知らせ

# ヒト



うすだ りか  
白田 里香 医師

## プロフィール

山口大学医学部卒業。医学博士。富山県立中央病院で約28年間内科（内分泌・代謝）診療に従事し、平成29年1月より当院の副院長に就任。認定総合内科専門医・指導医、認定糖尿病専門医・指導医・学術評議員、認定内分泌代謝科専門医・指導医、日本糖尿病学会中部支部小児糖尿病担当委員、富山県糖尿病対策推進会議委員



## ● 大切なのは再発予防！～在宅生活に向けて治療をつなぐ懸け橋になりたい～

**Q. 先生が内科の中でも内科（内分泌・糖尿病）専門医になられたきっかけは何ですか？**

**A.** 内科の病気は下垂体や甲状腺などの内分泌系機能の破綻によって発生する疾患で、多くは慢性疾患ですと抱えていかなければなりません。患者さんと長期に向き合いながら、病態だけでなく性格や趣味、人間らしい生活などいろんな角度から総合的にその方の人生がよりよいものになるように考えてながら診療していける領域かな、と思ったことがきっかけです。私は急性期病院で診療する中で糖尿病合併症の予防に向けて一生懸命診療をおこなってきました。特に退院後に再び重症化しないためにはどうしたらよいかを真剣に考えることが多くありました。現在の当院（回復期病院）ではこれらの経験を活かしながら急性期病院から回復期病院へ、在宅の生活に向けてさまざまな段階で介入し、治療をつなげていく懸け橋になりたいと思っています。

**Q. 先生が力を入れて取り組んでこられた糖尿病治療について教えてください。**

**A.** 糖尿病はいま成人の4～5人に1人ぐらいといわれるほど多いです。さらに脳梗塞の発症率も非糖尿病の方に比べて数倍です。糖尿病が元で病気を患い、リハビリや手術のために当院に入院されている方は、まず糖尿病の管理をしっかり行わないとリハビリや治療はうまくすすんでいきません。シンプルな飲み薬に戻すためにいったんインスリン注射で血糖値を下げて病態を安定させたり、障害があっても使用できるような注射に変えたり、多剤からできるだけ少ない服薬への調整など、日々患者さんに合った適切な治療を考えています。しかし、糖尿病の悪化の原因は日頃の食事や運動不足が大きく影響しますので、薬の管理だけでなく患者さんやご家族の自己管理のスキルが大切になります。生活習慣病ですから患者さんの意識、知識、技術などの自己効力を高めてもらえるように、栄養士や薬剤師、ソーシャルワーカーなどの支援チームで再発予防の管理・指導対策に取り組んでいます。糖尿病管理委員会や支援チームでは、糖尿病の管理・指導マニュアルを作成して院内周知を行ったり、最新情報の共有や

検討、糖尿病教室の開催などを行っています。入院中に時間を大切にしっかり学び技術を習得しリハビリテーションの効果が退院後もしっかり維持できることを願い、皆でがんばっています。

**Q. 先生が大切にしていること、心がけていることは何ですか？**

**A.** 糖尿病の管理は難しいです。長生きしたくないからいいですと言われる、正しい事をお伝えしていても厳しいことを言う先生と思われることも少なくありませんでした。それでも患者さんにとって本当に大切なことは何か、本当の優しさとは何かということを考えて、真剣に向き合うようにしています。服薬治療の調整だけではなく、どうしてこうなったのか、二度とこうならないためにはどうしたらいいのか、自分や自分の家族だったらもっと必死に伝えるのではないかと、思って診療するように心がけています。患者さんには生涯にわたって健康で、気持ちも前向きに、自分の管理を自分できちんと行えるようになってもらいたいと思っています。

\*

趣味はお寺巡りと愛犬とのこと。飼い主が飼えなくて困っていた犬を時々預かっていたのですが、動物愛護団体に預けられたことを知り引取りにいかれたそうです。そんな優しさをもちながら、患者さんのために思って厳しくも熱心に糖尿病に取り組まれる白田先生です。

## おしらせ

平成31年4月から「**糖尿病センター**」が設置されます！ 院内だけでなく、地域の医療機関とも積極的に連携し地域の糖尿病医療の向上に貢献します。

### 白田先生の糖尿病センター外来

初診：月・火・水・木 午前

再診：火・水 午前・午後

※受診をご希望の方は、外来に電話等でご相談ください。



# 糖 尿病の管理をサポートする!

糖尿病の治療にとって患者さんご自身の自己管理がとても大切です。ご自分の管理をおこないやすくするために工夫された製品の一部をご紹介します。

## 血糖自己測定器 (SMBG器)

糖尿病患者さんの自己管理の1つに血糖測定があります。最近の血糖自己測定器は生活の中で使用しやすくするために、持ち運びやすいコンパクトサイズで、血糖値表示が見やすくわかりやすくなるなど、できるだけ負担を軽くして継続して使用できるように工夫されています。



また、日々の数値を記録するために、糖尿病連携手帳や自己管理ノート（日本糖尿病協会作成）などもあります。

※血糖自己測定はインスリン自己注射の方が保険適応となっています。

## インスリン自己注射器補助具

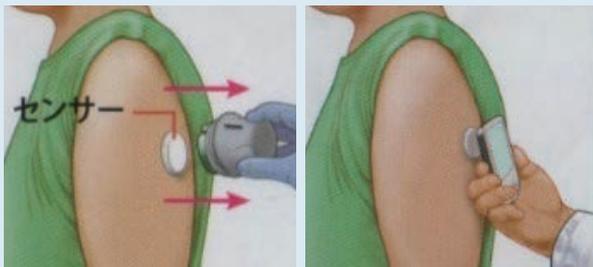


糖尿病の患者さんでインスリン注入をされている場合、適切に行われないと低血糖などの問題が生じたりします。障害を持つ方や高齢になるにつれて、視力の弱さや握力の低下などから「やりにくいな」と感じていても、ちょっとした工夫で適切にインスリン注入ができるようになります。

拡大鏡や単位合わせ補助具などを注射器に取付けて、安全・正確にインスリン製剤の注入が行えます。



## 皮下連続式グルコース測定 (FGM)



約2週間連続して皮下の間質液のグルコース濃度を測定し、血糖値を推定できる装置です。1型糖尿病、血糖コントロールの難しい2型糖尿病患者に使用可能であり、SMBG（血糖自己測定）では発見しがたい夜間・早朝の低血糖や高血糖をモニターすることができます。

## インスリンポンプ療法



1型糖尿病患者さんがインスリンを24時間持続的に注入することができ、ボタン操作で食事に合わせてさらに必要な分だけインスリンを追加することができる機器です。また、ポンプのスクリーン上で現在の血糖変動の傾向や変動速度を確認することができます。低グルコース・高グルコースなどを検知すると、音や振動で患者さんにお知らせもできます。

上記は基本インスリン自己注射の方が適応となります。  
他にもどのような方法やサポートがあるかを主治医に相談し  
ご自身にとって最適な方法を見つけましょう。



# コト



## 糖尿病支援チーム

当院では、糖尿病の患者さんに対する管理と在宅への支援向上を図ることを目的に、糖尿病チームで活動しています。

## 糖尿病支援チーム

糖尿病支援チームでは、入院・外来の患者さんとご家族を対象に、在宅での糖尿病管理に関する指導や助言を行っています。



## 糖尿病支援チームの活動

糖尿病治療は、退院後も継続が必要です。糖尿病に対する正しい知識と合併症予防などの理解のため、入院中からチームでさまざまな管理指導に取り組んでいます。

### ●薬剤師による薬剤指導

薬剤師から内服薬やインスリン注射が必要な方に、薬の役割や効果、インスリン注射の手技指導など行っています。患者さんが安心して糖尿病管理ができるように、分かりやすく説明し、脳卒中の後遺症で麻痺がある方には、サポートグッズなどの提案も行っています。

### ●看護師による在宅療養指導

看護師から糖尿病管理において日常生活で心がけたいことや、体調が悪いとき（シックデイ）の過ごし方などを丁寧にお伝えしています。

### ●理学療法士による運動療法

理学療法士から自宅で無理なく続けられる運動の種類や強度、頻度や時間についてお伝えしています。

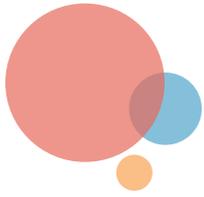
### ●管理栄養士による栄養指導

管理栄養士から糖尿病の正しい知識や合併症予防について理解を深めてもらうため、入院中から個別や集団の栄養指導の参加をお勧めしています。患者さんの生活背景や合併症の状態、嗜好など、個別の状況に応じて段階的にお伝えしています。また、基礎知識を学んでもらえる機会として、各専門職が講義を行う糖尿病教室を開催しています。

その他に、

- ・糖尿病に携わる院内の勉強会の企画、運営
  - ・「糖尿病管理マニュアル」の普及活動
  - ・問題点の抽出と改善に向けた助言・支援など
- スタッフのスキルアップや安全管理にも取り組んでいます。





## わたしたちの思い ～管理栄養士～

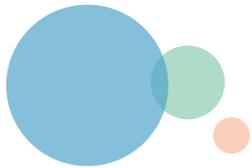


「栄養」：生物体が体外から物質を取り入れ、成長や活動に役立たせること。

(大辞林より)

当院の入院患者さんの中には、さまざまな理由で口から十分な栄養を摂ることが難しい方、また、食事療法が必要な方が多くおられます。管理栄養士は、リハビリテーション効果の向上、褥瘡予防や改善、再発の予防のために、「どれだけの栄養量が必要か」「どのような形で提供するか」「どれだけ摂れているか」「退院後はどのような栄養上の配慮が必要か」の検討を患者さん一人ひとりに対して行っています。

食べることは単に栄養を摂るだけではなく、楽しみの一つでもあります。患者さんの食欲や嚥下能力に応じてきめ細かく関わることで「おいしい」を大切に、患者さんがその人らしく人生を過ごせるようにサポートしていきたいと思います。(管理栄養士 盛野千香子)



## 脳トレ☆クロスワードパズル



クロスワードパズルに挑戦してみよう!

1～5の問題の答えを縦横のマスにうめよう! 赤い線で囲ってある4文字の言葉は何でしょう?

### 【タテ】

- 当院の名前は?  
・・・とやま〇〇〇〇びりてーしょん・こどもしえんせんたー
- 富山県で毎年5月31日から6月2日にかけて多くの人で賑わう行事・・・さんのう〇つ〇
- ルポン (仏語)、ブリュッケ (独語)、モースト (露語) の言葉の意味は?・・・〇〇

### 【ヨコ】

- 大皿、ろうそく、飛行機、日本一周は何の技?  
・・・〇〇だ〇
- 手の整形外科スペシャリスト・・・〇〇〇とふみお先生

1・4		だ	2
ん			つ
	3	び	
5			



全問正解できるかな?  
答えは次のページを見てね☆

# ● 病院からのお知らせ

\*詳細は、ホームページまたは、総合受付横の案内板でご確認ください

## 4月

2日(火)	教室	糖尿病教室(病気の知識、食事の基本)
9日(水)	教室	糖尿病教室(食事の管理、歯の衛生)
16日(火)	教室	糖尿病教室(糖尿病の検査、薬の知識)
17日(水)	サロン	保護者サロン(発達障害・未就学期)
23日(火)	教室	糖尿病教室(健康管理の実際、運動療法)
	教室	リハビリテーション家族教室(脳卒中・健康生活編)

## 5月

7日(火)	教室	糖尿病教室(病気の知識、食事の基本)
14日(火)	教室	糖尿病教室(食事の管理、歯の衛生)
15日(水)	サロン	保護者サロン(発達障害・学齢期)
	サロン	こども家族グループ(高次脳機能障害児)
21日(火)	教室	糖尿病教室(糖尿病の検査、薬の知識)
22日(水)	教室	高次脳機能障害者家族教室(高次脳機能障害とは)
28日(火)	教室	糖尿病教室(健康管理の実際、運動療法)
	講座	ほっぷ支援講座(発達障害の理解)
	教室	リハビリテーション家族教室(脳卒中・環境調整編)

クロスワードの答え  
「りはびり」

平成31年4月から外来診療など変更になりますので、  
詳細については、外来案内掲示板やホームページ等でご確認ください。



● 外来診療案内 受付時間【午前】8:30~11:00【午後】13:00~15:00 診療時間 9:00~17:00

平成31年3月1日現在

診療科	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	●		●		●		●		●	
神経内科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
整形外科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
リハビリテーション科	●		●		●		●		●	
泌尿器科					●	●	●	●		
精神科				●						●
脳神経外科				●				●		
皮膚科						●				
眼科										休診中
耳鼻咽喉科				●				●		
歯科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小児神経科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小児整形外科	●	●	●					第1・4	●	●
子どもの心(児童精神科)					●	●	第1・2・4	●	●	●

## ● 交通アクセス



■あいの風とやま鉄道線東富山駅下車、東富山駅より地铁バス  
東富山駅より地铁バス→リハビリセンター行乗車、終点下車

### ■北陸自動車道

金沢方面=富山西ICより国道8号線方面へ向かい、本郷西交差点右折、国道8号線新屋交差点左折  
新潟方面=滑川ICより国道8号線方面へ向かい、稲泉交差点左折、国道8号線新屋交差点右折

■富山駅南口スターミナルより地铁バス(所要時間約30分) リハビリセンター行 乗車、終点下車

### 富山地方鉄道 路線バス時刻表

平成30年12月1日改正

平日(月~金曜日)ダイヤ

土曜・日曜・祝日(8月14日~16日)(12月30日~1月3日)ダイヤ

リハビリセンター行き (下赤江・豊若町・済生会病院経由)				中央病院行き (下赤江・富山駅前経由)		リハビリセンター行き (下赤江・豊若町・済生会病院経由)				中央病院行き (下赤江・富山駅前経由)	
富山駅前	県リハビリセンター南口 (ワークセンター前)	県リハビリセンター (新病院正面玄関棟)	富山駅前	富山駅前	富山駅前	県リハビリセンター南口 (ワークセンター前)	県リハビリセンター (新病院正面玄関棟)	富山駅前	富山駅前	富山駅前	富山駅前
8:00	8:28		9:06	9:40	8:10	8:38		9:31	10:00		
9:15	9:46		10:06	10:40	9:30	9:58		10:16	10:45		
10:55	11:26		11:36	12:05	11:30	12:01		12:06	12:40		
12:25	12:56		13:06	13:35	12:30	13:01		13:06	13:40		
13:55	14:26		14:36	15:05	14:30	15:01		15:06	15:40		
15:55	16:26		16:56	17:25	16:20	16:51		17:06	17:40		
17:25	17:56		18:19	18:50							



病院の情報をもっと知りたい  
方は、ホームページに  
アクセスしてね!



### 【お問合せ先】

◆富山県リハビリテーション病院・子ども支援センター

〒931-8517 富山県富山市下飯野36番地 ☎(076)438-2233(代)

ホームページ <http://www.toyama-reha.or.jp>