

糖尿病が 気になるあなたへ

～8月以降のご案内～

当院では平成24年4月から糖尿病教室を開催しています。
各専門分野を活かし、患者様の支援をさせていただくために、
毎月テーマを変えて今回で3期目に入りました。お気軽にご参加ください。

..... 糖尿病教室開催スケジュール

第15回 8月21日	「糖尿病合併症について」	医師 (川川 由美子)
第16回 9月18日	「運動療法について」	理学療法士 (西本 理恵)
第17回 10月16日	「よくわかる食事療法」	管理栄養士 (角強 敦子)
第18回 11月20日	「知って安心、糖尿病の薬」	薬剤師 (小川 敦子)
第19回 12月18日	「糖尿病神経障害について」	看護師 (関田 真実)
第20回 1月15日	「糖尿病の検査」	臨床検査技師 (町野 美江)
第21回 2月19日	「糖尿病治療について」	医師 (川原田 悠)

開催テーマは変更になる場合がございます。ご了承下さい

開催日：毎月第3水曜日
時間：11時～11時30分
場所：病院1階内科外来待合

慈啓会病院 糖尿病診療チーム

5月31日 もいわ山 山開き 血圧測定サービス

藻岩山531メートルにちなみ、毎年5月31日は藻岩山の「山開き」になっています。
当院では当日、登・下山をする方に憩いの場として、血圧測定サービスを実施いたします。医療相談や各種ご案内もいたしますので、多くの方のご来訪をお待ちしています。



2012年5月撮影

地域社会に根ざし 一人ひとりのこころの支えとなる 良質な医療を提供します

あさひが丘 No.54

慈啓会病院だより 平成25年5月発行

● ご挨拶 ～消化器内視鏡医のひとり言～

診療部長 木村裕一



本年1月より勤務しております、木村裕一と申します。25年目の医師です。出身は、小樽市で、札幌医科大学を卒業後、札幌医科大学内科学第一講座に入局し、これまで、函館五稜郭病院、市立釧路総合病院、天使病院などで、消化器系疾患を専門に診療にあたってまいりました。

疾患などで嚥下障害を患われた方は、誤嚥の危険性が高く、食べるのが困難となっております。
前に述べたように、消化器系を活用することで、栄養を補い、全身を維持することが自然と考えられ、そのために、考案されたのが、いわゆる「胃ろう」と呼ばれるものです。

ここで、少し、消化器系について、述べたいと思います。口に始まり、食道、胃、十二指腸を含め小腸、大腸、肛門に終わるものを、消化管と言います。そのほか、肝臓、胆のう、胆管、すい臓を含め、消化器系と呼んでおります。

この医療の変遷から、消化器病診療では、胃ろう造設も重要な地位を占めるようになり、当院も、実施施設として真摯に取り組んでおります。

美味しいものを食べることは、人生における幸せの一つですが、食べものは、消化器系で、分解され、吸収されて、生きるためのエネルギー源となったり、私たちの体を構成し修復するための材料となったりしています。このように、食べものの消化と栄養のためにはたらいっているのが消化器系です。

(しかし、この高度な医療の恩恵を受ける時代に生きてこそ、めぐり合えた処置であります。 「過度な延命処置ではないか」と、賛否両論があります。皆様は、どう思われますか。)

栄養の不足は、感染に対する抵抗力を弱め、褥瘡など傷の治りも遅延します。一方、過剰な栄養摂取は、肥満を生じ、脂肪肝や心筋梗塞、脳卒中などの重大な危険因子となります。適時に、バランスの取れた栄養を適量取ることが、消化器系にとっても重要です。

また、他に、当院では、胃カメラ検査として、のどへの負担が少ない経鼻内視鏡を備え、大腸カメラ検査、腹部超音波検査、CT検査、MRI検査などの機器を備えており、消化器病診療にあたっております。

また、健康者にとって、食べ物、味いながら良く噛んで飲み込むのが通常ですが、認知症や脳

最後に、この度、御縁があり、慈啓会病院に勤務することになりました。患者様に対し、わかりやすい言葉で説明し、不安を和らげ、御理解をいただき、検査や治療を受けていただけるよう 良き相談者ならびに協力者として、励んで行く所存でございます。

以上、御一読ありがとうございました。

円山地区シャトルバス時刻表 土曜日は⑥便までの運行となります

区分	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
病院 発	8:00	8:50	10:10	11:30	13:00	14:30	16:00	18:00
特養職員玄関前→老健	～経由～							
JRバス慈啓会前バス停横	↓	8:52	10:12	11:32	13:02	14:32	16:02	↓
旭ヶ丘3丁目	↓	8:53	10:13	11:33	13:03	14:33	16:03	↓
双子山郵便局前	↓	8:54	10:14	11:34	13:04	14:34	16:04	↓
西友旭ヶ丘店 (西友隣駐車場前)	↓	8:55	10:15	11:35	13:05	14:35	16:05	↓
円山公園駅前	8:10	9:01	10:21	11:41	13:11	14:41	16:11	18:08
南3条西24丁目	↓	9:02	10:22	11:42	13:12	14:42	16:12	↓
南5条西24丁目	↓	9:03	10:23	11:43	13:13	14:43	16:13	↓
南7条西24丁目	8:12	9:04	10:24	11:44	13:14	14:44	16:14	↓
ラルズ前	↓	9:05	10:25	11:45	13:15	14:45	16:15	↓
啓明ターミナル前	↓	9:08	10:28	11:48	13:18	14:48	16:18	↓
病院 着	8:20	9:13	10:33	11:53	13:23	14:53	16:23	18:20

山鼻地区シャトルバス時刻表 土曜日はA便・B便のみの運行となります

区分	A	B	C
病院 発	9:30	10:50	13:40
特養職員玄関前→老健	～経由～		
啓明ターミナル前	9:32	10:52	13:42
南15条西18丁目 (ラーメン伏見前)	9:33	10:53	13:43
南17条西17丁目 (スーパーシガ前)	9:34	10:54	13:44
南20条西15丁目	9:35	10:55	13:45
タイヤ館前	9:36	10:56	13:46
南26条西13丁目	9:37	10:57	13:47
レクサス藻岩前	9:38	10:58	13:48
南警察署前	9:39	10:59	13:49
北海学園大学 工学部	9:40	11:00	13:50
南23条西11丁目 (ドコモショップ石山通支店)	9:41	11:01	13:51
南21条西11丁目 (北洋銀行石山通支店前)	9:42	11:02	13:52
南19条西11丁目 (馬司元前)	9:43	11:03	13:53
南19条西14丁目 (日本興亜社員寮前)	9:44	11:04	13:54
南19条西15丁目	9:45	11:05	13:55
病院 着	9:50	11:10	14:00

※道路状況及び雪害等で遅れる場合があります。
※日曜・祝日は運休しております。

社会福祉法人 さっぽろ慈啓会
慈啓会病院

〒064-8575
札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6-50
TEL: (011)561-8292
FAX: (011)551-3862
ホームページアドレス
http://www.sapporojikeikai.or.jp/

胃・十二指腸潰瘍の原因菌をみつけて退治しませんか!? 検査技師 町野 美江

原因菌の正体

名前：ヘリコバクター・ピロリ(細菌)
 生年月日：1983年オーストラリアのウォレンとマーシャルによって発見
 住所：胃粘膜細胞・胃粘液
 職業：胃・十二指腸に潰瘍を作る事

ピロリ菌とは

経口により感染する細菌で胃に様々な障害を与えられます。胃は強力な酸である胃酸が出ているため、通常の菌は死んでしまいますが、ヘリコバクター・ピロリ菌(以下ピロリ菌)はウレアーゼという酵素を出し、尿素をアンモニアと炭酸ガスに変換して身を守っているため、胃の中で生きることが可能です。



日本人のピロリ菌感染者は約6000万人、特に50歳以上の人約7割が感染しているとされています。

ピロリ菌が引き起こす病気

ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起こすことが確認されています。胃潰瘍の65~80%、十二指腸潰瘍の約90%の患者さんがピロリ菌に感染していることがわかっています。そして、ピロリ菌を除菌することによって胃・十二指腸潰瘍の再発率は著しく低下することも認められています。また、ピロリ菌感染者の2.9%に胃がんが発生したのに対し、感染していないひとでは胃がんは発生しなかったという報告もあります。

ピロリ菌をみつける検査

ピロリ菌に感染しているかを調べる検査には胃カメラを行った際に行う検査と、尿・呼気等を使って行う検査があります。今回はその検査方法をいくつかご紹介します。

1 内視鏡(胃カメラ)による検査

迅速ウレアーゼ試験	胃粘膜の一部を特殊な液体の中に入れ、ピロリ菌が出す酵素(ウレアーゼ)の働きで作られるアンモニア(NH3)の有無を調べます
顕微鏡検査	顕微鏡でピロリ菌がいるかどうかを調べます。

2 内視鏡(胃カメラ)を使用しない検査

尿素呼気試験法	呼気を採取してピロリ菌がもつウレアーゼの働きで作られる二酸化炭素(CO2)の量を調べます。
尿中抗体測定	ピロリ菌に感染すると作られる抗体の有無を尿で調べます。

当院では『ピロリ菌外来』を行っています!!

尿中抗体検査のみでピロリ菌感染の有無を調べる場合 …… **4,200円**(税込)
 尿中抗体検査と胃内視鏡検査でピロリ菌感染の有無を調べる場合 …… **11,500円**(税込)
 ※胃内視鏡検査で胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍等が認められた場合、保険適用になります。
 ※当院では除菌治療も行なっておりますので、医師に御相談ください。



続けようバランスの良い健康食!!

管理栄養士 糖尿病療養指導士 角張 敬子

糖尿病の治療の目的は、合併症(網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化など)を予防し、健康的な日常生活を送ることです。治療には、食事療法、運動療法、薬物療法の3つの方法があります。食事療法という身構えてしまうかもしれませんが、糖尿病食は特別なものではなくバランスの良い健康食です。

今回は、食事療法のポイントとお勧め簡単レシピをご紹介します。

—【食事療法のポイント】—

1. 適正なエネルギー量の食事
「食べる」ことは、からだにエネルギーを蓄えること、「からだを動かす」ことは蓄えたエネルギーを使う、つまり消費することです。適正な体重を保ちながら日常生活に必要な量の食事をするのが大切です。
2. 栄養バランスが良い食事
栄養バランスを揃える簡単なコツは、「主食」「主菜」「副菜」の三つのお皿が揃うことが基本です。栄養バランスは、米飯など穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」に、汁物が理想的です。
野菜やきのこ、海藻類には、食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。一日350gの野菜を摂ることが理想的です。食物繊維には

血糖値を下げる作用、ビタミンB群にはエネルギーの代謝調節や疲労回復、肌荒れ改善効果、ミネラルの「カリウム」は血圧を下げ、「カルシウム」は骨を丈夫にします。野菜のお皿は1食2皿が理想的です。そして一番大切なことは、この健康食を続けることです。“継続は力なり”です

【お勧め簡単レシピ】



春野菜と大豆のサラダ

エネルギー 100kcal
 たんぱく質 4.2g
 脂質 4.0g
 食物繊維 2.9g
 塩分 0.6g

材料 1人分

カブ 20g
 春キャベツ 20g
 新玉ねぎ 10g
 カブの葉 10g
 ミニトマト 10g
 大豆(水煮) 10g
 練りごま 4g
 しょうゆ 4g
 みりん 2g
 酢 2g
 ごま油 1g

作り方

- ①カブ、春キャベツ、新玉ねぎ(水にさらす)、カブの葉、トマトはお好みの大きさに切る。
- ②しょうゆ、みりん、酢、ごま油をよく混ぜ、練りごまを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ③野菜、大豆を器に盛り付け、②のごまだれをかける。

糖尿病教室 開催中です

当院では、平成24年4月から糖尿病診療チームを立ち上げ、毎月糖尿病教室を開催しています。糖尿病の合併症、食事、運動、お薬、検査データ、生活全般について専門職から分かりやすく説明します。ぜひお気軽にご参加下さい。

次回予告

- ・6月13日(木曜日)▶看護師 糖尿病療養指導士 関田 真実
『自分の足を見てみましょう』~糖尿病神経障害を知っていますか?~
- ・7月11日(木曜日)▶慈啓会病院 名誉院長 川原田 信
『糖尿病治療について話し合いましょう』

時間 11時~11時30分 場所 病院1階内科外来待合