

かきつばた

2018年12月

第73号

あいち診療所野並

名古屋市天白区福池
2-330-2

TEL052-895-6637

平成30年12月1日発行

11月14日は世界糖尿病デー

村岡 敦

皆さんは、世界糖尿病デーをご存知でしょうか？ 世界中で増えている糖尿病について知ってもらい予防と治療を呼びかけるため、国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が1991年に制定し、国連総会で2006年に認定されました。11月14日は、糖尿病治療を大きく進展させたインスリンの発見者であるフレデリック・バンティング博士の誕生日。世界糖尿病デーの期間では、「糖尿病と戦うために団結しよう！」とブルーサークルをシンボルマークに、キャンペーンを推進しています。

ていませんが、実際には年間約500万人（平均すると約6秒に1人）が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

日本でも2016年に、糖尿病が強く疑われる人が1000万人、糖尿病の可能性が否定できない人が1000万人、合計で約2000万人の糖尿病患者もしくは予備群がいると言われ、これは日本人口の約6人のうち1人にあたります。糖尿病と言われた中で「治療を受けていない」人の割合は、特に働き盛りの

40歳代男性で最も高く、約5割が受診していないか、治療を中断しているそうです。

IDFによれば、2015年には世界の2型糖尿病患者数は4億1500万人。2型糖尿病の発症を予防すれば世界の医療費が11%削減できると試算されています。糖尿病はゆっくり進むため、世間的にはあまり死に至る病気とは思われ

糖尿病は、血糖値



が上がりすぎて体中の血管が痛み、様々な合併症を起こす病気です。血糖値が正常範囲からやや上がるだけでは自覚症状は無いため、採血で血糖値を測らないと気付きません。血糖値が高くなり過ぎると、口の中が渇く、たくさん水分を摂って何回もトイレに行く、急に体重が減るなど自覚症状が出てきます。そうなれば糖尿病を疑って受診してください。

糖尿病を放置していると、細かい血管から痛んでいき、糖尿病の合併症が現れてきます。合併症がひどく進行すると、目の奥の網膜がやられ失明してしまう、腎臓の機能が失われて透析をする、足の神経がやられ血流が悪くなり感染を起こし、足壊疽から足の切断に至るなど……そこまで悪くなってしまふ人は少ないですが、末期的な状況になる前に、早めに治療することが大事です。また脳梗塞や心筋梗塞も、糖尿病があるだけで2〜4倍起こりやすくなります。

自覚症状が無くても健康診断で血糖値を測りましょう。空腹時血糖値だけでは見逃すこともあり、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という

1〜2か月の平均血糖値も確認しておいた方が良いでしょう。基準は、空腹時血糖値で70〜110mg/dl、食後血糖値200mg/dl未満、HbA1c 6.2%未満。もし血糖値が高く、糖尿病の疑いがあるとされた方は、必ず受診して検査や治療を受けてください。

2型糖尿病の患者さんは、健康的な食生活や運動習慣を身につけることが重要です（糖尿病予防にも有効です）。食べ過ぎを避けて肥満を解消し、できれば毎日散歩しましょう。食事と運動だけでは血糖コントロールが難しい場合、飲み薬やインスリン等の注射を追加していきます。一般的な治療目標としてはHbA1cで7%未満が推奨されています（熊本宣言、2013年）が、患者さんの年齢や事情により目標とする血糖値が変わってきますので、これもお医者さんと相談してください。

2018年の全国糖尿病週間（11月12日（月）〜11月18日（日））。今回のテーマは「加齢による筋肉の衰えを指す「サルコペニア」。高齢者でも適量の魚・肉を食べて運動することで体の衰えを防ぎ、糖尿病の予防や改善を含めて健康を維持できます。これを機会にできるところから、食事や運動に気を配ってみませんか？

事業所・部署紹介

厨房

野並厨房では、通所リハビリテーションに、昼食を提供しています。滝の水厨房では、憩いの学校の昼食と憩いの庄に朝・昼・夕食の3食を提供しています。

食事は、元気に活動するために欠かせない栄養補給である前に、毎日の生活の中の楽しみです。毎回、食事が楽しみで美味しいと思っていただけるように、心をこめて作ります。管理栄養士が、様々な食材から栄養と味付けのバランスを考えて献立を立てています。調理師と盛付けスタッフが、美味しく食べやすく調理し、彩り良く盛り付けています。通常のお食事が食べられない方には、ゼリー食やミキサー食やきざみ食などの特別食もその方の状態に合わせてお作りします。

【野並厨房スタッフ】

(調理師)

佐原 朝子 ベテラン調理師。皆さんが美味しいといってくれることが一番の生き甲斐です。

高野 公美 料理と明るく大きな声で皆さんを元気にします。

(盛付けスタッフ)

石田 淳子 毎日のお食事を楽しみにしていただけるよう、これからも頑張っています。

小竹 美香 きれいに盛付けができるように心込めて頑張っています。

【滝の水厨房スタッフ】

(調理師)

小橋 紀之 食べることが大好きです。皆様にも食事を楽しんでいただけるようがんばります。

森井 健太郎 一食一食、大切に作っていききたいです。

春田 敦史 みなさんに食事を美味しく食べていただくよう日々、頑張ります。

藤村 伸也 利用者様一人一人に笑顔になつてもらい、幸せを感じてもらえる食事提供を心がけています。

(盛付けスタッフ)

坂野 祐子 一汁三菜♥一匙

中西 美枝 みなさんの助けもあり、日々楽しく仕事をしています。

(管理栄養士)

安藤 満里 食事のふたを開けた時の「わあ今日も美味しそうだね」との一言で元気をもらっています。皆さんの食欲を掻き立てる食事作りをしています。

【栄養指導】

診療所にいる管理栄養士はまだ珍しいですが、あいち診療会の唯一の管理栄養士として栄養指導を行っています。外来栄養指導に加えて、在宅訪問管理栄養士の専門資格を持って、1人で通院が出来ない方に訪問栄養指導も行っています。

病院では、卒にはまった栄養素の病院食を摂っていたら病気を改善することが大きな役割ですが、自宅に戻った後は、卒にはまらない各家庭の料理を食べ、生活しながら病気と付き合っていくことになります。家ではどんな食事を食べたなら元気に過ごせるのか？各家庭で食事の嗜好や生活環境は異なり、なかなか教科書どおりには行かないため、診療所ではオーダーメイドで食事相談にのっています。毎日の食事を嫌々食べるのではなく、美味しい！嬉しい！と思つて食べる事が元気の源です。堅苦しい栄養指導と違い、ゆとりを持ってお話を聞かせてください。

(文責 安藤)



佐原 石田



小橋 藤村 坂野



春田 中西 森井



安藤 小竹 高野

イベント紹介



野並通所リハ

秋の運動会！

何点取れるかなっと！！

さあ～本気出すよ～♪

白熱！荷籠綱引き！！



憩いの庄

ハロウィン



ハロウィンの仮装をして
記念写真を撮りました☆

たこやき作り



おやつレクではタコ焼き作りをし
美味しくいただきました♪



憩いの学校

秋の大運動会



ひっばれ、ひっばれ



倒さないように・・・

ハロウィン

ハロウィンパーティでは
皆でパンキンプリンを
食べました。



海賊・赤ずきんちゃんになったよ！





一年で最も太陽の力が弱まり、以後は再び太陽の力が強くなる事から「一陽来復」といい、この日を境に運が上向くとされています。さらに運がよくなるように「ん」が2つつく食べ物のにんじん・れんこん・なんきん＝南瓜を食べるとよいといわれます。南瓜はビタミンE、鉄、銅などを多く含み、血液を作り循環させて体を温める効果があります。冬至に入るゆず湯は、体を温める効果やひび・あかぎれを防ぐ効果があります。ぜひお試しください。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑 / 村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村 / 村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畑 夜9時まで	岡崎	

診療時間 午前9:00～12:00
午後4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	
午後						

診療時間 月水木 午前9:00～12:00
火金 午前9:00～10:30

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前9時～12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい(前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637
電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
(052) 895-6637
愛知県名古屋市中区白旗二丁目三〇二
担当 近藤(眞)

師走

近藤 眞理子

11月初めにクリスマスグッズが店頭
に並んだかと思うや、今月にはクリスマス
グッズと共に正月グッズのスペースも
拡大されてきています。クリスマス、お
正月の話題が多く取り上げられ、『師走』
というワードでさらに気付けが加わって
います。毎年このころが、「あゝもう
今年が終わっちゃう！」と急にあたふた
とし、あれもやってない、これもやらな
きゃと気持ちだけが焦ってしまうのは私
だけでしょうか。
今年『師走』にプラスされ『平成最後』
というワードがよく使われています。『平
成最後の年賀状』『平成最後の○○』い
つもの師走の慌ただしさに加え時の流れ
の重さのようなものも感じてしまいま
す。

慌ただしさの増すこの時期ではありません
すが、♪もういくつ寝るとお正月♪と
口ずさめるようなゆとりをもって今年1
年を締めくくりたいですね。
皆さま良いお年をお迎えください。