

湖畔

vol.31 平成26年 12月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



楽しい行事が盛りだくさん

レイクビューさめうら

柚子搾り



11月11日(火) 今年はず子が少ない中、コンテナいっぱい柚子が届きました。「いの酢」「ゆの酢」との地域によって呼び名は違えど思いは一つ。柚子を切る一方、いくつもの手が伸び、ぎゅっ!!ぎゅっ!!と力の限り手で搾りました。ホール中柚子の香りです。素晴らしいです。手搾りできる柚子酢が出来上がり大満足でした。

銀プロウの皮剥ぎ



11月26日(水) 銀プロウは大豊町西豊永地区を中心に栽培されてきた食材で一般に「銀不老」と書きます。職員が70の手習いのごとく、初めて銀プロウを作り持つてきて、利用者さんに剥いてももらいました。昔をしのんで作業する横顔は農業にいそしんだ在りし日を彷彿させていました。銀プロウ寿司を食べる日を楽しみに作業はあつと言う間に終了しました。

待望の握り寿司コンパ



11月10日(月) 利用者の皆様お待ちかねの握りずしフェアが行われました。この日ホールはおすし屋さんに様変わり、マグロ・うなぎ・卵・えびなど自分の目の前にぎっつてもらったおすしは格別だったと思います。

詩吟と腹話術に感動

11月22日(土) 今年白寿を迎えられた入所者の三谷夏子様の娘さん辻由岐さんが兵庫県警職員の関さんと一緒に施設を訪れ、詩吟と腹話術を披露して下さいました。辻さんはご両親との思い出話を交えながら詩吟を披露してくださり、聞く人の心を打ちました。

クリスマス飾りつけ



11月19日(水) レイクビューさめうらでは、サンタクロースに訪問してもらったために大きなツリーに飾りつけをしました。普段は杖を使って歩いて杖なしで、ツリーに近付いたり、あるいは中腰になったり、背伸びをして飾りをつけたりとホールは大賑わいでした。



平成26年度第3回糖尿病教室 「糖尿病のコントロール基準、 HbA1cの基準値が変わりました」

そして 早明浦病院におけるコントロールの現状」

〈前編〉

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

10月22日(水)に開催した

第3回糖尿病教室の講演要旨を

2回にわたり掲載します。

本日は、「糖尿病のコントロール基準、HbA1cの基準値が変わりました」ともう一つ、「早明浦病院におけるコントロールの現状」についてもお話しします。早明浦病院にかかっている患者さんのコントロールが良いのか悪いのか。病院が変わった方がいいのか、それともここでそのまま治療を続けることがいいのか、そこら辺もお話したいと思います。



サ・テン

の代表曲は「時の流れに身をまかせ」ですが、糖尿病の患者さんは「糖の流れに身をまかせてはいけません!!」

正常の人は、空腹時血糖が70mg/dl以下110mg/dl以下、食後血糖は140mg/dl以下に保たれ、緩やかな糖の流れになっています。しかし、糖尿病の患者さんは、空腹時血糖も上がり、食後血糖も上がって糖の流れがめちゃくちゃでえらいことになります。

糖尿病の合併症が脳におこれば脳卒中、脳梗塞で寝たきり。眼に来れば失明。腎臓に来れば人工透析。足に来れば下肢切断で車椅子と、悲惨な状態になります。

この写真は、皆さん糖尿病による合併症の方々です。村田英雄さんは「肉を食べないと声が出ない」ということで肉ばかり食べていて、野菜は食べなかった。その結果、下肢切断。ドカベンこと香川伸

HbA1cは、採血時から過去1、2カ月の平均血糖値を反映します。早明浦病院は、器械を置いていますので、数分間で結果が出ます。置いていない医療機関もあります。

このグラフは、どちらもHbA1c 7.0%ですがこちらは糖の流れが緩やかで非常にいい。一方こちらは、空腹時血糖は低く食後はぐんと上がる。同じHbA1c値でも血糖の変動値、幅が違います。食後血

透析すれば長生きできるか?そんなことはありません。二人が同時に人工透析を始めたとしても、五年後に生きているのはどちらか一人。半分の人は亡くなります。

コントロールをきちんとすれば合併症による死亡率を減らすことができます。「コントロールをちゃんと合併症、死亡率を減らそうや」ということです。

食後血糖とHbA1c

このグラフは、どちらもHbA1c 7.0%ですがこちらは糖の流れが緩やかで非常にいい。一方こちらは、空腹時血糖は低く食後はぐんと上がる。同じHbA1c値でも血糖の変動値、幅が違います。食後血

生姜の砂糖漬け

そのまま食べても、紅茶に入れて生姜紅茶にしたりクッキーに入れてもいい。冷え性対策に!

1. 生姜はよく洗って表面の皮を取り、2~3ミリ厚さに切ってから、たっぷりの水に30分つけます。
2. 鍋に湯をわかし、生姜を入れて3回茹でこぼします。
3. 鍋に水気をきった生姜を入れ、その上に砂糖をおいて中火にかけます。
4. 煮立ってきたら自然に水分がでるのでかき混ぜずに、弱火で焦がさないよう煮詰めます。
5. 生姜が薄茶色に透き通ったら混ぜながら仕上げていきます。
6. 砂糖が結晶状になったら、手早くクッキングシートに広げて粗熱をとります。
7. 冷め切らないうちにお好みでグラニュー糖をまぶし、生姜が重ならないように並べます。
8. しっかり乾いたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

ポイント! 直射日光の当たらない風通しの良いところでしっかりと乾かしてください。

地産地消 レシピ

<材料>
 生姜……………300g
 白砂糖(生姜に対して60~80%)…240g
 グラニュー糖…適量



レイクビューさめうらの利用者様のご家族からたくさんの生姜をいただき、生姜湯にさせていただきました。ありがとうございました。

糖の流れに身を任せてはいけない

糖がぐんと上がることを「グルコーススパイク」と言います。担当の先生に「私はグルコーススパイクがありますか?」と聞いてみてください。先生は「なんであんなに知ってるんや」とびっくりします。是非この言葉は覚えておいてください。

正常の人は、空腹時血糖 110 mg/dl 以下で食後血糖 140 mg/dl までと言いました。空腹時血糖が 110 mg/dl 以下でも食後血糖 140 から 199 mg/dl で死亡率がグンと上がります。食後血糖が 200 mg/dl を超えると空腹時血糖をコントロールしても更に死亡率は上がります。一番死亡率が高いのは空腹時血糖が 140 mg/dl 以上、食後血糖が 200 mg/dl 以上です。いくら空腹時血糖をコントロールしても、食後血糖が高くなるのに伴い死亡率も高くなります。

食後高血糖を管理し、グルコーススパイクを抑制することで血管内皮機能を保持し、動脈硬化の予防、合併症の予防をすることが出来ます。

血糖と合併症の関係では、空腹時血糖が関与するのが微小血管障害です。これで見られる糖尿病神経障害は手足のしびれや焼けつくような痛み、糖尿病網膜症になると失明、糖尿病腎症では透析が必要になります。

食後血糖が関与するのが大血管障害で脳卒中で寝たきり、心筋梗塞で突然死ということになります。どれがいいかと言われても困りますが、一番なりたくないのは

寝たきりですかね。

さて、血糖値の目標ですが、空腹時血糖が 130 mg/dl まで、食後 2 時間血糖が 180 mg/dl までにしようというのが決まっています。また、空腹時血糖を測る場合が多いと思いますが、時々食後血糖を検査することが大事です。

HbA1c 基準値が変わりました

2 年前に HbA1c 基準値が JDS 値から NGSP 値へ変わりました。それまでは HbA1c の地域差がありました。地域差と言っても田井、本山ではなく、世界の地域差です。世界標準が示され日本もこれに拠ることになりました。旧血糖コントロールの指標と評価は、優・良・可・不可でした。いい人は優・良、悪い人は可・不可です。患者さんからすると 9% で不可と言われるといい気はしない。尋常小

学校の成績ではあるまいし、基準を見直そうということになりました。「国際標準化に伴い、HbA1c の表記統一をお願いいたします。」このようなチラシを外来で見せられたと思います。従来の数値に 0.4 をプラスする。61% だった人は、0.4 を足し 65% となります。昨年の 6 月から運用しており、基準値が 70% 未満となりました。70% 未満と言っても患者さんの状態によって全然違います。50 歳の 7% と 80 歳の 7% では違う訳です。若い人は 6% 前後がいい、なぜか、それは生きる年数が違うから。厳密には 70% 未満ですから 6.9% までとなります。

熊本宣言 2013 「7% 未満を維持しましょう!」糖尿病の全国大会が昨年熊本で開催され、熊本で決まったので熊本宣言と言われています。

次号「後編」につづく

リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操④

認知症の予防を目的とした数字位置記憶ゲームをご紹介します。位置情報と数字の記憶を同時に処理することで、記憶の活性化を図ります。方法は 9 つの枠に同時にバラバラに配列された数字を 3〜5 秒程度提示し、その

問題を 5 秒後に隠して回答欄に記入

問題	回答																		
<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>			1	2	3					<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>									
		1																	
2	3																		
<table border="1"> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td></td></tr> </table>	3				4	1		2		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>									
3																			
	4	1																	
	2																		
<table border="1"> <tr><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td>2</td></tr> </table>		1			4	3	5		2	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>									
	1																		
	4	3																	
5		2																	

後回答用紙に記入します。

想い出のアルバム

あの日のあの日



笹岡 英子様 老健短期入所
大正 13 年 11 月 28 日生 90 歳

英子さんは、徳島県北出来島町の岩野家で恵まれた幼少時代を過ごしました。



岩野家の長女として生まれた

太平洋戦争末期の青春時代に、親が決めた許婚がいながら、駐屯していた軍人の笹岡祥男さんと相思相愛の仲となりました。背が高く軍服姿もきりりと決まっていた、とてもハンサムな祥男さんに、結婚式を間近に控えた英子さんは思い切つて言いました。「私はどうしてもあの人とは結婚したくない!」すると、「そんなら逃げてこい!」力強い一言で、風呂敷包みをひとつ背負って家を出、手に手をとって夜半の道を歩きました。「怖いことなんかちつともなかったぞ」と今にこやかに言い切ります。

ところが、祥男さんの家は、旧東豊永村西峰の山の中、町で生まれ育った彼女は大いにびっくり。でも娘二人に長男と 3 人の子供に恵まれ、すっかり西峰の生活にも溶け込み、今日まで力強く生きてきました。



ハンサムな主人と

湖畔マラソン大会に救護班で参加



11月9日(日)第30回さめうらの郷湖畔マラソン大会が開催され、早明浦病院からは外科の大野医師と看護師・救急車運転者の3名が救護班として参加しました。当日はあいにくの雨で寒かったため、体調を崩される方がいるのではないかと心配されましたが、幸いにも救護者は一人も出ず、千人を超えるランナーが晩秋の湖畔を元気にかけぬけました。



可愛い園児と和やかにはびと時を過ごす

11月19日(水)土佐町みつば保育園の4歳園児23名の訪問がありました。4歳児の皆さんはもうすぐ、年長組を迎えるだけあって、歌や踊りなど上手に日ごろの練習の成果を発表してくれました。また、発表後は入所者の側に行き、肩たたきやお話をしてくれました。



歌壇・俳壇

身体中 百足か毛虫 這い廻り
痛々虫も 育ち居るかも

あちこちと 掛けた数さえ所さえ
忘れすぎたる 年輪の数

お札所に 三分咲きなり 冬桜

廃校の 裏に広がる 冬萁

時雨るるや 墨絵のごとき山のあり

西峯 美恵子様

職員紹介



看護師 浜田 利郁
11月1日より入職し、現在3階病棟に勤務しています。

える自然の景色に癒されています。まだまだ慣れないことばかりですが、先輩や同僚の皆さんの助けを借りながら、よりよい看護が行えるよう、頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお



介護員 徳弘 有加
この度5階に配属になりました。1年間、他

で働いていましたが、職員の方に優しくしていただいた事が忘れられず戻って来ました。以前の配属先の3階病棟とは違った環境で戸惑いもありますが、職員の方々に助けってもらいながら頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

さめうらギャラリー

谷京子様作品展



谷 京子様 (1943-2014)
昭和63年頃より絵を始め、本山絵画クラブに所属、嶺北展では、3度特選を受賞し、無鑑査となりました。
今回、ご主人様より貴重な作品をお借りしました。この機会にぜひご観覧ください。
1月中旬まで開催

