

湖畔

vol.41 平成27年10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/>



三谷夏子様 百歳長寿
おめでとーございます

敬老の目を前に9月17日(水)
레이크ビューさめうら5階
入所中の三谷夏子様を大豊
町の岩崎町長が訪れ、お
祝いの言葉と記念品が
贈られました。

三谷様は天正4年6
月19日に大豊町西川
で生まれ、今年100歳
を迎えられました。

この日は同じ大豊
町に嫁がれている3
人の娘さんがお祝い
に同席されました。

長生きの秘訣は
「働けるうちは仕事
をしようと畑に出て
働いたこと」「何でも
好き嫌がなく、特に野
菜はしっかり食べたこ
と」とのことです。

また、周りの人にごち
そうをしてあげることが好
きで、娘さんたちが実家を訪
れたときはいつでも食べるもの
が準備されていたそうです。



레이크ビューさめうら
祝敬老会

9月16日(水)
레이크ビューさめうら利用者の皆様の健康と
長寿を祝い敬老会が開かれました。

午前11時、施設長からお祝いの挨拶があり、
その後、川村稔様によるすばらしい詩吟、各部
署職員による踊りや歌を楽しんでいただきま
した。職員の出し物は、五階は二人羽織、通
所りハビリは花笠音頭と寸劇「遠山の金さん」、
6階は入所者と職員による踊りでした。練習不
足もありましたが、「久しぶりに思いきり笑っ
て楽しかった」「おもしろかった」との感想を
いただきました。そして利用者の皆様に施設よ
り記念品が贈られ、利用者を代表して、池田喜
代亀様がお礼の言葉を述べられました。多数の
ご家族さまにご参加いただきました。ま
してありがとうございます。

出席してくださったご家
族さまからは、「この施設
には、芸達者な職員がたく
さんいる」とお褒めの言葉
をいただきました。これか
ら職員一同一層の努力を重
ねていきたいと思えます。

十月生 暮集の記事や 介護事務	赤いバラ 挿して若やぐ 敬老会	鈴虫の 鳴き声耳に 残りけり 石川 純子様	桐田道 畔に燃え立つ 彼岸花 西峯 美恵子様	朝もやに 白鷺が二羽 南へと	たまに行く 山道間近に 初紅葉 大久保 幸子様
-----------------------	-----------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------	----------------------------------

早明浦文芸へのご投稿をお待ちしています。(電話 0887-82-0456 事務局広報担当まで)

ドクター紹介

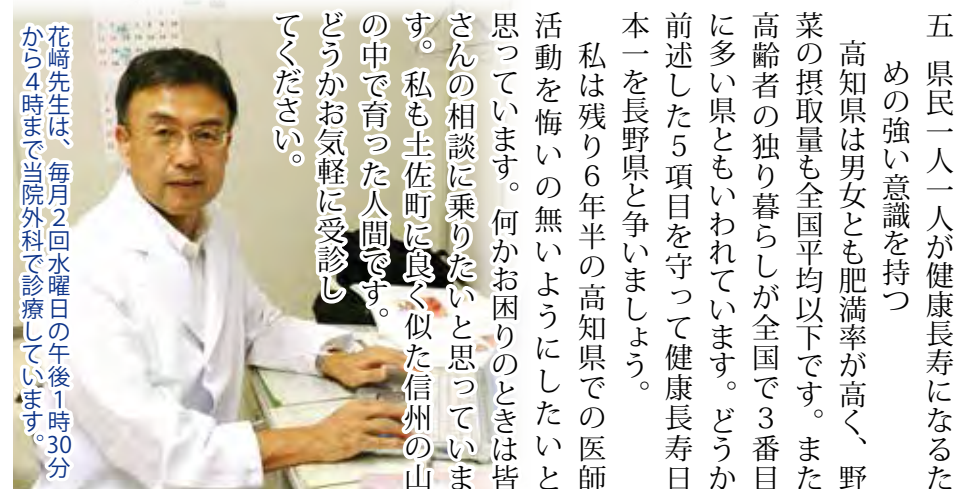
高知大学医学部附属病院 外科
花崎 和宏教授

高知に参ったのは2006年4月からで、今年で10年目を迎えました。早明浦病院にもほぼ同じくらいの期間お世話になっております。私の出身は長野県の飯田市です。小京都と呼ばれ、自然環境にも恵まれた地域です。南アルプスと中央アルプスに近接し、伊那谷と形容される土佐町に負けないくらい山の中です。早明浦病院に来た頃に古賀院長先生から「嶺北地区は高知の軽井沢と呼ばれています」と紹介され、大変親近感を覚ええました。私も高知大学をリタイアしたら軽井沢で暮らしてみたいと妄想するくらい軽井沢が好きです。

私の専門は消化器外科、その中でも肝臓がん・胆道がん・膵臓がんの外科治療を専門にしております。高知大学病院でも沢山の手術をしてきました。ご存じのように、肝臓がん・胆道がん・膵臓がんはいずれも胃がんや大腸がんのような他の消化器がん比べて、生存率が不良です。特に高知県は肝臓がんや膵臓がんが多くみられます。お酒やタバコが原因のがんですので、是非飲酒量を減らし、禁煙をしてください。

高知県は健康長寿日本一を目指しています。残念ながら2013年のデータは全国で男性42位、女性21位と低迷しています。ちなみに現在の日本一の長寿県は私の故郷の長野県です。日本一になるにはどうしたら良いのでしょうか？

一 専門家のアドバイスを素直に聞く
二 毎日沢山の野菜を食べる
三 適度な運動(毎日30分の散歩が目安)をする
四 高齢になっても職場で働き、他人と会話する

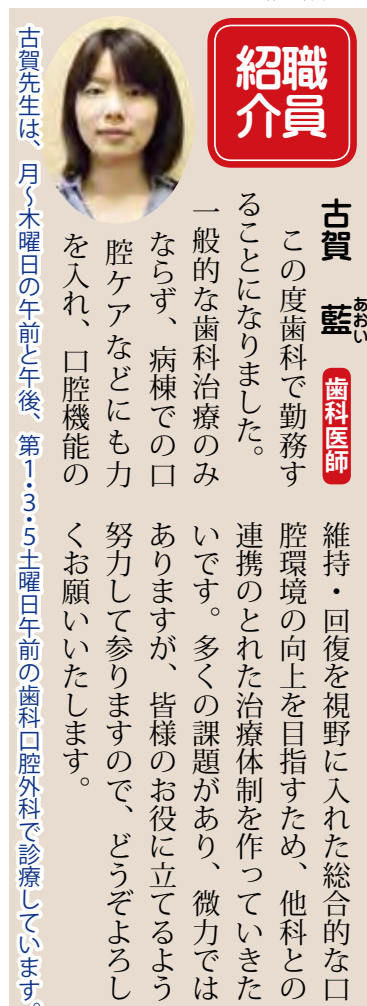


五 県民一人一人が健康長寿になるための強い意識を持つ

高知県は男女とも肥満率が高く、野菜の摂取量も全国平均以下です。また高齢者の独り暮らしが全国で3番目に多い県ともいわれています。どうか前述した5項目を守って健康長寿日本一を長野県と争いましょう。

私は残り6年半の高知県での医師活動を悔いの無いようにしたいと思っています。何かお困りのときは皆さんの相談に乗りたいと思っています。私も土佐町に良く似た信州の山の中で育った人間です。どうかお気軽に受診してください。

花崎先生は、毎月2回水曜日の午後1時30分から4時まで当院外科で診療しています。



職員紹介
古賀 藍 歯科医師

この度歯科で勤務することになりました。

一般的な歯科治療のみならず、病棟での口腔ケアなどにも力を入れ、口腔機能の維持・回復を視野に入れた総合的な口腔環境の向上を目指すため、他科との連携のとれた治療体制を作っていきたいです。多くの課題があり、微力ではありますが、皆様のお役に立てるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

古賀先生は、月々水曜日の午前と午後、第1・3・5土曜日午前の歯科口腔外科で診療しています。

第6回 糖尿病教室

「薬物療法①」…飲み薬にしますか？」

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

上田先生は、毎週火曜日の午前と午後、水曜日の午後、当院内科で診療しています。

薬物療法とは

今日は飲み薬にしますか？というテーマでお話します。

糖尿病の治療方法で、食事療法は「作りすぎず、なんでも食べて、腹七分目」運動療法は「歩行は1日1万歩、できれば毎日歩きましよう」が極意ですが、食事療法・運動療法をきちんとやっても、コントロールが良くならない場合に、経口薬療法（飲み薬）や注射薬療法（インスリン注射）などの薬物療法があります。インスリン療法を絶対的に使わないといけない場合は、膵臓からインスリンが全然出てない（1型糖尿病）患者さんです。糖尿病性昏睡の人には薬を飲ませられないので注射を使わないといけません。薬を使っているけれども血糖が空腹時250mg/dl以上、食事後に血糖350mg/dl以上の上、食事後に血糖350mg/dl以上の上、インスリンの注射が必要です。経口血糖降下薬療法でHbA1cが7%未満にならないときにもインスリンの注射を考えます。

飲み薬やインスリンの注射で血糖を調整するには、特に食後2時間の血糖を下げて、HbA1cを持続的に7%

来の医療費の節約になるという医師の考えから使います。

飲み薬の種類

経口血糖降下薬の発売の歴史は昭和32年スルホニル尿素薬（SU薬）が出て、次に36年に新しい薬が出ましたが、その次は平成5年までの32年間進歩がなく飲み薬はここ20年くらいになってからやっといろんな薬が出て来ました。

平成22年に出た、DPP-4阻害薬はテレビでも紹介され、患者さんが「先生、魔法みたいな薬ができたそうですね」と言われたのを覚えています。さらに4年後SGLT2阻害薬が出て現在は7種類のうちから選んで使っています。インスリン分泌促進系・食後血糖値を抑える薬・インスリンの効きを良くする抵抗性改善系・糖吸収・排泄調節系など飲み薬の種類が増える事は医学の進歩です。

患者さんの病態、合併症、薬剤の作用特性などを考慮して薬剤によって使える薬の選択の幅が増えてきましたが、コントロールが良い場合、無理に高い新薬に変更する必要はありません。

千差万別の「やり方」

日本人はインスリン分泌の悪い患者さんが多いのでSU薬を使ってインスリンを出すようにしていましたが、その問題として、低血糖や肥満、長く使っ

以下に下げ
る。低血糖を起こさない。肥満を助長しない。なるべく膵臓（β細胞）に負担をかけないというのが今の薬物療法のやり方です。

薬物療法の注意点

薬物療法をする場合は低血糖とシックデイに注意が必要です。

低血糖になると交感神経が刺激され、汗が出て動悸がし、手が振えてきます。さらに中枢神経に影響が出て、空腹になったり、頭が痛くなったり、眠気があったり、痙攣・昏睡が起こりますが、糖尿病の治療をしている高齢者のこのような異常行動は認知症と間違われることがあるため、血糖を確認することが必要です。特に危険なのは、夜寝てから低血糖の状態が長くなると、不整脈等の症状が現れ、心臓に行く血液が少なくなり、突然死が起こります。低血糖の備えと対応として、畑や、田んぼ、車を運転するときや旅行などの外出時には必ず、ブドウ糖かブドウ糖を含む飲料を持って行きます。手が振るえ

たり、冷や汗が出たりしたときは、ブドウ糖を飲んで予防をします。

糖尿病患者さんが治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたしたり、食欲不振のため食事ができないとき、低血糖とは反対に血糖が高くなる状態をシックデイといいます。シックデイになると体の中のホルモンなどが悪さをして、もともとインスリンが効きにくいのがますます効きが悪くなり血糖が上がり余計に調子が悪くなります。インスリン治療中の患者さんは、自己判断でインスリン注射を中断せず、食欲がなくても炭水化物と水の摂取を優先するようにします。特に高齢者は脱水に注意が必要です。2型糖尿病では、食事摂取が可能な場合は原則的に薬物療法を通常どおり継続し、胃腸不調、風邪、インフルエンザのときは必ず、医療機関を受診してください。

飲み薬を使うとき

飲み薬は、食事療法、運動療法が行なわれているが代謝コントロールがなお不十分であるときに開始します。

3ヶ月間継続投与してもHbA1cが目標に達しない場合に他剤との併用も含め他の治療を考慮することになります。現実には、早くコントロールを良くしたいとか、生活習慣（食べ過ぎ、運動不足）の改善は簡単ではないという患者さんや、早めにコントロールを良くした方が合併症の予防になつて将

の場合では4割の患者さんがコントロール良好ですが、あとの6割はコントロールが悪く、65歳以上の糖尿病患者さんが服用する飲み薬の種類は3種類以上が多く、たくさん種類の薬を飲まないが高齢者の方はコントロールが難しいということが言え、多剤投与が必要になります。

最近使いやすいさ、副作用の少なさからDPP-4阻害薬を最初に使う場合が多いです。これは次回お話しします。

第7回 糖尿病教室

テーマ「薬物療法②」…飲み薬 スルホニル尿素薬（SU薬）とDPP-4阻害薬、10月21日（水）午後1時から、早明浦病院5階会議室で開催します。ふるってご参加ください。

リハビリテーションワンポイント講座

膝関節のリハビリテーション②

膝関節は下肢を動かす機能と体重を支える機能の2つの大切な機能を果たしています。膝関節の可動性は広く、たとえばひざの曲げ



伸ばし（屈伸運動）では、歩行で約60度、しゃがむ動作で約100度、正座では約140度と言うように、広い範囲

の屈伸運動を担っています。可動性とともに関節の重要な機能である支持性に関しても

ひざ関節には大きな負担がかかっています。平地歩行時には体重の約1.5〜2倍、階段昇降時では約2〜3倍、走ったりするときには5倍以上もの力がかかる場合もあります。

【リハビリテーション科】

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士がご質問にお答えします。

想い出のアルバム

41

あの日のあの特



藤田 盛子様 土佐町土居 昭和13年1月10日生 77歳

土佐町駒野（現土居）に藤田盛若の三女として生まれる。昭和31年、嶺北高等学校卒業、成人式を終え2〜3年後、「待つてました」とばかりボストンバッグ一つで家出決行!!

このへんより私の放浪がはじまる。東京銀座の法律事務所事務員として勤務。三人の先生方とよく飲み歩きにお供しました。夜はスナックのママ代理、名曲喫茶店でレコード係（サラサーテのチゴイネルワイゼンをはじめ聴く）何事も度胸ですよ！夜間お勉強もいたしました。気がついたらマスコミの世界に20余年。



愛用のストップウォッチ・35歳頃（CMディレクター）

林芙美子にあやかっって「花の命は短くて、苦しきことのみ多かりき」私の放浪記はおしまい。家出娘（？）は故郷に舞い戻り、早21年。ストレス病はいかんともしがたく、いつもあたたかく支えてくださるお医者さま、ケアマネ、ヘルパーさんすべての人々に、妙薬のモーターを聴きながら感謝・感謝です。

地産地消 レシピ

市販のたれでかんたんレシピ

麻婆大根

- 大根はピーラーで皮を剥き3cm厚のひと口大に切り、水気を拭いて180℃の油で揚げます。
- フライパンにサラダ油を入れ強火でにんにく・生姜を炒め、香りが立てば豚ひき肉を入れ中火で炒める。
- 混ぜ合わせたAを2に入れて全体を混ぜ、ねぎ・揚げた大根を入れ水分が少なくなってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止めて出来上がり。

【栄養科】

<材料 2人分>

大根……………300g
にんにく・生姜…2/1 かけ
長ネギ……………5cm
豚ひき肉……………60g
豆板醤……………小0.5
A 焼肉のたれ…大3
ぬるま湯……………2/1 カップ
鶏がらスープの素…小1
水溶き片栗粉……………小1.5



お知らせ

インフルエンザ予防接種 10月1日から開始

65歳以上の方又は特定の障害のある60歳以上の方は、公費で補助があるため自己負担千円まで受けられます。平成28年1月1日以降は全額個人負担となるため、お早めの接種をおすすめします。お問い合わせは病院受付（82・0456）まで。