

湖畔



秋の遠足で桂浜に行つてきました

10月6日秋晴れの中、レイクビューさめうら入所の遠足が行われました。少し肌寒い9時30分、病院のバスに乗り込み、目的地は「いざ桂浜」。バスはスムーズに走り、まず最初の目的地は昼食をいただく「桂浜荘」に到着。鰹のたたき丼や土佐地鶏のすき焼き膳、和御膳等々のごちそうに舌鼓をうち、「もう食べれん」「美味しかった」「腹がパンパン」とあちこちで声が上がっていました。ほとんどの利用者様が完食をされ、「もう、何ちゃあいらん」と次の目的地、龍馬様に会いに気合を入れて坂道を登りました。松の間から見える太平洋は天下の景色に、ただただ歓声のみ！龍馬様と記念写真を撮り、浜へ下り、利用者様の目の先にある物は甘味処のアイスクリンの旗。甘い物を食べてから散策するのかと思いきや、アイスクリンや豚まん、かき



氷と、別腹とは良く言つたもので、利用者様の顔は満面の笑み。孫の遠足に来たことを覚えている利用者様もおいでして楽しい一日だったと思います。事故もケガもなく無事帰って来られたのも、ご家族のご協力があったからです。ありがとうございました。

早明浦文芸歌壇・俳壇

誕生日 詩吟で祝ふ 西峯 美恵子様	草紅葉 重なり合ひて 色深し 大久保 幸子様	町へ行く バス待つところ 彼岸花 石川 純子様	軒下に 雀来て待つ 二番米 山之神	思ひ切り 唄つてみたい 里の秋	神奈や 一段高き 山の神
-------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------



アニマルセラピー
レイクビューさめうらでは、レクリエーションの一環として南国市佐野動物病院の佐野先生のご協力を頂き、「アニマルセラピー」の取り組みをしています。10月15日もかわいい犬や猫の訪問がありました。動物好きの皆さんはこの日を心待ちにしていました。どの犬や猫も人懐っこく、また柔らかい毛並みで利用者様だけでなく職員も心癒されています。このため、セラピーの現場はいつも笑顔にあふれて会話も増えます。参加した方々は次々に抱っこして久しぶりのふれあいを楽しみました。



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)

● 早明浦病院 ●
れいほく就職相談会に参加
10月11日(日) 嶺北地域でのふくし・介護・医療の仕事に関心のある方向けの「日帰りれいほくバスツアー」が運行され、就職相談会と施設見学に早明浦病院も参加しました。当日は嶺北高校生による地域のPRや伝統芸能の踊りが披露された後、参加事業所がプレゼンを行い、県内外からの移住希望者等を含めた参加者の方々と個別に面談をしました。

● 職員旅行記 ●
十全会では9月25日から1泊で職員旅行に行き、信楽陶苑やたぬき村、鳥羽水族館、伊勢神宮を楽しみました。「お伊勢さん」と古くから慕われる伊勢神宮は、天照大神を祭神とする皇大神宮(内宮)と豊受大神宮(外宮)を中心に、別宮などを合わせた125社からなっています。外宮参拝時は残念ながら雨でしたが、翌日の内宮参拝時は晴天で空にそびえる大木の杉や楠は、圧巻でした。五十鈴川の御手洗場で身を清めて、参拝し、帰りにはおかげ横丁で、買い物を楽しみました。

職員紹介
池田 恵美子 介護福祉士
この度4階病棟で勤務することになりました。高知市内からバスで通っています。以前は有料老人ホームに勤めていました。知人に勧められたのが仕事を始めたきっかけですが、利用者様から「ありがとう」と言われたとき、この仕事をしていて本当に良かったと思いました。早明浦病院のスタッフの皆さんは一生懸命頑張っている姿が印象的で、私もその一員として恥ずかしくないよう努めたいと思います。よろしくお願いたします。



糖尿病の今

第7回 糖尿病教室

「薬物療法②」飲み薬

スルホニル尿素薬(SU薬)とDPP-4阻害薬

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生



10月21日に開催した第7回糖尿病教室の講演要旨を掲載します。

上田先生は、毎週火曜日の午後、水曜日の午後、当院内科で診療しています。

世界の糖尿病の患者さんは、2年前のデータで3億8千万、世界の人口の5%、20人に1人は糖尿病の患者になっています。また、10秒に2人が糖尿病になつていて、10秒に1人が糖尿病が原因で死亡しています。

合併症は、失明、腎臓透析、足の切断、脳梗塞で半身不随などの麻痺、心筋梗塞などがあります。

きちんと食事療法をしてそれでもダメなら薬を飲みます。食事療法は、ご飯1膳、パン1枚、かけうどん1杯が約160キロカロリーですが、そうめんは、1人前2束ですと350キロカロリーにもなり、実際には2束では足りずにもっと食べると思います。来年の夏はそうめんを食べ過ぎに注意してください。

先発品と後発品

さて、今日は薬物療法の話ですが、糖尿病の専門医がみている患者さんをまとめたデータでみると、最近の飲み薬を使う人が6割まで増えていきます。スルホニル尿素薬(SU薬)は略して

エス・ユー・ヤクと言ひ、昭和32年に発売された非常に古い薬になります。

よく使われているのは、アマリール錠という先発品で1錠が186円、後発品のグリメピリド錠は105円です。

先発品と後発品の違いは、先発品は新薬と呼ばれ、最初に発売された薬。後発品は特許期間が終了後に発売された同じ効き目の薬でジェネリック薬品と言われています。成分は同じですが、添加物や製法が違います。

最近、後発品の品質確保策で、検査態勢の強化や最新分析器の導入、「医薬品医療機器総合機構」の人員増など行っていますが、今は外国、特に中国で作られる後発品が多く、中国産の風邪薬が原因で、パナマでは多数の死亡例もあります。医療費抑制のために、厚労省や市町村が後発品を推奨していますが、「安かろう、悪かろう」では本末転倒です。健康は保てません。

糖尿病の状態は、膵臓からインスリンが出てくるが効きが悪い場合、インスリンの出が悪い場合などがありますが、SU薬は、膵臓のβ細胞を刺激

してインスリンを出す働きがあるので非常に短い時間で血糖が下がります。食事療養や運動療法によって血糖が十分下がらない場合に使う薬ですが、肥満の人には使わない方がいいです。注意点としては、短時間で血糖が下がるので、低血糖に注意が必要です。薬の量は最初から大量には使わず、少しずつ使います。食前にSU薬を飲んで食事時間が遅れた場合は、効き目が長くなり低血糖が続くため、高齢者は特に注意が必要になります。

DPP-4阻害薬とは

デイ・ピー・ピー・フォー阻害薬と読みます。平成21年に発売された薬で、6年くらいしかたっていない新しい薬です。SU薬と同じくインスリンの出を良くする薬ですが、作用が違います。

ブドウ糖(砂糖)を口から飲むのと、血管から静脈注射するのを比べると、血糖の上がり具合はどちらも同じですが、口から飲んだ方が膵臓からインスリンがちゃんと出るようになります。これは口から飲んだブドウ糖が、小腸でインクレチン消化管ホルモンを出し、膵臓が刺激されβ細胞からインスリンが出るようになったと考えられています。

インクレチンとは食事摂取に伴い小腸から出てインスリンを出すホルモンの総称を言い、GIPとGLP-1の2種類があります。このホルモンは体

魔法の薬?

重を増加させないようにしたり、膵臓を疲れさせない働きがあります。ご飯を食べて血糖が上がると、小腸からGLP-1とGIPが出て血糖が下がりますが、この2つのホルモンはDPP-4という物質によって分解されてしまうため、DPP-4をやつづける薬であるDPP-4阻害薬を使えば、この2つのホルモンがよく効くようになります。もう一つはGLP-1をずっと働くようにした薬があり、これは注射です。

糖の可能性は少ないなど、テレビでも「魔法の薬」と紹介されました。注意点はSU薬と一緒に飲むと重篤な低血糖による意識障害を起こすことがあるので、あとからDPP-4阻害薬を追加投与する場合はSU薬を減らすことが必要です。

薬価は高いもので188円、安いものでも54円で、SU薬と比べて薬代は高いですが、使いやすいので処方が増えており、昨年のデータでは一番になっています。DPP-4阻害薬が発売された当時、糖尿病専門医が診ている患者さんのHbA1cの平均値が7.16でした。この薬が長期投与できるように今では6.96になっています。HbA1cの糖尿病治療の目標の7%未満はクリアしているわけです。

リハビリテーション講座

膝関節のコンクォーター③

膝関節の病気の代表的なものに「変形性膝関節症」があります。膝関節の中には、クッションの役目を果たす膝軟骨や半月板があります。

骨の異常は見られませんが、一時的なこわばりや痛み、そして動かしにくさを感じます。中期では、検査で軟骨の摩耗が見られ、正座や立ち上がる時、階段の上り下りなどの際に痛みを感じます。そして、進行期になると、軟骨はほとんど無くなってしまい、日常生活に支障が出るようになります。

これらは、加齢とともに少しずつすり減っていき、膝の中の骨が擦り合うようになって、痛みが発生します。初期では、X線写真では明確な

【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。

地産地消 レシピ

里芋の甘辛ごま焼き

1. 里芋は皮をむいて、一口大に切り、硬めにゆがいて水を切っておく。
2. 里芋に片栗粉をまぶして、多めの油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
3. 表面に焦げ目がつき火が通ってやわらかくになったら、火を止め合わせておいた調味料を加えて絡める。
4. 最後にごまを加えて混ぜる。



<材料 2人分>

里芋	350g
片栗粉	大2
サラダ油	適量
砂糖	大1
醤油	大1.5
みりん	大1
すりごま	大2

お知らせ

インフルエンザ予防接種はお済みですか?

65歳以上の方又は特定の障害のある60歳以上の方は、公費の補助があるため自己負担千円で受けられます。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。

想い出のアルバム

あの日のあの特

42



石川 千代子様 老健入所 大正12年11月28日生 91歳

大川村川崎で3姉妹の長女として生まれました。母は37歳で病死したため姉妹は祖父母に育てられました。祖父のしつけはことのほか厳しく、妹たちの面倒もよくみました。

同じ大川で遠縁の人を養子に迎えました。女4人、男1人の子宝に恵まれました。5人の子供を育てながら、農業、林業、養豚、養蚕、牛飼いに炭焼き、格にみつまた：何でもしました。

当時の人々の例にもれず、生活の為に働くに、働く毎日でした。

そんな中、民生員の仕事で研修旅行があり、京都や静岡、宮崎など行けたのが楽しかったそうです。忙しながらも、子供たちには、掃除、洗濯、何でも出来るようきちんとつけたつもりです。現在もきれいな好き！誰に対しても、背筋をピンと伸ばし、敬語で…。そして必ず笑顔で、優しく接していらつしゃいます。



研修旅行先の宮崎のホテルで。右側が石川様 56歳頃