

だいいいちだより

小牧第一病院 広報誌 Vol.31



目次

表紙	「小牧市図書館（小牧5丁目）」
1ページ	「ひとこと」 「事務長から」
2ページ	「新入職員紹介」「ペット愛好家」
3～4ページ	「糖尿病についての最近の話題」
5ページ	「ナンバーバルコミュニケーション」 「晴留屋（はれるや）」
6ページ	前ページの続き 「医療福祉相談室より」
7ページ	外来担当医師一覧表、編集後記

風薫る気持ちのいい季節になりました。また、先日も自然現象のごく一部にすぎない金環日食に日本中の多くの人々たちが感動し、我々の住む地球の浮かぶ大きな宇宙に思いを馳せた方も多いかと思います。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今もなお、東日本大震災による福島第一原発の放射能禍により、微量ですが、放射線物質セシウムが日本各地で計測され、野菜や穀物、魚などの食物にも含まれていると報道されています。健康に対する安全性はともかく、目に見えない物質に、ある意味日本中が少なからず恐怖感を抱いているように感じます。このことから、政府は福島第一原発の収束までに至る過程をもっと国民に知らせる義務があると思います。

経験したことのない大災禍に巻き込まれた日本は多くの物を失いました。しかし、この経験を通して私達日本人は今まではっきり感じたことも無く、忘れられていた考え方や物の見方を再認識したような気がします。その一つが当時の菅総理が提唱し、又、昨年の流行語大賞に選ばれた「絆」という気持ちです。ただ、この「絆」という言葉はその語源が動物に縄をかけて拘束するという意味に由来することから、親子の絆、夫婦の絆、仲間の絆等、どうも目に見える仲間との結びつきが強いような感じがいたします。そして、もう一つが「思いやり」という気持ちです。遠くで今も頑張っている被災された方々に対する精神的、物質的、金銭的な思いやり。この「絆」と「思いやり」こそが、もともと我々日本人の心の中にありながら、忘れられていた感性かなと思います。政治や経済もなかなか安定しないこの時代に、この感性だけは持ち続けていきたいと思います。

まもなく梅雨入りです。皆様、体調に十分気をつけて、ご自愛のほどよろしくお願い申し上げます。



事務長 伊藤 健介



今、手にとってお読みいただいているこの「だいいちだより」は、平成10年1月に創刊され、今回の号で31回目の発行になります。「だいいちだより」は当院と皆様とをつなぐ広報誌として発行しておりますが、この広報誌は企画、立案、校正から印刷まで一貫して小牧第一病院の職員による手製です。

立案からスピーディーに情報を提供できる事や、自分たちの手で製作する事により、職員が「皆様に役立つことを」という想いを抱いたり、既製にない温かみが伝わったりと、皆様との「つながり」を大事にしたいと考えております。

私自身も平成13年から4年間、広報委員の委員として携わらせていただきました。病院に関わる事や皆様方に役立つ情報を中心に、時には職員のプライベートでの出来事を忌憚なく掲載したりと、できる限り型にはまらない企画を行っておりましたが、現在の広報委員もその流れを続けてくれています。

14年前と比べると、ブログ、^{ツイッター}Twitterや^{フェイスブック}Facebookなど、インターネットを介したソーシャルメディアの普及はめざましいですが、そんな今日においても皆様に愛される病院を目指して「手製」の広報誌でも情報をお伝えしていきます。

新入職員紹介

【3階病棟 木村 京子】

初めての業種で入職して3ヶ月が過ぎました。毎日色々な事を学ばせて頂いてます。迷惑をかけないように一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。



【3階病棟 木下 歌織】

福岡から愛知に移り住み、早10年。史跡や古い町並へ訪れることを堪能しています。名古屋城や犬山城、少し足を伸ばせば木曾路に高山と見所が沢山。歴史ある建造物・文化を背景に温泉を楽しみ、地元の美味しいものを食べ歩く。この上なく、幸せを感じる旅プランです。

【3階病棟 杉山 亜紀子】

4月より3階病棟でお世話になっています。病棟で働くのは久しぶりなので緊張します。仕事を始めてから、毎日が忙しく、慌ただしいですが、患者さんとゆっくり丁寧に関わられたらいいなと思っています。よろしくお願いします。



ペット愛好家

東4階病棟

若山レオン、3歳。ボールが大好き、元気な性格。



昨年2月中旬頃に、突然知人からプードル「ミックス」の里親を探してる、と相談があり、考えた末に引き受けて1年になります。先住犬マルチーズと2匹で留守番が出来るようになって、しつけ、問題行動改善はまだ出来ていませんが、2匹と楽しく暮らしていけたら良いと思います。 若山文子



若山りゅう、3歳。わがままでクールな性格。

私たちは、仕事、家事をしながら毎日過ごしています。疲れた体を80%はペットに癒されています。ペットが飼い主にもたらす効能は、社会的潤滑油効果【会話の促進】、精神的作用【責任感、癒し効果】、身体的作用【日常生活の運動量増加】があるとされています。ペットと共に一緒に生きていたいと変化すると、ヒーリングの効果が得られますが、双方の信頼理解がなければ、重荷を背負うことになりかねません。家族の一員として、一生涯良好な関係が築ければ理想だと思います。



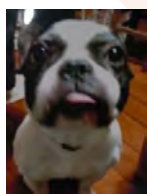
チャチャマロ(黒)とマロです。チャチャマロは初めは難民みただったけど、今ではマロ兄さんより大きくなりました。 桑山智子



左からモモちゃん、リンちゃん、りょうくんです。親子仲良く日向ぼっこ。 溝越雅美



いちたろうです。15歳になりました。人畜無害のいいヤツです。 深谷恭子



フレンチブルドックのTONOです。お昼寝とおやつが大好き♡ 食いしん坊です。 伊藤友起子



クロです。男の子です。お母さんのことが大好きです。 天田恵

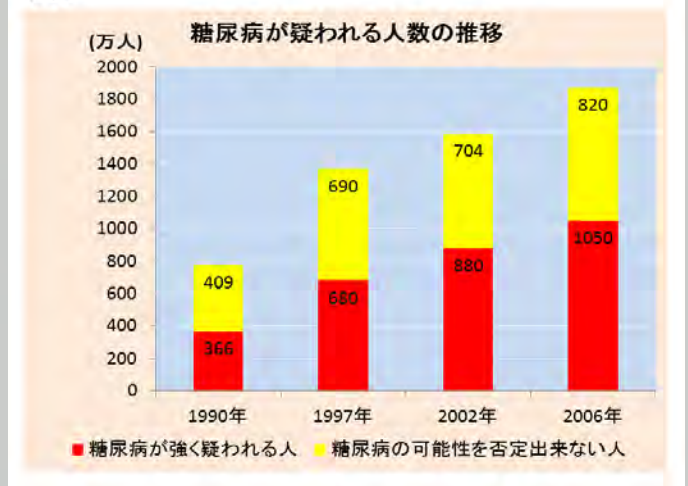


僕、レオンです。飼い主の御飯を毎日、少し貰い…こんなに太っちゃいました。 小川真弓

糖尿病患者は増えている

我が国では、少子高齢化のため国民全体が高齢化しています。それに伴って持病を持っている方も増加してきておりますが、中でも糖尿病と診断される方が急増しています。平成19年度の国民健康・栄養調査によると「糖尿病で治療中または強く疑われる人」は820万人、「糖尿病の可能性を否定出来ない人」は1,050万人もいると考えられています。あわせて1,870万人（約国民の6人に1人）が糖尿病または糖尿病予備軍と言われています（図1）。身の回りでも、糖尿病の治療のために薬を飲んでいる人がたくさんいることからわかるように、10年、20年前に比べると糖尿病の患者さんの数は急激に増加しています。

図1



糖尿病とは

糖尿病は、いろいろな原因で血糖が異常に上昇し、その結果、尿に糖分がでることから糖尿病と言われます。糖尿病の初期には、血糖が高かったり、尿に糖がたくさん出ていても、本人は特に症状もなく、元気に暮らしていることがほとんどですので、糖尿病自身は、病気ではなくいわゆる未病の状態です。しかし、医学の進歩により血糖が上昇し、尿に糖がでる状態で知らずに生きていくと、高血糖、尿糖のため全身の血管が糖に侵されて動脈硬化が進行することで、病気になることがわかっているために、特に症状もない段階で治療を開始するのです。高血糖とは、本来なら細胞の中に取り込んで栄養になるべき糖分を細胞の外である血管の中にとどめていることから、細胞の中からすると低栄養状態にあります。体の細胞は、適切な栄養を取り込んでエネルギーを作り出し、体を構成する栄養素を日々作り出すことで生きていますが、高血糖で細胞の中のエネルギーが枯渇した状態では、元気に生きられないのは当たり前のことです。だから糖尿病は、初期の軽い高血糖の段階から治療を開始することで、細胞の中にエネルギーを取り込み、細胞がきちんと生きられるようにするのです。

糖尿病管理の基準：ヘモグロビンA1c（エーワンシー）

糖尿病の診断には、少し前は糖負荷試験といって早朝空腹時にブドウ糖を飲んで血糖を測定することで診断をしていました。しかし、最近では必ずしもブドウ糖負荷試験をしなくても採血でのヘモグロビンA1c値で糖尿病と診断出来るようになりました。血液の中の赤血球は、寿命が120日で、毎日120分の1ずつ入れ替わっています。

赤血球は骨髄から血管の中に出てきた時の血糖の濃度により糖分の付着する量が決まりますが、この糖分は一旦付着すると、120日後に壊れるまで変わりません。ヘモグロビンは赤血球の中の酸素を運ぶ蛋白で、これにどれだけ糖が付いているかをパーセントで表したものがヘモグロビンA1cです。今年の3月まで日本では国際基準(NGSP値)に比べて0.4%低いJDS値という値を使っていましたが、この4月から国際基準を併用することになりました。当面は両方の値を使いますが、しばらくするとNGSP値だけになりますので、いまの値に0.4%足した値で糖尿病の管理を行うようになります。例えばHbA1c 6.1%以上を糖尿病型と呼んでいますが、これからは6.5%以上を糖尿病型と呼ぶなど管理の基準も変更になります。いずれの値を使うにしろ、糖尿病の治療の目標は血糖の正常化ですので、どの値を使っても治療に変わりはありません(図2)。

図2 HbA1cの新しい基準値(NGSP)と古い基準値(JDS)の比較

項目	HbA1c(JDS)	HbA1c(NGSP)
基準値	4.3~5.8%	4.6~6.2%
診断基準	6.1%以上	6.5%以上
コントロール目標	6.5%未満	6.9%未満
糖尿病のリスクが高い	5.2~5.5%	5.6~5.9%
糖尿病の疑いが否定出来ない	5.6~6.0%	6.0~6.4%

最近の糖尿病治療について

最近、糖尿病の治療に新しい薬が導入されました。いままでの糖尿病治療では、膵臓のベータ細胞という血糖を下げるインスリンを分泌する細胞に直接働くか(アマリール錠)、筋肉や肝臓のインスリン感受性を上げるもの(アクトス錠)、腸(ベイスン錠)や肝臓に働いて血糖の上昇を抑えるもの(メトグルコ錠)などが薬物治療の中心でしたが、最近、血糖を下げるインスリンを分泌させる働きのある腸のホルモン(インクレチンと呼びます)の働きを強める薬(当院ではジャヌビア錠とネシーナ錠)が追加されました。これらの薬は、これまでの薬とは違う作用で、血糖を上げるホルモンを抑える働きと、インスリンの分泌を刺激する働きがあります。この薬は自分の細胞からのインスリン分泌を促すので、低血糖の心配も少なく比較的安全に使えるため、最近では糖尿病治療薬の中心になってきています。更にもう一つ大事な作用として、動物実験ですがインスリンを分泌するベータ細胞を増やす働きがあり、人間でも同じような作用があると考えられています。高血糖が続くとベータ細胞が弱ったり数が減ったりするとも言われていますが、この薬により細胞が増えるので、これまで血糖コントロールが難しかったり、インスリンを使わないと血糖がコントロールできなかった人たちでも、飲み薬で治療が出来るようになるなど、最近では治療がだんだん楽に出来るようになりました。

糖尿病は他の病気と違い、診断も簡単です。また、ありがたいことに良い薬が沢山ありますので、ご本人にその気があれば治療も比較的簡単です。また治療さえきちんとしていれば、病気になることを防げることもわかっていますので、早期診断・早期治療で長生きをしましょう。

ノンバーバルコミュニケーション

薬局 二ノ宮 智博

皆さんは、ノンバーバルコミュニケーションの言葉の意味をご存知でしょうか？最近、職場の尊敬できる先輩に教えてもらったのですが、直訳すると「言葉によらない、非言語コミュニケーション」という意味です。

コミュニケーションには2つの種類があります。1つはバーバルコミュニケーション（言語的）と言って、通常のコミュニケーションのことです。主に会話です。もう1つがノンバーバルコミュニケーション（非言語的）と言って、言葉以外でのコミュニケーションがあります。具体的に例を挙げると、声、表情、振る舞い、服装などがあります。特に第一印象を左右することが多いのが、言葉によらないノンバーバルコミュニケーションです。アメリカの心理学者、アルバート・マレービアン博士による、人が他人から受ける情報（感情や態度など）の割合についての実験結果は表の通りです。この実験では、話す言葉の内容は7%に過ぎず、残りの93%は顔の表情や声の質によって他人を判断しているというのです。限られた条件下での結果ですので、100%鵜呑みにしてはいけませんが、全く同じセリフを別々の人にしゃべってもらった場合、全く同じような印象にはならないはずですが、当院でも言葉だけの説明ではなく、声、表情などにも注意して患者さんと接していきたいです。

顔の表情	55%
声の高低、大きさ、テンポ	38%
話す内容	7%



3階 住吉 奈々美

私が「よさこいソーラン」という演舞に出会い、親子で踊り始めて8年になります。そして、2010年に友達3家族10人の小さなチーム天晴(あっぱれ)を立ち上げ、現在「晴留屋(はれるや)」プロジェクト名で小学生から高校生までの子供たちと、その親25人のメンバーと共に小牧市社会福祉協議会ボランティア団体として高齢者デイサービス慰問を中心に活動しています。踊りを通して、技術向上よりも子供たちの自己肯定力向上と個性の開花を目指していますので、踊りは好きだけど人前が苦手だったり、うまく踊れないと思っている人も大歓迎！

チームのロゴマークはNHK大河ドラマのタイトル「平清盛」を文字を書かれたダウン症の女流書家 金澤翔子さんがバリアフリーの我がチームの想いに賛同していただき、超多忙の中、特別に書いてくださいました。

昨年末から活動を広げ、小牧発祥の「名古屋コーチン」で地元を盛り上げようと作詞&プロデュースをした「お鶏(おどり)踊れば よさコーチン」という曲と踊りで小牧のイベント、各地区や施設にPR活動しています。そして、今年の小牧平成夏まつり、小牧市民まつりはもちろんですが、全国からよさこいチームが集まる「にっぽんど真ん中まつり」に小牧市のPRのため初出場することに決まりました。応援よろしくお願ひします！



資金のない弱小チームのため、練習場所をお貸しいただける方、太鼓や獅子頭など使わず眠らせてしまっている方、是非お譲りいただけませんか？



これからも地元、小牧の皆さんと子供たちの笑顔のために顔晴り(がんばり)ます！！



晴留屋プロジェクトホームページ
<http://hallelujah-appare.com/>

医療福祉相談室より

限度額適用認定証 **標準負担額限度額認定証** をご存知ですか？

医療機関へ**事前に**限度額適用認定証を提示された方は、国民健康保険・健康保険の窓口でのご負担（保険適用外の費用を除く）が、所得に応じ、下記の自己負担限度額までとなります。

入院される方、また、高額の外來医療費がかかる方（平成24年4月から、外來でもこの制度を利用できるようになりました）は、市区町村役場・全国健康保険協会各支部へ申請書を提出してください。共済や組合の健康保険の方は、お勤め先の担当部署へ申し出て下さい。

所得区分	自己負担限度額	食事標準負担額 (一食あたり)
上位所得の方	150,000円 + (総医療費-50,000円)×1%	260円
一般の方	80,100円 + (総医療費-267,000円)×1%	260円
低所得の方	35,400円	210円

高齢受給者証や、**後期高齢者被保険者証**をお持ちの方は、このお手続きの必要はなく、そのまま自己負担限度額までとなっています。（**低所得の方は、申請すると標準負担額限度額認定証が交付されます**）

所得区分	自己負担限度額		食事標準負担額 (一食あたり)
	外來	外來+入院	
現役並み所得の方	44,400円	80,100円 + (総医療費-267,000円)×1%	260円
一般の方	12,000円	44,400円	260円
低所得の方	I	8,000円	24,600円
	II	8,000円	15,000円

詳しくは、医療福祉相談室へお問い合わせください

平日 9:00~17:00 土曜 9:00~11:00まで
 (日曜・祝日・その他休診日はお休みです)



たかぎ みほ 高木 美保
 すぎと じゅんこ 杉戸 順子

外来担当医師一覧表

平成24年6月1日現在

午前診療 受付時間 8:30~11:30 診察時間 9:00~

内科						
	月	火	水	木	金	土
第一診	岡田 (一般内・呼吸器)	篠邊 (一般内・循環器)	小林泰子 (一般内・糖尿)	加藤 (一般内・糖尿)	篠邊 (一般内・循環器)	洪 (一般内・糖尿)
第二診	清水 (循環器)	田中 (神経内科)	古田 (一般内・消化器)	中村 (神経内科)	原 (呼吸器)	湯浅/森下 (循環器)
第三診	千田 (一般内)	千田 (一般内)	八木 (一般内・呼吸器)	千田 (一般内)	八木 (一般内・呼吸器)	赤羽 (一般内)
第四診						林 (消化器)

一般内: 一般内科

外科						
	月	火	水	木	金	土
第一診		山田 (血管外科)	小林靖典 (循環器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)		
第二診	所 (一般外・消化器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	所 (一般外・消化器)	長嶋 (一般外・消化器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	※名大医師 (一般外・消化器)
第三診				鈴木隆郎 (皮膚科)		

一般外: 一般外科

※名大医師: 第1・5週 佐藤(直)、第2週 柴田、第3週 尾上、第4週 山内

整形外科						
	月	火	水	木	金	土
第一診	藤井		岸		本庄	渡邊

予約診療

	月	火	水	木	金	土
神経内科				中村(午後)		
胸部外科		村瀬(午後)				

夜間診療 受付時間 17:00~19:00 診察時間 17:30~

	月	火	水	木	金
内科	小山/児玉 (一般内)	千田 (一般内)	小林靖典 (一般内・循環器)	鈴木一成 (一般内)	原 (一般内・呼吸器)
外科	宇野 (一般外・消化器)	所 (一般外・消化器)	佐藤健一郎 (一般外)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	※名大医師 (一般外・消化器)
整形外科			本庄		本庄

※第1・3・5月曜 小山、第2・4月曜 児玉

※名大医師: 第1・5週 佐藤(直)、第2週 柴田、第3週 尾上、第4週 山内

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日

急患の受付は24時間行っています

《編集後記》

日差しも暖かくなり、段々と初夏の陽気となってきました。所院長や事務長の言葉の中に「絆」や「つながり」とあるように、新入職員と共に笑顔で皆様と心を通わせていきたいと思っております。今回は、予備軍も含めて糖尿病が増加していることについて、洪先生がわかり易く解説して下さい、毎日の生活に参考になります。又、小牧の立派な図書館が表紙になっており、新しい感覚のようです。

【写真: 戸田】



発行 平成24年6月1日

小牧第一病院 広報委員会(岡田、永田、大山、若山、岩井、山田、片岡、栗山、伊藤、水野、川村)

小牧市中央5丁目39番地 電話 0568(77)1301 FAX 0568(75)8804

<http://www.med-junseikai.or.jp/komal>