

兵庫県立西宮病院 地域医療連携センター便り

はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

H A M A K A Z E

SEASONAL INFORMATION FROM
HYOGOKENRITSU
NISHINOMIYA HOSPITAL

2022 Vol. 38



Message

糖尿病について当院での取り組み

Information

- 院長エッセイ「四季雑感」
“医師の働き方改革について”
- キラリ!! 看護のスペシャリスト～Part5～
がん化学療法看護認定看護師
- 地域医療連携センターからのお知らせ
「県民公開講座のお知らせ」
- EBISU♥キッチン
～いつものおかずに、ひと工夫編～ 里芋の唐揚げ



nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

糖尿病について当院での取り組み

Pick Up. 038



糖尿病対策チーム

診療部 糖尿病は、疾患が疑われる人を含めると、日本人の5～6人に1人が罹患しているいわゆる国民病で、合併症を引き起こす前に糖尿病を早期発見し、十分な血糖コントロールを行うことが大切です。

糖尿病診療において、生活習慣の改善は大変重要ですが、一人ひとりの性格や習慣、環境、体質も異なるため、生活習慣の指導も個々にあわせて行う必要があります。当院では、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師などの各専門スタッフが協力してチーム医療を行っています。

種々の検査を用いて現在の体の状態を把握し、個人に適した全身管理を行うとともに、日々進歩する薬剤（内服治療、インスリンなどの注射治療等）を適切に活用して糖尿病診療を行っています。糖尿病に伴う合併症は眼や腎臓、神経、さらには心血管・脳血管・末梢動脈疾患など多彩ですが、糖尿病内科のみならず腎臓内科、循環器科、眼科等の各診療科と連携し、糖尿病に起因する様々な病態の予防、治療に対応できる体制を整えています。



看護部 病棟では、疾患や検査、薬剤や日常生活など様々な知識を習得していただけるよう、各医療従事者による糖尿病教室を開催しています。

インスリンを導入される方には、看護師の見守りのもと正確な手技の獲得を目指し、パンフレットやデモンストレーション機器を用いて手技の指導を行います。また、インスリンや内服管理は個別に応じて自宅でも治療を続けられるよう、医師とも管理方法や薬剤の選択など相談しながら調整しています。

糖尿病患者さんは、セルフコントロールが重要になります。実際の自宅での生活について聴取し、チームで食生活の改善点や工夫、生活に組み込める運動も一緒に考え、自宅での生活を見据えた支援を行っています。



リハビリテーション部 運動療法は糖尿病治療のひとつであり、合併症の発症を抑え、生活の質を低下させないために重要です。運動によって高血糖の改善や体力低下を防ぐことができます。

当院では医師の指示に基づき入院患者に対して、患者個人にあわせた内容で理学療法・作業療法が行われています。具体的にはウォーキングや自転車などの有酸素運動、スクワットや錘を用いた筋力増強トレーニング、退院後の生活・運動指導が行われています。運動量は合併症の程度や、血糖コントロール状態に合わせて負荷が調整されています。自分の状態に合い、続けられる方法を医師や療法士と相談しながら行うようにしています。

薬剤部 当院では、糖尿病教育入院患者に対し糖尿病教室を開催しています。

薬剤師の講義では、糖尿病薬やインスリン注射の種類や特徴、副作用、低血糖の症状やその対処法についてお話しています。お薬の種類に該当する薬剤の写真を示すことで、患者さん自身が使用されているお薬の注意点を理解しやすいように工夫しています。

最近では、低血糖や飲み忘れた時の対処法についてパンフレットを作成し、少しでも糖尿病治療について知っていただけるような取り組みを行っています。薬剤部窓口前に設置していますので、ぜひご活用ください。



栄養管理部

栄養管理部では、糖尿病患者さんを対象に入院・外来における個別栄養食事指導と、集団栄養食事指導（入院糖尿病教室）を実施しています。個別栄養食事指導では、医師からの



指示栄養量に基づき、個々の患者さんの食習慣やライフスタイルに合わせた食事療法をご提案しています。指導にはフードモデルや食品交換表を用いて、より実践的で分かりやすい指導ができるよう心掛けています。栄養や食事についてお困りの際は予約制で指導を実施していますので、主治医までお申し出ください。

また、当院ではエネルギー別で5種類の糖尿病食（1200～2000kcal）を提供しています。野菜を多く使用し、糖質や脂質量を抑えつつ満足感のある食事となるよう、調理方法や食材に工夫をもたせて献立を作成しています。

検査部

検査部では主に SMBG 指導、入院時糖尿病教室や糖尿病セミナーの講義を担当しています。

SMBG 指導では臨床検査技師が毎週木曜日に自己血糖測定器の正しい使い方・測り方を説明しています。ご自身でスムーズに測れることを目標とし、説明だけでなく実際に機器を使用しながら指導を行っています。

糖尿病教室や糖尿病セミナーでは血糖検査や OGTT（経口糖負荷試験）など糖尿病と診断するために必要な検査や、頸動脈エコーや ABI/CAVI（血管機能検査）など合併症に関連する検査のお話をしています。それぞれの検査で何を調べ、診断や治療にどう繋がるかを理解していただけるよう心掛けています。



兵庫県立西宮病院 糖尿病対策チーム

最近、医師の働き方改革という言葉がメディアでよく聞かれるようになってきたと思います。人口千人あたりの日本の医師数は 2.4 人で G7 では最も低く、また、厚生労働省の調査によると勤務医の約 4 割は、その労働時間が週に 60 時間を超え、医師の長時間労働は、全産業で見ても突出しており、その主因は、医師不足と医師の地理的および診療科別の偏在であるとされています。このような状況を受けて、医師の働き方改革では、医師の健康確保と労働環境改善に向けた取り組み（特に時間外労働時間の上限規制）が進められています。働き方改革関連法案は、医師に関してはその業務の特殊性から、暫く適用が猶予されていましたが、いよいよ 2024 年 4 月から適用されます。

同法の医師への適用を間近に控えて、現在、本院を含む日本の多くの病院が法令遵守のための対策に四苦八苦していることと思います。取り分け、時間外労働の上限規制への対応は最重要課題（難題）です。例えば、夜間の救急診療をやめることは、時間外労働時間の短縮には有効ですが、一方、地域の救急医療が崩壊し兼ねません。病院機能を縮小せずに、医師の時間外労働時間を削減することはそう容易なことではありません。まだまだ終わりが見えないコロナの周期的な感染の波による医療逼迫の対応にも苦しむ中で、通常医療の継続と時間外労働の削減を両立させるのは更に至難の業です。

何が何でも時間外労働時間がゼロになるまで徹底して削減対策を講じることは適切ではないと思っています。目の前の患者さんに全力で最善の治療を提供するためには時間外労働が余儀なくされることは職業倫理上も自ずとあると思います。また、自己研鑽のために時間外労働を厭わない向上心の高い医師もいる筈です。要は、度を過ぎた長時間労働さえ規制できれば、あとは個々の医師の働き方の希望を十分に尊重し個別対応で時間外労働時間の適正化を図れば良いと思っています。ただ、その場合重要なことは、頑張って働いた

医師が十分報われる処遇（給与等）の確保だと思います。夜間の緊急手術など特に負担の大きい時間外労働に対する評価が今は低すぎるように思います。

今後、医師の長時間労働の問題を抜本的に解決するには、医師数を増やすのが一番よいと個人的には思っています。医学部は人気があり優秀な学生が多く受験します。合格枠を少し広げたからといって医師のレベルが下がることは決してないと思います。合格枠を広げることは、受験生に取っても嬉しいことでしょうし、また、医師の長時間労働問題の解決にも寄与するとすれば一石二鳥のように思います。但し、医師数が増えれば、当然、医師の給料は下がるとは思いますが・・・



毛馬の閘門のすぐそばの淀川の堤の上には、与謝蕪村の句碑「春風や 堤長うして 家遠し」があります。句の意味は、「大坂に奉公に出た娘が藪入りの里帰り、長柄の堤防を故郷の家路へと急ぐ道程と情景を描いている。」と解説されています。蕪村がこの句を作ったのは300年ほど前です。さぞかしこのあたりの風景は変わったものと思われるが、不思議なもので、堤防の上に立って川沿いにはるか彼方まで続く道を眺めていると、娘の帰りを待ちわびる温かく幸せな家庭が何故か本当にその先にあるように、いや、あって欲しいと思えてきます。



与謝蕪村句碑
春風や堤長うして家遠し

兵庫県立西宮病院長 野口 眞三郎

キラリ!! 看護のスペシャリスト

~Part 5~

がん化学療法看護認定看護師 渋谷はるみ



がん薬物療法はSDGs!?

がんの3大治療の1つである薬物療法は、日々進化しています。同時に、“がんで苦しむ人を無くしたい”“全ての人に健康的な生活を!”を目指し、がん看護も進化しています。

多様性

薬物療法は抗がん薬・分子標的薬・免疫治療薬・ホルモン治療薬など薬の種類がたくさんあります

選択可能

たくさんある薬の種類を組み合わせることで治療を選択できます

個別性

薬物治療は、根治や症状緩和など、その人に合った治療を提供します

継続可能

半数以上の患者さんは、外来通院で仕事を続けながら治療を継続できています



副作用はお薬やケアで軽減できます～吐き気～

抗がん薬による副作用はつらいイメージがありませんか?その中でも、吐き気はよく現れる症状です。しかし、ほとんどの患者さんはお薬を使うことで症状を軽くすることができます。

お薬の使い方

- ～治療前に吐き気が出る場合～
お薬を使用して吐き気を押さえることができます。
- ～治療後に吐き気が出ないように～
治療開始時から吐き気止めの点滴をします。
治療後は症状に合わせて、お薬を追加・変更していきます。

ケア

- 治療中は、好きな映像や音楽を聴きリラックスしながら治療が受けられる環境を提供します。
- 食事に制限はありません。
無理をせずに食べたいものを食べましょう。

☆入院・外来問わず、症状や心配事など、どんな些細なことでもかまいません。
お気軽に看護師にご相談ください。



日常生活も! 治療も!
その人らしさを維持・継続できるように
私たちがサポートします



県民公開講座のお知らせ

この度、コロナ禍で中止していた県民公開講座を Web 配信で開催することになりました。10 月の 1～2 週目に配信する予定です。

テーマは広いがんのお話です。講師は 4 名で医師、看護師、栄養士、リハビリテーション技師です。医師はがんにおける治療内容の話、看護師はがんになったときのサポートについて。栄養士からはがん治療中の食欲がない時に栄養をとる方法、リハビリテーション技師からは日常の中でちょっとした運動を取り入れる方法をお話して

いきます。講師 1 人の時間は 10～15 分のお話ですので、気軽にのぞいてみてください。

ポスターには QR コードを印刷しています。パソコンを利用する方のためのアドレスは、兵庫県立西宮病院ホームページにも記載していますので、クリックするだけで入ることができます。

詳しくは、ポスター、ホームページをご覧ください。初めての試みです。是非、ご参加ください。

EBISU♥キッチン ～いつものおかずに、ひと工夫編～

☆今回は、秋の味覚の里芋を使ったメニューです☆
煮物の定番食材に一手間加えて食べ易く♪揚げる事で変化を加え、お子様でも食べやすい一品を紹介させていただきます。

旬を味わう♪さといもレシピ BY 栄養管理部

里芋の唐揚げ

材料	分量 (4人分)
里芋	200g
煮汁	
出汁	200cc
醤油	10g (小さじ1と1/2)
みりん	10g (小さじ1と1/2)
砂糖	5g (小さじ2弱)
サラダ油	適量
片栗粉	適量



●1人当たり栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
123 kcal	1.1g	4.3g	20.2g	0.4g

(管理栄養士：小川 真波)

旬の野菜をプラスして栄養バランスを整えましょう♪

野菜には旬というものがあります。旬とはその野菜がおいしく食べられるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。春夏秋冬それぞれの旬の野菜を取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士による栄養・食事相談を月～金に予約制で行っています。ご希望の場合は、主治医又は看護師、管理栄養士までお申し出ください。

編集後記

編集室



いつもはまかぜをご愛読いただきありがとうございます。今回は当院の糖尿病についての取り組みをご紹介します。ご多忙の中、ご協力いただきました糖尿病対策チームの皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。今後とも患者さんに寄り添った医療を提供できるよう、各分野の連携を密にしてチーム医療を推進して参りますので、よろしくお願いいたします。

(はまかぜ編集委員)

作り方

- ① 里芋の皮を剥く。
- ② 10～15分程茹でる。
- ③ 出汁に茹でた里芋、砂糖・みりんをいれて少し炊いてから醤油の順番に入れる。(砂糖は味が食材に入りにくいので先にいれる。)
- ④ 10分程度、竹串をさして、すっと通るまで炊く。
- ⑤ 煮汁の中で冷ます。(冷めるときに味が食材に染みこみます。)
- ⑥ 水気を切り、片栗粉をまぶして170度の油で約5分、カリッと揚げたら出来上がり。



ワンポイントアドバイス

- ◎皮は、洗わない方が剥きやすいです。里芋を触るとかゆくなるのは、ぬめり成分であるシュウ酸の針のような結晶が皮膚に刺さるためです。洗って水分と一緒に流れ出さない様乾いた状態で。
- ◎レンジで茹でる場合は、洗ってから水を入れて600wで8～10分。
- ◎煮汁を多めに作って、旬の茄子の揚げ浸しも一緒にいかがでしょうか？時短料理にも♪
(調理師：北川 伸江)



里芋の選び方：表面に傷がなく、丸くてずっしりと重たいもの
保存方法：土のついたまま紙袋に入れるか、新聞紙に包んだりして、直射日光を避け10～25度程度が目安。ビニール袋には入れない。

HAMAKAZE

2022 38
Vol. 38

兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号
TEL:0798-34-5151 (代表) FAX:0798-23-4594
地域医療連携センター TEL:0798-34-5174 (直通) FAX:0798-34-4436
E-mail: chiiki-kn@hp.pref.hyogo.jp

nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

2022.9 発行