

湖畔

vol.29 平成 26 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/>


敬老会で健康長寿を祝う

開催しました。

古賀施設長のお祝いの挨拶

の後、ご利用者ご家族の川

井泰子さんが「花笠音頭」

を歌って下さり、続いてボ

ランテアや職員の踊りが

あり、最後の炭坑節は利用

者様にも飛び入りで入って

いただき、盛り上がりました。

また、毎月大正琴のボランティ

ー

9 月 18 日 (木)

レイクビューさめ

うらでは、利用者

の皆様の健康と長

寿を祝い敬老会を

アで訪問いただいて

る上地さん・岡崎さ

んはこの日も琴や

歌で参加してくだ

さいました。

そして利用

者代表で上

村フジエさん

に施設より記念品が贈られ

ました。

その後、栄養科よりお弁

当が用意され、一同揃って

昼食をとられました。

多数のご家族に参加して頂き、

とても楽しい敬老会となりました。

大豊町長が百歳長寿のお祝い訪問

9 月 19 日 (金) 大豊町長様が来訪

され、今年百歳になる 4 階療養棟入

所の都築貞子様と、来年少歳を迎え

られる老健入所の三谷夏子様をお

祝い下さるとともに、都築様には

内閣総理大臣からのお祝い状を伝

達されました。

いでしょう

か」とのこ

とでした。

祝

祝

祝

祝


 右…内閣総理大臣から長寿
表彰を受けられた都築貞子
様とご家族。左は大豊町長
上…三谷夏子様と大豊町在
住の娘さん達

平成26年度第2回 糖尿病教室 「糖尿病の診断、HbA1Cと血糖値」

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

7月30日(水)に開催した上田圭介先生による講演の要旨をお伝えします。

血糖値とHbA1C

前回は、「膵臓のβ細胞からインスリンが分泌されて血糖を下げる働きをしている。糖尿病とは、このインスリンの分泌不足やインスリンは出ているけれども効きが悪く、いつも血糖が高い状態」であるということをお話ししました。今日は、糖尿病の診断についてお話しします。

糖尿病の診断は、血糖値とHbA1Cによって○糖尿病型(糖尿病かな?) ○境界型(正常でも糖尿病でもない) ○糖尿病(本物です) ○正常(心配ありません)の4つに分かれます。

外来に来てHbA1Cを調べ「状態いいですよ」と言われる。これは、過去1〜2カ月間の状態を反映しています。数値が6.2%までなら心配ない。

HbA1Cを調べると患者さんの普段の血糖の状態が解ります。食わずに病院に来ると血糖値は正常に出ますが、HbA1Cが「上がってますよ」と言うと、そういうば昨夜残業をしながらアイス1〜2個食べたなどと言います。アイス1本が170kcalなので、毎

日食べていると血糖が上がる、という

ことで患者さんの話の裏側が分かります。

糖尿病かな?

さて、糖尿病かな?というのはどういう人かと言うと○早朝空腹時の血糖値が126mg以上○75g糖負荷試験で2時間値200mg以上○随時の血糖値200mg以上○HbA1C 6.5%以上 これらのいずれかが確認された場合、糖尿病かな?ということになります。

75g糖負荷試験は朝絶食で来院していただきます。12時間絶食が望ましい。医師、看護師が必ず飲むのを確認することが大事。会社に知られたくないという理由で一口飲んだだけでトイレで捨てるといふようなことも実際に起こっています。試験は、採血時、その後トレーニングを飲んで3回、都合4回行います。できればCペプチドの検査も合わせて行うことが望ましい。インスリンの測定で分泌低下か抵抗性増大か、Cペプチド測定で



飲み薬かインスリン注射か、治療方針を決定する判断材料になります。

75g糖負荷試験で血糖値が空腹時126mg以上または負荷後2時間の値が200mg以上は糖尿病型、110mg未満及び負荷後2時間の数値が140mg未満は正常型、どちらにも属さないものが境界型になります。

S病院で糖負荷試験で境界型と診断され、担当医に「食事、運動に気を付けてください」と指導を受けた。本人は食事を節制し、飲酒も控え、散歩も充分に行いスイングにも行っていたから大丈夫だろうと1年後に受診すると一本当の糖尿病一になっていた。本人は、充分に行ったつもりが自己判断。充分でなかったのですね。

境界型と安心してはいけません。境界型から糖尿病になる人は結構多い。境界型は崖っぷちに立っているのと同じ、落ちるか(糖尿病)、戻るか(正常)は厳密な生活習慣の改善にかかっている。境界型では心血管障害の起こる可能性は正常の数倍あります。これまででは、境界型に前もって薬を投与することはできなかったのですが、本年4月4日より保険診療による投与が認められました。境界型に薬を使って血糖を下げることで、結果的に医療費の増加を抑えることができるということになります。

地産地消 レシピ

揚げ里芋と豚肉の煮物

<材料> 4人分
里芋……8個
豚ロース肉…200g
しょうゆ…大3
砂糖……大2
酒……大2
みりん……大1
たし汁、刻み柚子少々
揚げ油

1. 里芋は皮をむいて、乱切りにし色よく揚げて油をきっておきます。
2. 豚ロース肉は、ひと口大に切り調味料でひと煮し色が変わったら①の里芋を入れ、だし汁をひたひたに加えて煮含めます。
3. 器に②を盛り、刻み柚子を飾ります。



里芋は芋類の中では最もカロリーが低く、独特のぬめりには脳細胞を活性化させる効果があります。

糖尿病の診断と分類

糖尿病と診断された場合、更に1型、2型、妊娠糖尿病の3つの類型に分類されます。

1型糖尿病は、インスリン注射が朝・昼・晩・就寝前の4回必要です。糖尿病専門医でもコントロールが困難な場合があり、更に「1型の専門医」を紹介することがあります。早明浦病院では、1型糖尿病の患者さんはいま

ん。
日本人の2型糖尿病患者の特徴は欧米人に比べインスリンの出が悪い、少ないのが特徴です。糖尿病患者は欧米人は肥満が多いが、日本人は欧米人に比べて小太り、隠れ肥満で糖尿病を発症するところに特徴があります。

なぜ治療が必要か？

HbA1Cが10%～11%になると網膜症になり、目が見えなくなる率が高くなってきました。厳密なコントロールを行い、6%前後にすると進まない。人工透析を行っている人も同じ。

厚生労働省発表の人口10万人当たり都道府県別糖尿病死亡率のワースト5は1位徳島続いて、香川、福島、青森、山梨、高知県は入っていない。ちなみにベスト5は神奈川、滋賀、愛知、岐阜、京都です。

なぜ徳島が1位なのか。原因と考えられるのはお茶の習慣です。10時頃一休み、近所の人があるとお茶にお菓子、更には砂糖が多く入ったコーヒー。現地の人にはよくても同じだと思っている。香川県は何が原因かわかりますか。うどんと一緒に食べる天ぷら、これが原因。



さて、高知県はワースト5には入っていませんでしたが、違うんです。山梨県と0.1人差で6位に高知が入って

います。高知県男性の1日に歩く歩数は全国最低、しかし、それだけでは説明がつかない。原因ははっきりしないが来年は逆転の可能性もあります。高知県は本当にヤバイ!!

ヤバイ!をなくすため、出来るだけ早期から血糖の厳密なコントロールを行い、脳卒中や寝たきり、足を切断して車いす、目が見えなくなるといった合併症を予防することが大切です。

坂本龍馬がもし生きていたらこう言うでしょう。「甘うみたらイカンゼヨ!コントロールをちゃんとしいや!」ご清聴ありがとうございます。

「コントロールをちゃんとしいや」と言われても血糖値、HbA1Cがどれ位だったら適正か分からないと思いますので、今回は「糖尿病のコントロール基準、HbA1Cの基準値が変わりました」をテーマにお話しします。稲刈りの時期に当たらないよう設定したいと思います。

第3回 糖尿病教室のお知らせ

「糖尿病のコントロール基準値 HbA1Cの基準値が変わりました」
日時 10月22日水曜日午後1時から
場所 早明浦病院5階会議室

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

想い出のアルバム

あの日のあの日

29



筒井 淳吉 様 5階入所
大正13年1月1日生 90歳

淳吉さんは、旧地藏寺村平石で3男4女の長男として生まれました。

父の影響で子供の頃から相撲・鉄棒・徒競走などで身体を鍛え、体育が得意でした。特に走るのが速く、運動会ではいつも責任リレーの選手でした。脚の速さは衰えず、47・48歳の頃当時高校生だった息子に「親父に勝ったら小遣いを弾むぞ」ともかけて競走し、息子の方が負けてしまい、ひどく悔しがったと語り草になっています。

向かって左側が淳吉さん

軍人になりましたが、二年余りで終戦。実家の農林業に従事し、昭和26年に結婚1男2女に恵まれました。両親を看取った後、昭和40年頃、まだ田畑があり家も疎らだった高知市塚ノ原に家を建て移住しましたが、定期的に平石に戻り、田畑や山林の手入れをする傍ら、当時の高砂旅館の社長が競走馬の馬主であった高砂牧場の仕事もしました。



働き盛りのころ

身体はいたって健康で、よく働きましたが、80歳頃から物忘れが激しくなりました。自分で運転することが出来なくなると「平石へ帰りたい」との思いが強くなり、今は郷里の施設で「飯が美味い!」と大満足で生活しています。

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②

認知症の予防を目的とした体操。今回は両腕の拮抗運動をご紹介します。

①右腕を前に肩の高さまで挙げグーを造ります。

左腕は横に肩の高さまで挙げパーを作ります。この状態か



ら腕を同時に降ろし、右はパー、左はグーを作ります。

②右はパーで横に挙げグーで降ろし、左はグーで前に挙げパーで降ろします。

よく、腕を斜めに動かさないよう気をつけて、交互に行います。

早明浦文芸歌壇・俳壇

昔なら
お寺の鐘が
聴けたのに
音さえ見えぬ
過疎の町並

阿波踊り
稽古するような
歩き方
時と場合に
踊らな損々

加藤 福幸様 (土佐町溜井)

友よりの
紅葉林の
写真集

窓よりの
青天高し
心晴れ

朝焼けの空
薄紅色に
染めて行き
西峯 美恵子様 (土佐町森)

職員紹介

新採用の職員です
よろしく願います



星本直子

介護員

9月1日より老健の6階でお世話になってきます。大阪から8月に引っ越してきました。言葉のわからない事もあり、四苦八苦していますが、利用者

早明浦病院ではインフルエンザの予防接種が受けられます!!

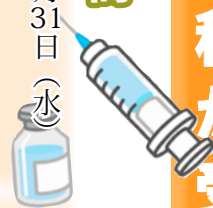
予防接種の実施期間

10月1日(木)～12月31日(水)

※休診日を除く

ご希望の方は病院受付までお問い合わせ下さい。

(電話) 0887・82・0456



インフルエンザ予防接種の有効性

- インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病阻止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。
- 予防接種の効果(ウイルスに対する抵抗力)は、個人差があります(接種後およそ2週間から5カ月間は持続するとされています)。

予防接種を受けることができない人

- 接種当日、体温が37度5分以上ある人
- 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人
- 予防接種の接種液に含まれる成分(卵等)によって、アレルギー反応を起こしたことのある人
- 前にインフルエンザの予防接種を受けた時、2日以内に発熱、発疹、じんましんなどのアレルギーを思わせる異常がみられた人
- その他、医師が不適当な状態と判断した場合

年内は接種料金千円で接種できる人

(2)(1)

- 65歳以上の者
- 60歳以上65歳未満の者で心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者

※平成27年1月1日以降は全額個人負担となりますのでご注意ください。

ふしぎ花倶楽部 押し花作品展

さめうらギャラリー

さめうらギャラリーでもおなじみになりました。大豊町の笹岡久子様の指導のもと嶺北地区で活動をされている「ふしぎ花倶楽部」。あっと驚く押し花のアート作品をこの機会にぜひご覧ください。

11月中旬まで開催

