

湖畔

vol.32

平成27年 1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/>

あけましておめでとうございます



医療法人十全会

理事長 古賀眞紀子

平成27年の年頭に当たりごあいさつを申し上げます。

師走の衆議院選挙では、自公が解散前と同じ3分の2以上の安定多数を確保する結果となりました。安倍政権が進めるアベノミクス三本の矢や外交・安全保障政策等が国民に豊かさや安心・安全をもたらし、明るく穏やかな一年になるとともに、未来につながることを願っています。

わが国では、2005年から人口減少が始まっていますが、2015年からは世帯数も減少に転じると言われています。また、2015年は団塊の世代がすべて高齢者（65歳以上）になります。

国では、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目的に持続可能な社会保障制度を確立するため法律を制定し、住み

慣れた地域で「切れ目のない医療・介護」が受けられるよう病床の役割に応じた機能分化や医療介護の連携の支援と地域包括ケアシステムを推進することとしています。

昨年は、地域の医療機関が現在どのような医療機能を担っているかの実態を把握するため、病床機能報告が行われ、この情報を基に

国は、地域医療ビジョンガイドラインを策定することとしています。

平成27年度からは県において、このガイドラインに沿って、2025年の医療需要を視野に、目指すべき医療提供体制やそのための施策を盛り込んだ地域医療ビジョンが策定されます。

嶺北地域では人口減少と高齢化が今後も

進み、嶺北4町村の推計人口は、昨年11月の12、295人から2025年には、9、800人程度になるとされています。この時の65歳以上の割合は、全国的には3人に1人ですが、嶺北では2人に1人、75歳以上の割合は、全国5人に1人に対し、嶺北は、3人に1人と推計されています。

十全会では、このような将来の状況を見据え、地域が必要とする医療やベッド数など医療機能を把握し、あるべき病院の規模や提供医療の内容などの確に対応することで、皆様のお役に立ちたいと考えています。

また、地元自治体が作る地域包括ケアシステムの構築にも全面的に協力し、医療や介護など持てる機能でその一翼を担わせていただくとともに、認知症の方とご家族が住み慣れたこの地域で安心して暮らせるお手伝いもさせていただきます。

これからも、皆様から「家族を入院・入所させたい病院・施設」と言われますよう、信頼していただける医療と質の高い介護サービスの提供を目指してまいります。

本年も、地域の皆様の変わらぬご指導、ご支援をお願い申し上げます。



平成26年度第3回糖尿病教室

「糖尿病のコントロール基準、HbA1cの基準値が変わりました」

そして 早明浦病院におけるコントロールの現状」《後編》

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

10月22日(水)に開催した、第3回糖尿病教室の講演要旨の後編を掲載します。

糖尿病のコントロール

次に糖尿病のコントロールですが、空腹時血糖が130mg/dl未満、食後2時間血糖が180mg/dl未満が目標。そしてHbA1cは7.0%未満です。糖尿病だけの人はこれでいい。しかし他の病気のある人、例えば血圧の高い人は130/80mmHg未満とする。LDLコレステロールについても狭心症・心筋梗塞がある人は100mg/dl以下、狭心症・心筋梗塞のない人は120mg/dl以下とする必要があります。検査、薬にお金がかかりますが、合併症で使うお金よりは安くつくことになります。

糖尿病治療の最終目的は、HbA1cをどれだけ下げたかより管理目的値を長く維持することです。先月

9%、今月6%、来

月10%といった乱

高下は駄目。先

月68%、今月69%

来月67%という風に7%未満を何とか維持することが大切です。



早明浦病院糖尿病患者さんのコントロールの実態

さて、この病院のコントロールの実態はどうなっているのか。平成26年3月の外来患者さんのレセプトで「糖尿病」と記載のある250名のカルテのうち、治療を受け、血糖値、HbA1cを測定している101名について検討しました。残る149名は眼科の患者さんが大部分で糖尿病の治療は、他の病院で行っている方です。

男女別では、男性46名、女性55名と女性が多い。年代別分布では、平均年齢75歳±11歳、70歳以上が80名弱とお年寄りが多く、若い人はいません。一般的には中高年が多いのですが、当院の患者さんは中年がいなくて高齢者が非常に多い。地方

はこんなものです。

糖尿病専門医が診ている全国の糖尿病患者さんは約57,000人で、その平均年齢は去年で65歳、11年前は62歳でしたから、全国的

にも患者さんの年齢は上がりつつあります。

早明浦病院の101名の患者さんがどういう治療をしているか見てみると、食事療法8名、飲み薬81名、インスリン12名となっています。

治療別HbA1cの平均値を見ると食事療法の方が6.35%、内服の方6.8%、インスリンの患者さんが7.5%。全患者の平均は6.86%となっており、非常にいいです。全国の糖尿病専門医が診ている57,000人の患者さんの平均値が6.96%ですから、早明浦病院の患者さんの平均値の方がいいという、驚くべき結果が出ています。

これをHbA1cの分布状況から見ると、HbA1cが7.0%未満の患者さんが63%と非常に良好です。しかし、自己評価にすぎない。評価は他人がするものから。そこでほかのところはどうかという、大阪の国立循環器病研究センターがアンケートをとって調べました。それによるとHbA1cが7.0%未満のコントロールが良い人は50%。先ほどの糖尿病専門医が診ている患者さんの場合は58.7%です。3つを比べると人数は違いますが、早明浦病院が良いですね。

早明浦病院でインスリン治療をしている12名の患者さんのHbA1cを見ると5名42%の方が良好です。他と比べると他は大体20%なんです。ですから非常にいい。ただ58%の方は悪いということですから、この方々をどうするかという問題が残ります。

もちのピザ風

お正月のおもちの残りで、一風変わったおもちの料理を楽しんでみませんか？

地産地消 レシピ



1. 角もちは軽く焼きます。
2. ベーコンは1cm幅に切ります。玉ねぎは薄切り、ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って細切り、赤ピーマンも細切りにします。
3. オープントースター用の皿がアルミホイルに、もちを2個1組にし、市販のピザ用ソースを少量塗り、その上に2を散らし、再びピザ用ソースを少量かけ、その上にピザ用チーズを少量散らします。
4. オープントースターに入れてチーズが溶けるまで焼きます。

<材料>

角もち ……8個
薄切りベーコン…3枚
玉ねぎ…1/2個
ピーマン ……1個
赤ピーマン…1/4個

当院で、HbA1cの平均値を糖尿病専門医が診ている患者さん、非専門医が診ている患者さん別に見てみると、専門医が診ている患者さんの平均が6.77%、非専門医が6.93%となっていますが、これでエライとは言えません。数学的に見て数値が低いというだけです。

専門医が診ている全国の糖尿病患者さん57,000人の平均が6.96%、早明浦病院では6.77%ですのでマアマアかなと思っています。

早明浦病院の患者さんをHbA1cの分布でみると専門医の私が診ている49名の患者さんのうちHbA1cが70%未満のコントロールが良好な方は78%、一方非専門医が診ている52名については、その50%が良好との結果が出ています。が、私は専門医なので、専門医が50%だと院長から来月から来なくて良いと言われます。

早明浦病院の外来患者さんのコントロールが良い訳は？

早明浦病院外来の糖尿病患者さんのコントロールが良い訳は、真面目に通院している人が多いからです。他の病院の話を知ると4週間後に来てくださいます。真面目に、来ない人が結構多いようです。真面目に来てくれますから、コントロールが悪くなつていけば早めに手が打てます。この2〜3年で糖尿病の薬が数多く発売され非専門医の先生方が使いやすくなった

こともあるとは思いますが、ちよつと寝め過ぎかも分かりませんが、真面目な患者さんが多いことが一番だと思います。

糖尿病のコントロールに関しては、安心して早明浦病院を受診してください。先ほどお示しましたように63%の方がコントロール良好ですから。

前回参加者の方から、どれぐらい食べると血糖はどのくらい上がるのか？との質問がありました。やはりこれは自分で血糖を測定してみましよう。そのためのものであります。保険診療上は、インスリンを使う方は器械を無料で貸してくれまうし、それに使う針と血糖を測定するチップは、保険で支払われます。

飲み薬の患者さんは、器械、針、チップとも自腹が原則です。詳しいことは当院薬局までご相談ください。



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⑤

認知症の予防を目的とした言語性記憶ゲームをご紹介します。方法は①グループで円になり、順番に出題されたお題の回答をしていきます。②回答の間隔は5秒とし、間違ったり、同じ回答をした場合はその方の自己紹介をしてもらうなどの罰ゲー

終わりに

糖尿病は、きちんとコントロールすれば悪い病気ではありません。ほつとから駄目なんです。ある日突然、目の前が真っ暗になりそれで医者に來ました、HbA1cが10%、血糖400mg/dlでは駄目。やはりコントロールをきちんとしましょう。

これは我が家のビーグル犬ですが、10月で14歳になりました。人間と一緒で年をとると色々病気が出てきます。首の手術で何万円、甲状腺の手術で何万円とかかりました。

人間も犬も元気が一番です。

上田先生による第4回糖尿病教室は「糖尿病の治療 食事療法の基本」をテーマに1月21日(水)午後1時から開催します。ふるってご参加ください。

ムを実施します。

例①動物の名前(犬・猫・象…)

②家の中にあるもの(鍋・たんす・冷蔵庫…)

③高知県の市町村名(高知市・黒潮町・土佐町…)



想い出のアルバム

あの日のあの時

32



石川 純子様 老健5階入所
大正14年7月16日生 89歳

旧、田井村三島生れ。青年学校卒業後、兄が満州鉄道勤務であったことから、関東軍軍属として満州に渡りました。その頃から、文章力に優れていたそうです。タイピストとして4年間働き、終戦となりました。外地で終戦を迎えた誰もがそうであつたように、筆舌に尽くせない困難を乗り越え帰郷。

昭和27年から55年まで土佐町役場に勤務、文芸欄への投稿等、才能を発揮。俳誌「未来図」の同人として、俳名「ゆすら」で多くの秀句を残しています。施設生活を続けている今も四季折々、キラリと光る言葉をつむぎ出しています。



喜寿を記念して作った句碑



平成19年ごろの写真

「満州会」我も引き揚げ 秋さゆる

如月や 残留孤児の 許松かな
あら今 何を食べたの 食の秋

ゆすら

年末恒例の餅つきをひました

12月17日(水) たくさん

の利用者の方々が見守る
中、ボランティアさんの協
力のもと年末

好例の餅つきを行

いました。元気な掛け声や手拍子をリズムに、どんどん蒸したもち米が柔らかくなっていました。利用者様も見ているだけでは満足できず、立ってお餅をつく方、丸める方みるみる参加者は増えていきました。餡餅の餡は事前に丸めていただいたものです。上手にお餅を丸めている姿はまだまだ現役です。搗いたお餅はおやつに頂きました。

表紙のお飾りの鏡餅も作りました



動物好きの皆さんは毎回訪問を楽しみにしています。
「この犬は鹿ばあきかれました。」との感想が



動物の訪問で癒されました

11月27日(木) 南国市の佐

野動物病院から大きな犬・かわい犬、黒猫の訪問がありました。高齢者の皆さんは動物が近づくと自然に笑みがこぼれ、優しくなったり、抱いたりして、楽しい時間を過ごしていました。また、大きな犬を見て

早明浦文芸 歌壇・俳壇

風花の 斜めに走る 光かな

人口の 減りゆく村や 注連飾る

極月や となり近所の おつきあひ

石川 純子様

リハビリに 明け暮れる日の 小春かな

リハビリの つらさに負けじ 冬の朝

えびさに 茅雞炊を 炊きにけり

西峯 美恵子様

老健忘年会とクリスマス会開催

12月10日(水)の忘

年会では、昼食は鍋料理を、午後は各部署の踊りを楽しんで頂きました。

まず、通所職員によるジーンズカンに続いて5階のフラダンス、最後に6階の踊りでした。踊りとともに、職員の変装した衣装も喜んでいただきました。

12月25日(木)はクリ



ケーキには苺のサンタ



さめうらギャラリー 曾我部 巧様 作品展 ヨーロッパの風



本山町在住の曾我部 巧様は第62回県展で「ガウディのトカゲ」が特選を受賞するなど、県内でも有数の実力派画家です。以前にも展示をさせていただきましたが、今回はヨーロッパの風景を描いた作品を中心にお借りしました。 2月中旬まで開催

