

湖 畔

vol.33 平成27年 2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/>



消防訓練を実施しました

医療法人十全会では、平成26年12月15日(月)に本年度第一回目の消防訓練を嶺北消防署立会の下、実施しました。

今回の訓練は人手の一番少ない夜間の火災発生を想定して行いました。

出火元想定は病室は二人居る部屋で、訓練は発見、通報、消火と避難誘導の内容としました。二名の模擬患者はそれぞれI・V H施行中と酸素施行中という想定でした。

数少ない夜勤職員で如何に火災を最小限に食い止め、患者様・ご利用者様を救出するか、出火病棟の夜勤想定職員

おり遂行し、救助、消火、避難誘導に当たりました。

避難誘導では、二名の模擬患者を四名ずつの

担当職員が病室ベッドからパットを当てたシーツごと床に下ろし、ホール東端まで搬送しました。最後に駐車場まで消防署職員の指導のもと、消火器による消火訓練を行い、一連の訓練を終りました。

女性が圧倒的に多い職場であることや、夜間は職員が手薄となることから、どのような状況下であれ、火災が発生すれば初期消火に全力を注ぐこと、入院患者様、ご



に続いて、直上階以外の職員も現場に最少人員を残して駆けつけ、それぞれ役割分担ど

利用者様を迅速に安全に避難誘導させることを常に念頭に置き、これからも訓練を重ねていきます。



今回の糖尿病教室は4月開催予定です。

平成26年度第4回糖尿病教室 「糖尿病の治療 食事療法の基本」

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

1月21日(水)に開催した、第4回糖尿病教室の講演要旨を2回に分けて掲載します。

先手必勝で遺産効果

本日は、「糖尿病の治療 食事療法の基本」をテーマにお話をさせていただきます。

さて、おなじみのテレサ・テン、代表曲は「時の流れに身をまかせ」ですが、糖尿病の患者さんは「糖の流れに身をまかせ」てはいけません。なぜかという、健康な人は空腹時血糖が70mg/dlから110mg/dl、食後血糖は140mg/dl以下、これが普通ですが、糖尿病の患者さんは、空腹時血糖も高いですし、特に、食後血糖が上がります。食後血糖がポイントと上がることをグルコーススパイクと言います。これを放っておくと色々なオドロオドロしい合併症がおこります。脳卒中で半身不随、言葉が話せない、失明そして透析、足が腐ってくる。問題は透析で、1カ月40万円かかります。患者さんの負担は、1〜2万円ですが残りは保険者が払います。土佐町に透析の患者さんが50人いればはっきり言って財政破綻になります。ですから、透析にならないようにすることが大事です。



合併症が無くなるのか、減るのか、という話になるのですが、実は

遺産効果という結果があります。これは子供達や孫に残す遺産ではなくて、自分自身に残す遺産です。きちんとコントロールすれば10年後どうなるかを見てみると、死亡率は若干低くなっています。脳卒中は増えています。心筋梗塞は減っています。失明や透析になる人も減っています。更に10年コントロールをすると、死亡率も減っていますし、心筋梗塞、脳卒中、失明、透析も減っています。これが遺産効果と言っています。きちんとコントロールすれば合併症に罹る確率は低くなるということです。より早期に、軽症のうちからきちんとコントロールをすれば合併症は抑えられます。早ければ早いほど良い。言い換えれば先手必勝。ちゃんとやりましょうということになります。

糖尿病の治療と食事療法の意義

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬を飲む、注射をするなど、いろいろあり

ますが、「途中でやめちゃダメ」ということです。途中でやめたばっかりに、ある日突然に目の前が真っ暗になり失明に至るということもあります。治療は、やみくもに薬を使って血糖を下げれば良いというものではありません。1日の血糖の平坦化を図ること。HbA1cを7%未満に維持すること。低血糖を起こさない。今以上に体重を増やさない。そして、臓腑の負担を軽くする。こういうことを考えながら、長期間、良好な血糖コントロールをすれば、先ほどお話しした遺産効果で合併症は抑えられるということになります。糖尿病の治療の基本は、薬を使っていない人、インスリンの人を含めて全部に共通するのは、運動と食事です。食事と運動療法で血糖値がきちんとコントロールされれば薬を飲む必要もなく、医療費の節約にもなります。食事療法とは、摂取エネルギー、カロリーをどれぐらい摂るのか。栄養素組成、肉を食べるのか、米を食べるのか、油を摂るのか。血圧に関係する食塩をどれぐらい摂るのか、こころを色々考えて食事をするわけです。糖尿病の患者さんはインスリンの出が悪い。ですから、そうすることによってインスリンの分泌が回復する。そしてインスリンの効きがまた良くなる。これが期待されるわけです。それによって血糖、コレステロール、血圧も下がっていくということがいえるわけです。そうすると、先ほどお話しした合併症が抑制されることになります。

5大栄養素のうち、炭水化物、脂質、タ

牛肉とブロッコリーのオイスター炒め



ブロッコリーはビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を多く含む。また、スルフォラファンというフィトケミカル物質は、がん予防効果、ピロリ菌抑制効果があるとされる。

1. 牛肉を食べやすい大きさに切り下味をつける。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って洗っておく。
2. フライパンにごま油を適量入れ熱し、みじん切りにした生姜・にんにくを炒める。
3. 下味のついた牛肉にごま油少々をからめ炒める。火が通ったら皿にとっておく。
4. フライパンにごま油を適量入れ、ブロッコリーに軽く火を通す。
5. 牛肉を戻し入れ合わせ調味料を入れて、とろみがついたらお好みでコショウを加える。

- <材料> 2人分
- 牛スライス ……100g
 - 下味(酒、醤油…各小1 片栗粉…大1)
 - ブロッコリー…1株
 - 生姜…小1・にんにく…1片
 - オイスターソース…小2
 - 酒…大1・砂糖…小1/2
 - 塩…小1・鶏がらスープ…大1



作：澤田あい

早明浦文芸歌壇・俳壇

山眠る 起こさむとする 谷嵐	水仙や くちびる薄き 熱帯魚	如月や 握り拳に カこめ	亡き夫の 句帳の手摺れや 春浅し	悴む手 息吹きかけて 初太鼓	玄春や 空を悠ゆう 舞ふ
----------------------	----------------------	--------------------	------------------------	----------------------	--------------------

西峯 美恵子様

石川 純子様

Team早明浦土佐町駅伝大会に出場

1月18日(日)第41回土佐町駅伝大会が開催されました。早明浦病院では、西石原から土佐町中学校までの15.6kmを5人の走者がたすきをつなぐ一般男子の部に、「Team早明浦」として医師や看護職員、介護、リハビリ職員などで2チーム結成し出場しました。

結果は4区の区間記録で2位となった大野医師を含むチームが、初出場だった昨年の7位から、5位へと大躍進しました。出場した職員たちは、来年は3位入賞を目指したいと意気込みを語っていました。



職員紹介

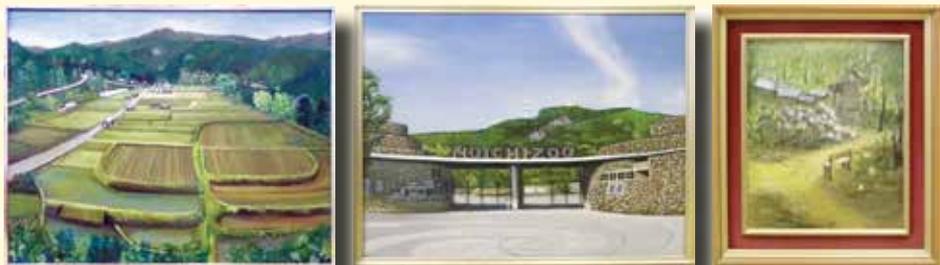


理学療法士 坂本達也

今年からレイクビューさめうらで勤務しています。以前は整形外科の病院に6年弱勤めていましたが、それ以前に老人保健施設に勤めていた事もあり、高齢者の方の

さめうらギャラリー ー 本山町美術クラブ 作品展

本山町を中心に活動されている、本山町美術クラブの皆様のお借りしました。
3月中旬まで開催



機能向上に興味があり、働かせていただく事となりました。早く仕事を覚え、利用者様への機能向上ならびに利用者様が楽しく笑顔になれるようなりハビリを提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。