

湖畔

vol.46 平成 28 年 3 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/>



動けない患者様の避難が第一



火災発生！一刻も早く初期消火につとめます

2月26日(金)
医療法人十全会では、消防法で義務付けられている消防訓練を実施しました。
今回は夜間の不時の火災に備えた夜勤職員による消火通報避難誘導訓練を実施しました。2階病棟からの出火を想定し、まず消防への通報、そして病室の入院患者様の避難、初期消火や消火栓からの放水体制を取り、職員の避難などを行い無事に訓練は終了しました。
その後、駐車場で、嶺北消防署員から消化器の取扱いなどについて説明を受け、水消火器を使って、消火のシミュレーション装置で消火の実技を行いました。
消防署係長からは「夜間想定で小人数の訓練でしたが、ときばきとした避難誘導と真剣な取り組みができていました」という、講評をいただきました。
今後も訓練を重ね、非常事態に対応できるよう心がけていきます。



シミュレーション装置に向けて消化器の扱い方の訓練



患者様はシーツにぐるんで安全な場所へ避難

消防訓練を実施しました



早明浦文芸 歌壇・俳壇
足速に 季節の巡る 春愁い
雲低く 大淵山の 春のぬ
山見れば 二月の陽ざし 竹光る
霧かき いら面白き 夜明けかな
石川 純子様
大久保 幸子様



紹介員
永野 美佳 介護福祉士
1月25日から6階入所棟で勤務させていただいている永野です。介護福祉士としての経験は長いですが、こちらでは新人です。スタッフの方々にアドバイスを頂きながら頑張っていると思います。利用者様には思いやりの心を忘れず、方針にそったケアに努めていきますのでよろしくお願いたします。

◆ふくし証職フェア◆
1月30日(土) 高知市文化プラザ
かるぽーとで平成27年度第2回ふくし就職フェアが開催され、医療法人十全会が就職相談会に参加しました。当日は、これから福祉の仕事を目指す学生さんや、転職を希望される多くの方から相談を受けました。十全会では現在職員を募集しております。募集要項や最新情報はホームページをご覧ください。

バレンタインデー
♡チョコをプレゼント♡
片想いの男性に女性から気持ちを伝える日として普及したバレンタインも年を経るとともに少しずつ変わってきました。プレゼントを渡す相手やシーンも、恋人、ご主人、息子、兄弟、友人、親、女同士と多様化。そこでレイクビューさめうらでも2月15日(月)に、日頃の感謝の気持ちをこめて「1日遅れですがバレンタインのプレゼントです」と利用者様にチョコを渡すと、にっこりよい顔をされ、「これは嬉しい」と何度もお礼を返していただきました。高齢者にも受け入れられているバレンタインデーでした。

「さくら会」パステル・水彩画展
●さめうらギャラリー●
今月は香美市「さくら会」の皆様のパステル画と水彩画をお借りました。「さくら会」は香美市の桜の名所山田の総鎮守八王子宮近くのプラザ八王子で月1回、高知市の和田 通博先生の指導を受け活動されています。
3月下旬まで開催

第8回糖尿病教室

「薬物療法③」インスリン療法

講師：日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生
1月27日に開催した第8回糖尿病教室の講演要旨を掲載します。

糖尿病のコントロール

より早いうちから糖尿病の血糖コントロールをきちんとすることで、将来の死亡率の減少や心筋梗塞、細小血管合併症（神経障害、網膜症、腎症）などになる患者さんが少なくなります。これを遺産効果と言います。

空腹時の血糖値と食後2時間の血糖値を比較し、空腹時の血糖値が110mg/dl以下、食後の血糖値が140mg/dl以下と両者がきちんとコントロールされ、普段の血糖値のコントロールの指標、HbA1cを7%未満にすれば大丈夫ということです。

これまで、糖尿病の治療について、食事療法では腹七〇八分目、運動療法では一日一万歩をできれば毎日、そして薬物療法では飲み薬についてお話ししました。今回の注射薬の療法にはGLP1受容体作動薬と、インスリンの2つがありますが、今日は一般的なインスリン注射の話をします。

インスリン注射を使うかどうか？臍臓からインスリンが全然出ていないI



上田先生は毎週火曜日の午後1時から、午後2時から水曜日の午前10時から診療を行っています。

型糖尿病の患者さん、糖尿病性昏睡で血糖が400mg/dlの場合は絶対的に注射を使います（絶対的適応）。そして、空腹時の血糖が250mg/dl以上でいつ測っても350mg/dlの場合や飲み薬でコントロールが良くない場合にも使います（相対的適応）。

もし、外来で「そろそろインスリンの注射をしませんか？」と言われるたらどうしますか？ まず、喜んでする人はいませんし、大部分の患者さんが拒絶するでしょう。コントロールが悪くなつて初めて納得する患者さんが多いのです。

糖尿病専門医が調べたデータで、10人に2人がインスリン注射薬を使っています。HbA1cが7%未満でコントロールが良好な患者さんは37%で、インスリン注射をすればコントロールが100%良い訳ではありません。

インスリンとは？

インスリンは胃の後ろの膵臓の中のβ細胞から出ており、血液の中のブドウ糖を細胞の中に運び血糖を一定に保つ働きをします。インスリンが足らないと、ブドウ糖が細胞に入らないので血管の中の糖が高いままになります。インスリンの分泌は二つあり、一つは食事に関係なく出ている基礎インスリンと、もう一つは食事を摂ると血糖が上がるので、それを抑えるための追加インスリンです。欧米人はインスリンが出ていても効きが悪く、日本人はもともとインスリンの出が悪いという特徴があります。

健康な人は食後にインスリンが出て、そのたび血糖を下げますが、糖尿病の人はインスリンの出が悪いので食後の血糖が下がらずどんどん上がります。

インスリン療法

インスリン療法は、食後のインスリンが出ていない場合は食事の前に注射をする追加インスリン、食事に関係なくインスリンが出ていない場合は、基礎インスリンを注射します。また、両方のインスリンが出ていない場合は混合インスリンを注射します。

インスリン製剤は、効き目が長い持

の状態によって、1日3回、1日2回、1日1回というんなパターンを使い分けます。

インスリン製剤にはキット製剤、カートリッジ製剤、バイアル製剤などがあります。



▲キット製剤

「注射は痛くないですか？」とよく訊かれますが、皮膚と筋肉の間の皮下組織に注射する皮下注射なので、痛みが少ないと言われています。注射する場所はお腹やふとももが多く、1日に何回かしなければならぬ患者さんは、皮下出血を起こさないよう2cmぐらい離して注射するというのが原則です。

インスリン製剤は、使う前は冷蔵庫で保管し、使いはじめたら室温で保存します。また、熱に弱いので、夏場に車内に置きっぱなしにしないことや飛行機には手荷物で機内に持ち込むこと、心配な人は簡単なクーラーボックスに入れて持ち歩くことなどです。注射針は原則病院で回収します。

食事療法や運動療法でコントロールがうまくいかない場合、飲み薬を始めます。それでも効かない場合はインスリン注射を始めます。それでも効かない場合は飲み薬＋持効型インスリン（BOT）をするのが今の主流です。BOTは、だるま落とし的に血糖が下がる持効型インスリンを1日1回使用し空腹時血糖を下げ、飲み薬を使って

食後血糖を下げるというやり方です。

血糖自己測定



HbA1cが同じ値でも血糖の上下の差があまりない場合と上下の変化の幅が大きい場合があります。

自分の血糖を測つてどういう状態にあるのかというのを知るのが、血糖自己測定です。家庭での日常の血糖値を知り、自分でインスリン量を決められた範囲で調節し、より厳密な血糖コントロールを目指すことができます。指を針で刺して血液を測定器に乗せて血糖値を測ります。最新の測定器は2秒で血糖が分かります。

リハビリテーションワンポイント講座

膝関節のつむぎエクササイズ

タオルを使って膝の可動域を広げ、膝の屈伸をスムーズにする方法です。イスに座り片足のかかとの下にタオルを広げます。

タオルを使って、かかとをゆっくりと引き寄せてください。

可能なかぎり膝を曲げるようにし



タオルを使つて膝の可動域を広げ、膝の屈伸をスムーズにする方法です。イスに座り片足のかかとの下にタオルを広げます。タオルを使って、かかとをゆっくりと前にすべらせて、できるかぎり脚を伸ばします。これを左右で1セット。20セット行います。

【リハビリテーション科】

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士がご質問にお答えします。

地産地消レシピ

春の彩りパスタ

<作り方>

- 鍋に湯を沸かし、多めの塩でスパゲッティを表示より1分くらい短めにゆでる。ゆで汁は取っておく。
- ベーコンは1cm幅、キャベツはざく切り、たけのこは穂先を薄切り、下の部分はいちょう切りにする。アスパラガスは根元の固い部分とはかまを除いて斜め切り、赤とうがらしは斜め半分に切って種を除く。フライパンにサラダ油と赤とうがらしを入れて熱し、中火で2を炒める。ゆで汁1/4カップを加えて火を通す。焼肉のたれを入れ、ゆで汁大さじ4とスパゲッティを炒め合わせ、粗挽き黒こしょうをふってできあがり。
-

【栄養科】

<材料 2人分>

スパゲッティ…160g
ベーコン……………4枚
キャベツ……………2枚
たけのこ水煮………40g
アスパラガス…2本
赤とうがらし…1本
焼肉のたれ…………大3
サラダ油……………適量
粗挽き黒こしょう

想い出のアルバム

あの日あの時

46



秋山 幸徳様 通所リハビリ利用
大正7年6月26日生 97歳

本山町寺家に2人兄弟の長男として生れました。吉野の尋常小学校を卒業し、青年学校の教官として生徒に軍事訓練を行っていました。その後、高知市朝倉の44連隊に入隊して伍長として3回にわたり千人の新兵を満州に引率して行きました。終戦後、本山町で石工の仕事に就き、27歳で、同じ部落の妻と結婚し二男をもうけ、農業の傍ら、町会議員として20年、農協や森林組合の理事、寺家の部落長など数多くの公職を歴任しました。消防団にも46年間所屬して団長として活躍し、よく出動しました。その功績を讃えられ、昭和56年藍綬褒章、平成元年には宮中豊明殿にて天皇陛下に拝啓し、竹下登総理大臣より勲五等雙光旭日章を受章しました。

現在は妻と元気に暮らしており、まだまだ東京オリピックまでは、長生きしたいと思っています。



70歳、宮中で叙勲



77歳、金婚式で妻と



21歳新兵の頃