

ひだまり⁺

VOL.26

TAKE FREE

Aki General Hospital provides comprehensive care for the patients with diabetes through high-quality treatment and education for self management of each patient.

私たちは安芸地域とともに歩み、
人々の心とからだの健康を支えていきます。

特集

あき総合病院 糖尿病の総合戦略

糖尿病のお薬・糖尿病の合併症

糖尿病と向き合う生活のススメ

「連携」で取り組む、糖尿病の治療と予防

お薬のはなし

管理栄養士ごはん

外来診療一覧表

背景ありの表示は再診の予約患者さんのみです。また、精神科と禁煙外来は完全予約制となっています。医療機関の方へ…金曜日午後の神経外科と木曜日午後の神経内科については、初診の予約を受け付けています。下記の診療一覧表は令和4年4月1日時点のものです。手術や出張等により予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。(注1)院内紹介のみとなります。※午前受付/8時30分~11時30分 ※予約変更/14時~16時

診療科	時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
A 外来	外科	午前のみ	前田 博教 山本 盛雄	山本 盛雄	応援診療	山本 盛雄 ストーマ外来	前田 博教	
	呼吸器外科	午前のみ				高知大医師		
	形成外科	午前 午後	矢野 晶子		高知大医師	矢野 晶子		
	脳神経外科	午前 午後	木田 波斗/高知大医師 木田 波斗		木田 波斗		高知大医師(第1・3・5)	
	胸部・心臓血管外科	午後のみ		渡橋 和政(第4)		三浦 友二郎(第2・4)		
B 外来	内科	午前のみ (受付10時まで)	森尾 真明 的場 俊 安田 早佑理	的場 俊 江田 雅志 榎尾 岳	森尾 真明 安田 早佑理	森尾 真明 的場 俊 応援医師	江田 雅志 榎尾 岳 応援医師	
	消化器内科	午前のみ (受付10時まで)	大崎 純子		高知大医師		大崎 純子 高知大医師	
	呼吸器内科	午前 午後		高知大医師 禁煙外来(予約制)	窪田 哲也		平川 慶晃	
	循環器内科	午前 午後	桑原 昌則 高知大医師	古野 貴志 ペースメーカー外来	倉岡 駿太郎	岡本 都 桑原 昌則	古野 貴志 倉岡 駿太郎	
	神経内科	午前 午後				古谷 博和	吉村 公比古(奇数月第1)	
	整形外科 (リウマチ科) (リハビリテーション科)	午前のみ	森澤 豊 今里 滋宏 初診外来	今里 滋宏 中前 杏	市川 徳和(月1回) 出口 奨 森澤 豊 初診外来		森澤 豊 出口 奨 初診外来	
	血液内科	午前のみ			高知大医師		砥谷 和人	
	小児科	午前 午後/診察14時30分~ (受付14~16時)	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	高知大医師 前田 賢人	
あつがるクリニック	午前のみ			前田 賢人(予約初診)				
C 外来	小児外科	午後のみ	北村 祐介 前田 賢人	大島 雅之(第1・3・4)			高知大医師(16時まで) 前田 賢人	
	耳鼻咽喉科	午前 午後	西山 正司 前田 優	西山 正司 前田 優	西山 正司 前田 優	西山 正司 前田 優	西山 正司/診療応援医師	
	皮膚科	午前 午後(受付13~16時)	三好 研	三好 研		三好 研	中島 里穂	
	泌尿器科	午前 午後	安田 雅春 石黒 基純	石黒 基純 井上 啓史(月1回)	安田 雅春 石黒 基純	安田 雅春	応援医師	
D 外来	産婦人科	午前 午後 (受付14~15時30分)	岡田 真尚 都築 たまみ	前田 長正(受付10時まで) 池上 信夫(産科)	都築 たまみ 岡田 真尚(産科)	池上 信夫 都築 たまみ	岡田 真尚 池上 信夫(産科)	(第2・4)
	眼科	午前 (受付11時まで) 午後 (受付14~16時)	吉田 和之 前田 優也	吉田 和之 前田 優也	吉田 和之 前田 優也	吉田 和之 前田 優也	吉田 和之 前田 優也	
E 外来	精神科 (完全予約制)	新患	長澤 隆暁		藤 美佳子	服部 道成	峯瀬 正祥	
		再診	峯瀬 正祥 服部 道成	長澤 隆暁 藤 美佳子	服部 道成 峯瀬 正祥	峯瀬 正祥 藤 美佳子	津田 敦 藤 美佳子	

外科	形成外科	脳神経外科	内科	消化器内科	呼吸器内科	循環器内科	
前田 博教 山本 盛雄	矢野 晶子	西本 祥大 木田 波斗	的場 俊 森尾 真明 久武 加奈 氏原 亜梨奈 江田 雅志 安田 早佑理 榎尾 岳 江端 希澄 亀野 真雅	大崎 純子	伊藤 孟彦 西森 朱里	古野 貴志 桑原 昌則	
循環器内科	整形外科	小児科	耳鼻咽喉科	皮膚科	泌尿器科	産婦人科	眼科
高橋 誠 岡本 都	森澤 豊 今里 滋宏 溝渕 周平	出口 奨 増島 信也	前田 賢人 北村 祐介 西山 正司	三好 研 大黒 智子	安田 雅春 岡田 真尚	池上 信夫 都築 たまみ	吉田 和之 前田 優也

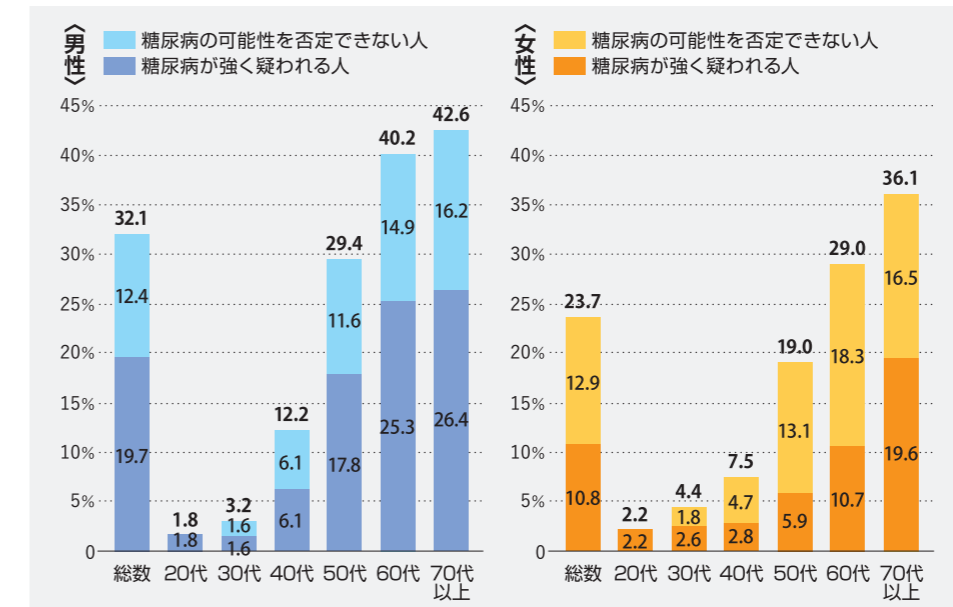
特集 糖尿病の総合戦略

今回のひだまりplusでは、あき総合病院における糖尿病に関する診療、そして院内外との連携についてご紹介します。

6人に1人が糖尿病またはそのリスクが高い人

2019年(令和元年)の厚生労働省の調査では、「糖尿病が強く疑われる者」(HbA1c \geq 6.5または治療中)は約1千1百万人、また「糖尿病の可能性を否定できない者」(HbA1c:6.0-6.4)は1千万人以上で、合計で約2千2百万人いると推計されています。なんと約6人に1人が糖尿病またはそのリスクが高い人ということになります。また男女とも高齢になるにつれ、これらの割合は多くなりますが、若い人でも発症がみられます。

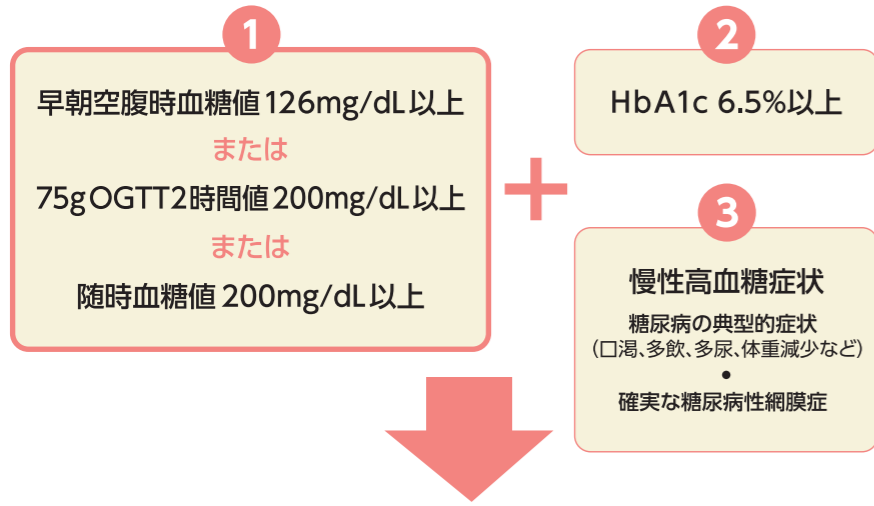
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合(20歳以上、男女別・年齢階層別)(2019年)



令和元年 厚生労働省 国民健康・栄養調査より

糖尿病の診断基準

病院では、血液検査から診断し、糖尿病の合併症の検査をし各患者さんにあった生活習慣指導や治療が始まります。



①と② または ①と③ を認めた場合、糖尿病と診断
 ① または ② を2回以上認めた場合(1回は必ず血糖値で測定) 糖尿病と診断

糖尿病の何が問題なのか?

血糖値が高い状態が続くと、血管をはじめとする全身の臓器に障害が起こります。末梢神経や網膜または腎臓の細い血管の動脈硬化が進行すると、糖尿病の三大合併症と呼ばれる糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症を発症します。これらが進行すると、足の感染症を契機として足を切断することになったり、目が見えなくなったり、また透析することになるため、患者さんの日常生活がかなり制限されてしまいます。なかでも糖尿病性腎症は2015年の透析導入患者約3万7千人のうち、約43.7%(約1万6千人)を占めています。他にもまた、全身の太い血管の動脈硬化が進行すると、心筋梗塞、脳梗塞、足の閉塞性動脈硬化症なども合併してきます。このように糖尿病は様々な合併症を引き起こすリスクがあるため、単に「尿に糖が出ている病気」として軽くは扱えないことが分かります。



その他の診断基準

糖尿病型	正常型	境界型
①、② いずれかに当てはまる再検査で同様の結果であった場合に「糖尿病」と診断されます。	早朝空腹時血糖値 110mg/dL 未満 75g糖負荷試験 2時間値 140mg/dL 未満 糖尿病型でも境界型でもない血糖値であった場合	ふつうの人よりも血糖値が少し高いものの、糖尿病の域には達していない糖尿病のなりかけ状態です。

高齢者と糖尿病

加齢により運動機能や認知機能が低下すると同様、すい臓の血糖値を下げる効果のあるインスリンの分泌が低下してきます。また通常、血液中の糖分は運動することで筋肉に取り込まれ、血糖値が下がりますが、高齢になると運動量や筋肉量が減ってきます。このため、高齢者では若い人よりも血糖値が上がりやすく、糖尿病の割合も増えてくるわけです。また高齢者では糖尿病の治療薬の効果が強く出すぎて、重度の低血糖がでたり、また肝臓や腎臓、心臓など多臓器への副反応がでたり、若い人よりも高齢者の糖尿病管理は複雑となってきます。下肢筋力低下や認知機能低下がある場合、単に「運動しましょう」、「食事制限しましょう」、「しっかり内服しましょう」などのアドバイスは空回りしてしまうことがあります。患者さんごとに家族背景や社会背景をふまえ、家族の支援を巻き込んだり、多職種連携を広げるなど、丁寧かつ多面的な介入が必要となってきます。

糖尿病と健康格差という問題

千葉大学などの研究グループが2010年に行った高齢者約1万人を対象に行った調査によると、所得が低いほどに、糖尿病になるリスクが高いことがわかりました。男性の所得が最も低い群は、最も所得が高い群と比較し、糖尿病のリスクが1.16倍高く、また女性の所得が最も低い群では、そのリスクが1.43倍になるなど、所得などの経済的な要因が高齢者の糖尿病と強い関係があると報告されています。また2019年に発表されたイギリスでの調査結果では、中高年で孤独を感じている人は、孤独を感じない人に比べて糖尿病発症のリスクが1.46倍高くなっていたと報告しています。慢性的な孤独感はストレスとなり、生活習慣の乱れをとまなげて、糖尿病になるのかもしれない。

なぜ糖尿病になる?

誰でも食事をすると、一時的に血糖値(血液中の糖分の値)が高くなりますが、「インスリン」というホルモンがすい臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり(インスリン分泌障害)、インスリンが分泌されてもうまく働かなくなったり(インスリン抵抗性亢進)すると、血糖値が高い状態が続き、糖尿病になるというわけです。

誰もが知っているこの糖尿病ですが、血液に糖分があふれた病態のことを言います。血液中的にあふれた糖分が尿にもあふれるため、糖尿病という病名がついています。糖尿病の歴史は古く、藤原道長、織田信長、明治天皇も糖尿病だったようです。



高知県立あき総合病院
内科医長
もり お まさ あき
森尾 真明
日本プライマリ・ケア連合学会認定
プライマリ・ケア認定医・指導医
日本医師会認定産業医

糖尿病の合併症

普段、私たちの体は食べ物に含まれるブドウ糖をエネルギーとして利用しています。ところが、糖尿病になってしまうとインスリンと呼ばれるホルモンの産生が低下し、自分の体内にブドウ糖が取り込まれなくなってしまうことで、血糖値が高くなり、血管内がドロドロとした状態が続いてしまいます。その結果、血管が傷つき、動脈が硬くなりやすくなることで、動脈硬化と呼ばれる現象が起こり、各臓器で様々な合併症が引き起こされてしまいます。



目の合併症

眼科 吉田和之 (よしだかずゆき)



糖尿病で血糖が高い状態が長い期間続くと、目に変化が起こってきます。目に変化が起こっても最初のころは特に症状はありませんが、進行すると見えにくさなどを感じるようになります。見えにくさがひどくなると、視力によっては運転免許の書き換えができなくなります。特に大型免許や2種免許を更新する場合は視力の条件はきびしいです。定期的に眼科を受診して必要に応じて治療を受けるようにしてください。

1. 糖尿病網膜症

目の奥には網膜と呼ばれる光をうける部分があります。糖尿病によって網膜の小さな血管が詰まったり、流れが悪くなることで腫れが起きたり出血したりします。重症になれば視力はかなり悪くなりますが、最近新しい薬が使われるようになって進行を止めることができる場合も増えてきています。レーザー治療で進行予防も可能です。

糖尿病性白内障

2. 健康な方でも年齢とともに白内障になりますが、糖尿病で血糖の高い方は比較的若いころから白内障がでる場合があります。糖尿病網膜症が重症でなければ、白内障手術で視力を回復することは可能です。



腎臓の合併症

内科 榎尾岳 (かしのたけし)



腎臓が障害を受けたときに起こる病態を「糖尿病性腎症」と呼びます。

腎臓は、体内の水分や毒素、不要になったミネラルを尿と一緒に体外へ排出することが主な働きです。糖尿病性腎症は、糖尿病が原因で腎臓内の血管に動脈硬化が起こり、腎機能が低下すると、尿を作り出すことが出来ず、体内に水分や毒素が残ってしまいます。その結果、足のむくみ、肺に水がたまることによる息苦しさ、毒素による頭痛や吐き気、その他に高血圧や不整脈といった様々な問題が生じます。腎臓は血管が密集した臓器であり、一度血管が傷つき、機能が低下してしまうと、その後改善することはほとんどありません。今ある腎機能をどれだけ維持できるかが治療の重要な点となります。食事内容の改善、定期的な運動の導入と継続、インスリンなどによる薬物治療を3本柱として、継続することが必要です。



足の合併症

形成外科 矢野晶子 (やのあきこ)



糖尿病の罹患期間が長いと、神経障害を合併しやすくなります。はじめは、手足のしびれや痛みが起こり、感覚が鈍ってきます。感覚が鈍ると、靴ずれなどの小さなキズに気づけなかったり、熱さを感じず、こたつや湯たんぽなどで低温やけどを起こしてしまったりすることがあるので、注意が必要です。また、高血糖が長く続くと、血管が傷つき、足の先に血液が流れにくくなり、必要な栄養が十分にいきわたらなくなることがあります。さらに、免疫力も低下するので、傷口が治りにくくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。小さなキズでも放置しておくことで潰瘍(かいよう)ができ、進行すると壊疽(えそ)を起こすことがあります。そうすると、足の切断や長期入院を余儀なくされ、生活の質を損なう可能性があります。自覚症状が乏しい、足の診察機会が少ないなどの理由から、足の異変に気づくのが遅れてしまうことが多いようです。血糖コントロールだけでなく、日頃から足の状態を観察することが大切です。

糖尿病のお薬

内科 安田早佑理 (やすださゆり)



糖尿病の薬は、インスリンの作用不足を改善したり糖の吸収や排泄に働く事で血糖値を下げる作用があります。糖尿病の治療では、膵臓からインスリンを分泌させる薬や、インスリン抵抗性を改善する薬、食後の高血糖を改善する薬、腎臓から尿へブドウ糖を出す薬、そして不足しているインスリンそのものを外部から補うインスリン注射薬などから症状に合わせて1種類または数種類の飲み薬や注射薬を組み合わせで用います。



薬の種類

- ①膵臓からインスリンを分泌させる薬：DPP-4阻害薬、スルホニル尿素(SU)薬、速攻型インスリン分泌促進、GLP-1受容体作動薬(注射)
- ②インスリン分泌非促進系
A: 筋肉などで発現しているインスリン抵抗性を改善する薬：ピグアナイド薬、チアゾリン薬
B: 腎臓から尿へブドウ糖を出す薬：SGLT2阻害薬
C: 糖の吸収スピードをゆっくりさせ、食後の高血糖を改善する薬：αグルコシダーゼ阻害薬があります。
- ③インスリンを外部から補う薬：インスリン注射があります。

今回のテーマは糖尿病治療の新しい薬についてのお話です

GLP-1受容体作動薬 (内服)

GLP-1受容体作動薬はこれまで注射製剤しかありませんでしたが内服薬が登場しました。しかし飲み方に注意が必要であり、1日のうちの最初の食事又は飲水の前に、空腹の状態のコップ約半分の水とともに内服が必要です。また、服用時及び服用後少なくとも30分は、飲食及び他の薬剤の経口摂取を避ける必要があります。GLP-1受容体作動薬は血糖改善の他に食欲を抑えるため体重減少効果もいわれています。以前は毎日の注射製剤でしたが現在週1回製剤もでており選択の幅が広がっています。

セマグルチド

GLP-1受容体作動薬の注射の中でも体重減少効果が大きい週1回の注射薬(セマグルチド)が日本でも保険適用されました。心血管リスクを低減する可能性が示されるとともに、腎症の新規発生及び悪化を抑制することも示された薬剤です。また体重減少効果は、糖尿病患者の標準治療に週1回、セマグルチドを追加投与するSUSTAIN-6試験において、0.5mg: -3.6kg, 1.0mg: -4.9kgと示しており、その効果とエビデンスの面から期待される薬剤です。

SGLT2阻害薬 (ダパグリフロジン)

SGLT2阻害薬は尿から糖を排出する事で血糖を下げます。その他には体重減少や腎保護作用があります。また心不全を発症した2型糖尿病患者さんへの有効性も報告されています。しかし副作用は尿から糖を排出するため尿路感染症や筋肉量低下を訴える方もおり注意が必要です。SGLT2阻害薬のダパグリフロジンの心不全治療効果を検証したDAPA-HF試験の探索的解析から、ダパグリフロジンの投与によって糖尿病の新規発症のリスクが32%、有意に抑制されたことが明らかになりました。

また最新の薬ではイメグリミンという薬が2021年9月に発売されました。インスリン分泌促進とインスリン抵抗性の両方の作用があるといわれています。現在、使用されている患者さんの数が少なく副作用や作用機序については推定段階の事が多いです。糖尿病薬も新規薬剤や腎保護や心保護を証明された薬剤等情報が更新されています。

糖尿病と向き合う生活のススメ

糖尿病は日常生活のちょっとした工夫が予防や治療に繋がります。不規則な生活になりがちな現代社会ですがここで紹介する食事療法、運動療法のやり方を毎日の食事や運動に少しずつ取り入れていきましょう。

食事療法の3つのポイント



意識することで
様々な病気の予防にも!

現代社会と運動

- 現代社会
- ・リモコン操作で動く家電製品
 - ・ワンクリックで欲しい物が自宅に
 - ・車社会で近くの買い物も車を使う など

便利さの反面、昔ほど体を動かさなくても生活が成り立つようになっています

意識しないと
運動不足に陥る可能性大!



運動の注意点

体調が優れない日は避け、運動によって痛みなどが増す時は控えて下さい。

動きやすい体・疲労を残さない体作りのために準備・整理運動を行いましょう。

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を。

水分補給は水やお茶を基本とします。清涼飲料水は糖分を多く含むますので摂取は主治医の指示に従って下さい。

低血糖症状(めまい・動悸・脱力など)を感じたらすぐに中止し糖分を補給しましょう。

食後高血糖予防や運動による低血糖症状予防のために可能なら食後1~2時間に行いましょう。

運動直後や数日の自覚症状(疲労感や筋肉痛)によって運動量や内容を改めましょう。

おすすめ 2大運動



筋肉に負荷をかけ、筋力・筋持久力を向上させる運動

筋力トレーニング (一例: 座位膝伸ばし (写真参照))

- 目安 / 10~15回の反復運動を2~3セット(2日に1回が効果的)



足の筋力は20歳台がピークで加齢と共に弱くなり、日常的に使わない筋肉は加速的に弱ります。弱ってしまうと日常生活に支障がきたしやすい筋肉(太ももやお尻)のトレーニングを意識して行いましょう。

糖尿病と運動療法

全身を使った長時間継続して行う運動

有酸素運動 (一例: ウォーキング)

- 目安 / 週3~5日(一週間に合計150分が理想的)



- ・動きやすい服装、シューズで
- ・普段運動習慣のない方は一日のご自身の歩数計測から始め、それに1000歩プラスした歩数から始めて下さい。
- ・時間が限られている方は、30分まとめた運動でなくても10分3回に分けて行っても同じ効果があります。
- ・少し息のはずむ程度のスピードで友人とのおしゃべりや季節の移ろいを楽しみませんか。
- ・足の痛みやフラツキなど不安のある方は、杖の使用をおすすめします。

・歩くとき足の痛みを感じる方は水中でのウォーキングがおすすめです。

食事療法のポイント

- 腹八分目とする
- 食品の種類はなるべく多くする
- 油を摂りすぎない
- 食物繊維を多く含む食品を摂る(野菜、海藻、きのこなど)
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ゆっくり噛んで食べる



糖尿病と食事療法



管理栄養士 谷村 真優

食事療法は、自分の適正エネルギー量を知り、その範囲で栄養バランスを考えて色々な食品を満遍なく摂ることが大切です。食事を抜いたり、まとめ食いしたりはせず朝食、昼食、夕食の3回、ゆっくりよく噛んで腹八分目で食べきるよう心がけましょう。また、食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂ると、食後の血糖値上昇を抑え、血清コレステロールの増加も防ぎ、便通を改善する作用があることが知られています。

食事療法の 注意点

高血圧や脂質異常症、腎症などの合併症がある場合は食塩量や脂質、たんぱく質の質と量なども考慮する必要がありますので医師や管理栄養士と相談しながら食事療法を行ってください。

運動に不慣れな方・お忙しい方へ

~いつもの生活を一工夫~

まず自分の生活の見直しから始めてみませんか。例えば、近所の用事は徒歩や自転車で、エレベーターではなく階段を使う、自動掃除機ではなく、時に拭き掃除など。身近な事から変えられる事はあります。しかし、無理をしては、「故障」や「三日坊主」を招きます。運動効果は

すぐには出ないので身近な事から少しずつ行ってみましょう。また運動での消費エネルギーは思ったほど多くありませんので食事管理と同時に行いましょう。



理学療法士 岩本 耕介

あき総合病院の取り組み

糖尿病教室

講師に医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士を迎え、食事療法や運動療法、フットケアや歯周病のケアなどについての教室を毎月第2週の月~金曜に開催しています。詳細は職員までお問い合わせください。



「連携」で取り組む、

糖尿病の治療と予防

院内、地域のネットワークを活かしたアプローチ

糖尿病の治療は、糖尿病と診断された人を治療することはもちろん、まだ糖尿病は発症していないが、糖尿病になる可能性が高い人への介入も必要となります。

また、病院や診療所のひとつの診療科で治療が完結できることは少なく、院内の複数科での連携に加え、看護師や薬剤師、管理栄養士、リハビリ等のスタッフによるチーム医療、さらには、院外の医療機関や行政とも連携し、患者さんの背景や治療方針などを共有しながらアプローチすることが重要です。

地域連携における、東部地域での当院の取り組みと、院内外との連携の状況をご紹介します。

高知県糖尿病療養指導士CDE高知の活動

あき総合病院には看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師の中に日本糖尿病療養指導士4名、高知県糖尿病療養指導士18名の計22名の療養指導士があり、院内外で東部地域の糖尿病の療養指導や重症化予防のための取り組みをしています。



安芸市栄養教室へスタッフを派遣し、血糖測定や糖尿病の講義をして、参加者と一緒に食事をとり、カロリー計算したり話合いに参加します。

CDE高知について

CDEJ (日本糖尿病療養指導士 Certified Diabetes Educator of Japan)とは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者に指導する医療スタッフです。高度でかつ幅広い専門知識をもち、患者の糖尿病セルフケアを支援します。高知県においても、日本糖尿病協会の支援を受けて、高知県糖尿病療養指導士認定機構を設立し、高知県糖尿病療養指導士(CDE高知)の認定制度を開始し、その育成や活動の支援を行っています。

かかりつけ医



栄養士会



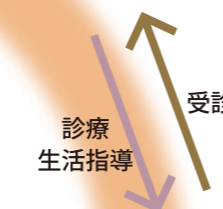
外来栄養食事指導の提供体制の強化

協力医療機関(自院の栄養食事指導の拡大と診療所からの紹介患者への栄養食事指導を実施)における栄養食事指導の推進



医療機関を中心とした連携体制

糖尿病透析予防指導管理料を算定する医療機関を中心とした連携体制の構築
糖尿病性腎症重症化予防のための病診連携促進に向けた検討会の実施



保険薬局



糖尿病患者に対する服薬指導の充実

- 患者指導用資料の作成
- 薬剤師向け研修会の実施

服薬支援



糖尿病アドバイザー (糖尿病看護認定看護師等)

患者指導用資料の作成
薬剤師向け研修会の実施

助言

市町村等の専門職の育成

血管病重症化予防に関する保健指導の質向上のための研修会の開催

保健指導 受診勧奨



市町村

受診



受診



歯科診療所

歯周病治療につなぐ
医科から歯科への情報提供シートの作成



専門医



高知大学医学部 附属病院

高知大学医学部附属病院
平野 世紀(ひらの せいき)
専門分野:糖尿病
専門医:
日本内科学会認定医
総合内科専門医
日本糖尿病学会認定専門医

高知大学医学部附属病院
天野 絵梨(あまの えり)
専門分野:生活習慣病
専門医:
日本内科学会 総合内科専門医
日本糖尿病学会 糖尿病専門医

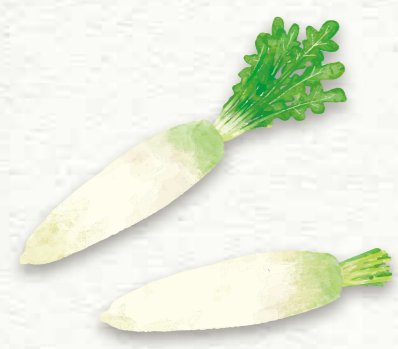
血管病調整看護師による生活指導の強化と地域連携促進
・血管病調整看護師の育成
・血管病調整看護師を中心とした地域のかかりつけ医や市町村との多職種交流会の開催



簡単！ 大根もち



冬野菜の代表選手「大根」をたっぷり使った「おかず餅」。



作り方

- 1 大根は粗目のおろし金ですりおろす(または、半量をすりおろし、残りを千切りにする)。おろした大根はザルにとり、汁気を軽くきる。小ネギは小口切りにする。桜えびはざっくりと刻んでおく。
- 2 ①にAを加えて混ぜ、4等分して小判形に成形し、ごま油を熱したフライパンに並べ入れる。
- 3 両面を色よく焼き、醤油をまわしかける。練り辛しを添える。

材料(2人分)

- 大根 250g
- 小ねぎ 1本
- 桜えび(素干し) 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 練り辛し 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.0g
炭水化物	15.0g
塩分	0.7g
カルシウム	43mg
食物繊維	1.6g

監修: 栄養科 管理栄養士 有澤ゆかり

ひとこと

春の七草である「すずしろ」。葉は「緑黄色野菜」、根茎は「淡色野菜」です。根茎には、でんぷんを分解する酵素(アミラーゼ)、たんぱく質を分解する酵素(プロテアーゼ)、発癌性物質を解毒化し、がん発生を抑制するとされる辛み成分(イソチオシアネート)などを含み、胃もたれや胸焼け防止の働きや、血栓防止作用、解毒作用が期待される薬草としても扱われています。体の不調を整えるには最適な食材ですね。これらの成分は加熱や酸化に弱いので、大根おろしやサラダなど生ですぐに食べる方法が効果的です。

より便利に!

院内に無料Wi-Fiスポットを設置しました



患者さんやご家族の利便性向上のため、院内(外来、病棟ラウンジ)に無料Wi-Fiスポットを設置いたしました。

お手持ちのスマートフォンなどで「FREE_Wi-Fi_PASSPORT」の無線に接続いただけます。

接続に当たり、SMS(携帯の電話番号)又はメールアドレスでの認証が必要となります。

詳細な利用方法につきましては、ソフトバンク社の説明サイト(QRコード)をご覧ください。

※説明サイトへの接続に当たりデータ通信が行われます。携帯電話の契約によっては通信料が発生する場合がありますのでご注意ください。



[ソフトバンク社の説明サイト] REE Wi-Fi PASSPORTについて▶

(<https://www.softbank.jp/biz/nw/wifispot/freewifi/domestic-operators/>)



あき総合病院からのお知らせ

タテのカギ

- 1 感動した時などに、最近の若者は「〇〇い」と言うそうです
- 2 「危険度」や「危険の生じる可能性」という意味で様々な業界で使用されています。例)〇〇〇管理
- 3 「冒険とイマジネーションの海へ」東京ディズ〇〇〇〇
- 4 通信手段の一種です。足首に手紙をくくりつけて飛んでいきます。伝書〇〇
- 5 名古屋市長はこれをかじって大バッシング
- 6 デュデュビデュバデュビハイ!ハイ!ハイ!ハイ!〇〇〇〇探検隊!
- 7 いつの間にか怪談トークの人になってた。〇〇〇ワジュンジ
- 8 トランプを使ったりコインだったり。帽子から鳩が出るのも定番です
- 9 実力派若手俳優。私は最初「かんだまさき」と読むと思ってました。〇〇まさき

横のカギ

- 1 BIGBOSSの監督就任会見では大きな〇〇のシャツが話題になりました
- 3 キャッチャーの背番号は何番?
- 10 年老いていくほどこの音は聞き取れなくなるそうです。〇〇〇〇音
- 11 〇〇〇危うきに近寄らず
- 12 銀河鉄道999で徹郎と共に宇宙を旅する
- 13 世界初の電子株式取引所。〇〇〇ック
- 14 コロナウイルス流行語よく聞くようになりました。〇〇塩素酸
- 15 ソロモン諸島最大の島。第二次世界大戦の激戦地

A	B	C	D	E

1	2	3	4	5
10	5			6
7	11			6
13	9		14	
15				

クロスワードパズル

答えは裏面です。 クロスワードパズル担当:山本博

