

さかいで

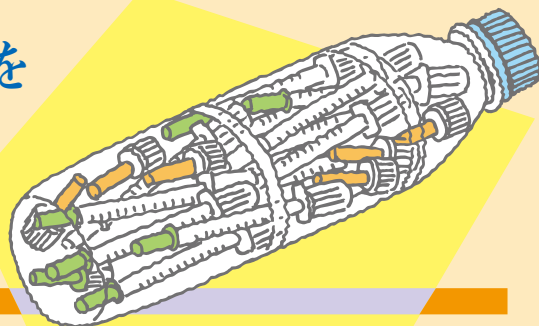
2013年11月号 No.75

市立病院だより

特集「食欲の秋 知っておきたい糖尿病と歯周病の関係」…… 2P
「高血圧改善のため“減塩のポイント”教えます」…… 4P
「新病院だより」…… 5P

ご家庭でインスリン注射針・血糖測定用針を
使用されている方へ

使用済み針回収についてのお願い



使用済みのインスリン注射針や血糖測定用針は、感染性医療廃棄物です。

ご家族の方や周りの方々が、誤って針刺しをした場合、不幸にして感染症を引き起こしてしまう場合があります。当院では、内科外来または薬局で使用済針を回収しておりますが、H25年8月27日より、ビニール袋に入れて持参された場合には、針刺し事故を防ぐために、お受け取りすることができなくなりました。

これからは、新たに硬い素材のペットボトル等（500ml程度）に入れてお持ちください。なお、回収したペットボトルは、お返しできませんのでご了承ください。

使用済み針の回収について、何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

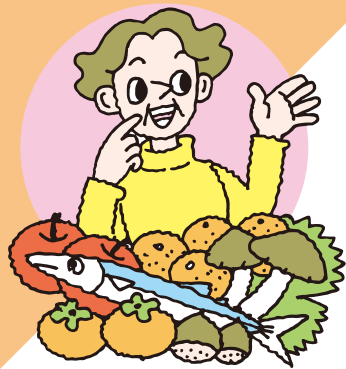
坂出市立病院 院長 砂川正彦

糖尿病内科部長 大工原裕之

平成26年秋 新病院開院予定
看護師を募集しています。

詳細はお問い合わせ下さい 070-5516-8726（担当 高橋）





食欲の秋！

知っておきたい糖尿病と歯周病の関係

内科医員 大島都美江

秋刀魚、松茸、栗、リンゴ、みかん、柿など美味しい食材がお店に並ぶ季節になりました。食事はしっかり噛んで味わって頂きたいですが、そのためには、私達は自分の歯を大切にすることが重要です。

今回は、糖尿病と歯周病について、お話したいと思います。

歯を失う原因の第一位は、成人では歯周病です。歯周病は、細菌が歯肉に炎症を起こし、さらに進行すると、歯槽骨を溶かしてしまい、歯が抜けてしまう病気です。

糖尿病では、歯周病を同時に持っている人は、そうでない人の2～4倍になります。歯周病は、糖尿病による第6の合併症とも言われており、高血糖により、歯周病が起きやすく、かつ悪化もしやすくなります。

原因としては、高血糖により、身体の抵抗力が低下し感染しやすくなることや、血流が悪く炎症がおさまりにくくなることなどが挙げられます。

また、歯周病があると、炎症により、血糖が上昇しやすくなります。

このように、歯周病と高血糖は互いに悪循環を作っていると言えます。この悪循環を作らないためには、血糖コントロールを良好に保つこと、かつ歯周病を治療することが同時に必要です。歯周病を治療することで、慢性炎症が改善し、血糖値への良い影響があるとも報告されています。歯周病は、気づかないうちに進行していることが多いので、定期的に歯科を受診することが重要です。

いつまでも、食事を美味しく頂けるように自分の歯を大切にしましょう。

ちなみに、喫煙も歯周病の原因の一つです。禁煙もお忘れなく。

ペースメーカーについて正しい知識を持ちましょう！

内科医員 吉原夕美子

皆さんはペースメーカーという言葉をご存じですか？よくマラソンなどの競技や仕事で皆を引っ張ってリズムを作る役目をする人の事をそう呼んでいます。今日は心臓ペースメーカーについて述べたいと思います。

心臓は洞結節という場所から、自然に電気刺激を出して、それが伝わることで、心房、心室が順序よく収縮し、ポンプの役目を果たしています。安静時には心拍数は50～80回/分ですが、労作では自然に増加し、筋肉など組織に十分に血液が送られるように自己調節しています。その電気刺激が、加齢や病気などで、少なく発生したり、途中で伝わらなかったりすると、脈が遅くなり、全身倦怠感や失神発作、心不全などの症状が出現することがあります。

そこで、心臓ペースメーカーで電気刺激を加えて自己心拍を助け、正常なリズムを回復させる治療を行います。手術は、局所麻酔で、皮下に電池を入れるポケットを作成し、リード線（電線）を静脈から心臓中に入れ固定します。電池の寿命は病気や機械の種類によって異なりますが、4～9年です。無くなる頃に電池交換手術をする必要があります。

ペースメーカーは、電磁波で設定が狂うので注意が必要です。一般の電子レンジなどの家電は問題ないとされています。MRI検査、低周波治療器、電気毛布、盗難防止装置などは注意が必要です。（2012年秋に条件付きでMRI検査が可能なペースメーカーが発売開始になりましたが、まだ設置施設は少ないのが現状です。）

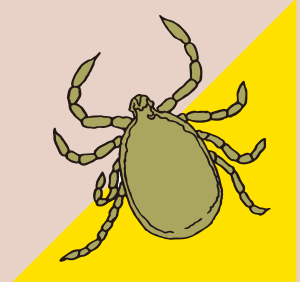
携帯電話の使用が問題になっていましたが、2012年5月に、現在日本国内で使用されている携帯電話は、ペースメーカーの動作に影響を与えないことが、総務省から発表されています。公共交通機関内でのアナウンスも、マナーのための制限になっているようです。気になる方は、かかりつけの医療機関でご相談ください。



マダニに要注意！ 重症熱性血小板減少症候群（SFTS）とは？

感染管理認定看護師 遠山三友紀

2011年に初めて特定された、新しいウイルス（SFTSウイルス）に感染することによって引き起こされる病気です。主な症状は発熱と消化器症状で、重症化し死亡することもあります。多くの場合、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染します。このため、患者はマダニの活動期である春から秋にかけて発生しています。



■国内で報告されている件数は？

2013年1月に国内で初めて患者が報告されました。現在までに32名のSFTS患者が確認されています（10/9時点）。西日本の12県から報告されています。

■マダニは、屋内で普通に見られるダニとは違うのか？

マダニと、食品等に発生するコナダニや衣類や寝具に発生するヒョウヒダニなど、家庭内に生息するダニとは全く種類が異なります。マダニ類は、固い外皮に覆われた比較的大型のダニで、主に森林や草地等の屋外に生息しており、市街地周辺でも見られます。

■SFTSにかからないためには、どのように予防すればいいか？

特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。草むらや藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には、**長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくすることが大事です。**服は、明るい色のもの（マダニを目視で確認しやすい）がお薦めです。DEET（ディート）という成分を含む虫除け剤の中には服の上から用いるタイプがあり、補助的な効果があると言われています。現在のところSFTSウイルスに対して有効なワクチンはありません。

■マダニに咬まれたら、どうすればよいか？

ヒトや動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間吸血しますが、咬まれたことに気がつかない場合も多いと言われています。吸血中のマダニに気が付いた際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがあるので、医療機関（皮膚科）で処置をしてもらってください。また、マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。



管理栄養士 中村佳代

冬は夏よりも血圧が高くなる傾向があります。寒いと血管は収縮するので血圧が上がります。高血圧が続くと脳梗塞や脳出血を引き起こしやすくなります。

高血圧の予防・改善のための食事療法は、

- 1) 栄養バランスよく、
- 2) 塩分の摂取を抑え、
- 3) 食べ過ぎないことです。

高血圧治療のガイドラインでは、塩分の摂取量は1日6g未満が目標としています。

<減塩のポイント>

- ① 出汁をしっかりきかせる。

天然のだし（いりこ・鰹節・昆布など）をしっかりきかせると薄味でも食べやすい。（インスタントのだしの素にはナトリウムを多く含むものがあるので注意が必要）

- ② 食品の表面に味をつける。

醤油はかけるよりもつけるようにすると、使う量が控えられる。和え物や炒め物は味をつけたら水気の出ないうちに食べる。

- ③ 酸味や香辛料・薬味を上手に利用する。

酸味や香辛料や薬味の利用で薄味でも美味しく食べられる。

- ④ 甘みはうすくする。

甘みと塩分のバランスが取れていないと美味しく感じない。甘みを控えることで塩分も控えることができる。

- ⑤ 加工品や既製品は塩分が多いので気を付ける。

- ⑥ 麺類のだし・スープは飲まない。

- ⑦ 汁物は一日に1杯までにする。

これからの季節はだんだん寒くなってくるので、血圧管理には注意が必要です。食事に気をつけ元気にお過ごしください。

理学療法士 早山敏弘

気候も涼しくなり、運動しやすい季節になってきました。ウォーキング、山登り、テニス・・・などいろいろスポーツがあります。そして、どの運動でも起こるのが「息切れ」です。皆さん息切れの原因をご存知でしょうか？

運動や階段をのぼった際に息切れを感じた時、「もう若くないし、息切れは仕方ないな」と息切れの原因を年齢によるものと決め付けていないでしょうか。息切れは加齢による身体機能の低下でも起こりますが、ひっそりと病気が隠れている場合があります。肺や心臓の病気、または貧血などでも息切れが起こります。これらが原因で起こる息切れの場合、過度な運動は逆に身体機能を低下させるばかりでなく、呼吸不全・心不全など重篤な状態へと移行する時があります。

このような患者さんに対して、当院では呼吸・心臓リハビリを行っています。運動は薬と一緒にその人に合った種類・量・頻度が重要であり、強すぎても弱すぎても十分な効果が得られません。リハビリでは運動中の血圧・脈拍や酸素の状態を見ながら運動療法を行います。

自分の脈拍を測ってみましょう！

正常脈拍50～80回/分

運動強度の目安

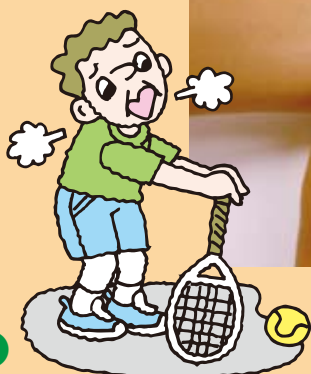
運動強度(1分間の心拍数) = (220 - 年齢) × 目標とする強度^(※)

※ 普段運動をしていない人…0.4 健康の維持・増進…0.5



運動についてわからないことがあればいつでもご相談ください。

その息切れ大丈夫ですか？



看護師実習生の受け入れ

糖尿病看護

糖尿病の患者様に対する看護ケアの充実を図るために臨床実践能力の向上が必要とされ、全国で「専門分野（糖尿病）における質の高い看護師育成研修」が行われています。

当院は糖尿病専門医と糖尿病認定看護師や療養指導者が在籍し、専門性の高い糖尿病医療に取り組んでいます。今年度も香川県看護協会から、県内の医療機関の中から実習病院として指定を受けました。

そこで右記のような日程で、県内の病院で糖尿病看護に携わっている看護師を実習生として受け入れる運びとなりました。

10/21(月)～11/21(木) 23 日間 2 名
10/28(月)～11/28(木) 23 日間 2 名

病棟での糖尿病患者様の看護ケアや、糖尿病

専門外来、フットケア外来での実務実習も予定しています。薬剤師や管理栄養士との連携も学び、糖尿病教室にも参画します。患者の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

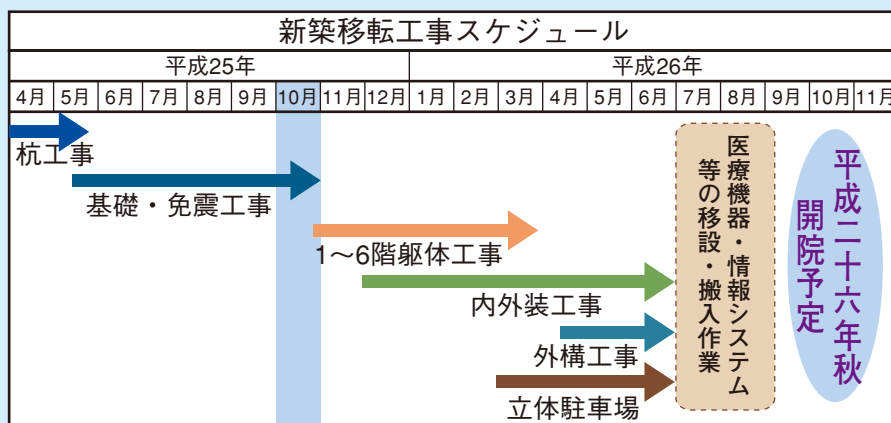


◆新病院だより No.6

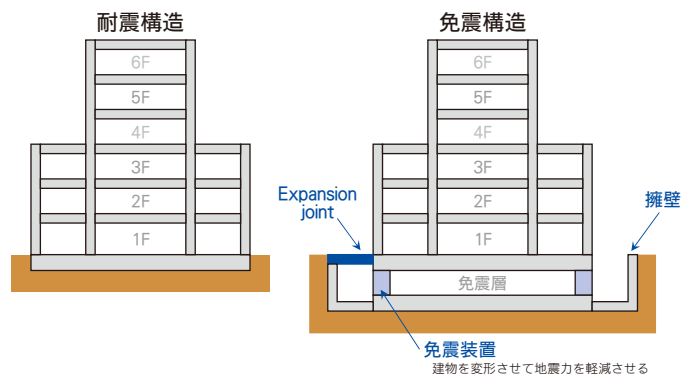
さて、前回（4月時点）ご報告させて頂いた杭打ち作業が完了し、6月から10月にかけては、基礎・地中梁の配筋、型枠工事、コンクリート工事を実施しました。また、9月下旬からは一部工区にて、免震装置のセットに取り掛かっております。

今回はこの免震装置についてご紹介

させていただきます。免震装置は「支承材」と「減衰材」で構成されます。支承材は柱下に設置し、鉛直荷重を支持し、水平剛性を低くし、地震時に変形させる装置です。減衰材は地震時の揺れを低減させるための装置です。今回の新病院建設では、支承材には天然ゴム系積層ゴムを47台、弾性すべり支承を21台設置し、減衰材には鋼製ダンパーを12台、オイルダンパーを8台設置し、大規模地震への対策を行っております。



免震構造の概要



天然ゴム系積層ゴム（支承材）

ボランティア だより No.23

恒例となりました院内バザーについてご案内します。
当日は職員が持ち寄った掘り出し物の数々を、安価なお値段にて販売予定です。職員一同、皆様のご参加をお待ちしておりますので、お誘い合わせの上、是非お越し下さい。

【日時】 11月20日（水） 12:30～13:30

【場所】 講堂

【内容】 日用品、衣類、雑貨 など



作品やボランティアについてのご意見は「すこやかライフ支援室」が窓口です。お気軽にお問い合わせ下さい。
また、電話でのお問い合わせも受付しています。

平日（月～金）AM8:30～PM5:00 tel 0877-44-0944 担当 中井

情報BOX

新任研修医 よろしくお願ひします



安部 陽平（あべ ようへい）

生年月日 1987年6月19日

出身地 高知県

経歴 高松第一高校卒業
香川大学医学部卒業

専門分野 研修医

趣味・特技 バイク、自転車、カメラ

【ひとこと】

座右の銘は「男はやせ我慢」です。よろしくお願いします。



久保 博之（くぼ ひろゆき）

生年月日 1987年11月14日

出身地 香川県

経歴 高松第一高校卒業
香川大学医学部 卒業

専門分野 研修医

趣味・特技 テニス、読書

【ひとこと】

9月までは県立中央病院で半年間研修していました。内科として坂出市立病院で研修させていただきます。多くのことを学ばさせていただこうと思います。よろしくお願いします。

資格取得者



1 病棟

大森 美紀

がん化学療法看護認定看護師

がん化学療法看護認定看護師の役割は、抗がん剤治療を受ける患者様とご家族が安心して治療が受けられるように看護しサポートすることです。副作用症状や抗がん剤治療についての不安等があればご相談ください。

肺がんCT健診認定技師

CTによる肺がん検診の検出率は、胸部X線検診による検出率の5～8倍といわれていますが、被ばくも多くなります。検診分野では、健常者が対象となるので、受診者の放射線被ばくを最小限に抑えつつ、検診のための読影に適した撮影を心がけていきたいと思っています。



放射線技師

大西健太郎