

# はなみずき

VOL  
32

平成29年 春号



こんにちは、整形外科の森島 満です。

『春眠あかつきを覚えず』と言われるように布団からなかなか出られずにいた季節から夢から覚めたくない季節へと変わってきました。暖かい日が多くなってきたことにより、屋内でじっとしていた足を屋外に向け、花見や鳥の声に耳を傾けることに楽しみが出てきます。

体を動かすことで健康寿命は長くなります。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことで、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年もの差があります。より良い生活を送るために動ける体を維持することが大切です。

日本整形外科学会ではロコモティブシンドロームという、高齢者における骨・筋肉・関節の障害や

機能低下による要介護になりうるリスクの高い状態を提唱しています。暖かい日の下で自分の趣味や仲間とのエキサイズを楽しむことが健康を維持することにとっても良いと思います。怪我や痛みによる日常の不具合を少しでも改善し、皆さんの生活の支えに少しでも貢献できるように右田病院の整形外科として地域医療を進めていきたいと思っています。



診療部 整形外科部長  
森島 満



## 薬のおはなし

# “おくすり手帳”活用していますか？

### ◎おくすり手帳を持っていますか？

おくすり手帳とは、病院、医院、歯科医院でもらった薬の名前、量、飲み方などを記録できる手帳のことです。既往症、副作用、アレルギー、薬の効き目、飲み始めてからの体調変化も記入することができます。また、ドラッグストアやコンビニエンスストアで買った市販薬やサプリメントの名前を書いておくことをおすすめします。

### ◎おくすり手帳を活用していますか？

- ①病院、診療所、歯科医院、薬局に行く時には忘れずに持参しましょう。  
薬の内容を確認することにより、良くない薬の飲み合わせ、食べ合わせや副作用を未然に防ぐことができます。
- ②病院に入院する時にも持参してください。  
入院中の的確な薬の選択ができ、より安全な治療が受けられます。
- ③おくすり手帳は一冊にまとめましょう。  
飲んでいるすべての薬を一冊の手帳に記録することが大切です。薬の重複を防ぐため、病院ごとや薬局ごとに別々の手帳を作らず、一冊で管理しましょう。

### ④旅行先や災害時に役立ちます。

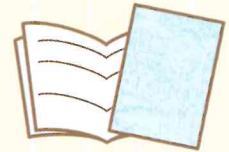
旅行中に病気になった時や災害時に避難した時に、手帳に記載されている内容から現在飲んでいる薬を知ることができます。

### ◎おくすり手帳の電子化が始まりました。

電子版おくすり手帳は、スマートフォンやインターネットを利用して作られた手帳で、従来の紙のおくすり手帳と同じように薬局で使うことができます。今のところすべての薬局で使えるわけではありませんが、今後、電子化(IT化)が進み電子版おくすり手帳は普及が見込まれています。



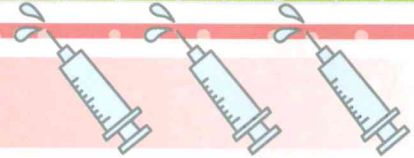
当院では、退院の時におくすり手帳をお渡ししています。



薬剤師 杉山 菜穂子



## 検査のお話 血糖値とは？



### ◎血糖値を調べると何がわかるのか？

### ◎血糖値はどのような検査があるのか？

### ◎血糖値はなぜ高くなるのか？

今回はこのような疑問にお答えいたします。

**血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖の濃度**のことを意味します。ブドウ糖は**エネルギー源**として利用されているため、血液中のブドウ糖は常に一定に保たれています。しかし、血糖値は食事によって大きく変動するので、検査をするタイミングによっていくつか分けられます。

### ①空腹時血糖値 (70 ~ 109 mg / dL)

お水は飲んでも大丈夫ですが、10時間以上何も食わずに測定した血糖値のことで、血糖値が最も低くなる血糖値のことです。

### ②ブドウ糖負荷試験後の血糖値

75gのブドウ糖を水に溶かしたものを飲んだ後に測定した血糖値のことです。

### ③随時血糖値

食事と関係なく測定した血糖値のことです。

食後、体内にブドウ糖が取り込まれると、血糖値は上昇します。しかし、インスリンというホルモンが速やかに分泌されて、ブドウ糖は細胞内へ取り込まれ、血糖値が下がってきます。糖尿病では、インスリンの分泌が遅れたり、量が不足したり、インスリンがうまく効かないため、血糖値の上昇が抑えきれず、高血糖の状態が続くのです。

また、血糖値と深い関係のある『HbA1c・ヘモグロビン・エイワンシー(4.6~6.2%)NGSP値』という検査についてもお話いたします。

HbA1cは血液中の赤血球に含まれるタンパク質の一種で、体内に酸素を運ぶヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。これらは一度結合すると120日間そのままの状態であるため、過去1~2カ月間の血糖値の平均を反映します。

血糖値とHbA1cは、ともに血糖のコントロール状態を知ることができるので、“糖尿病の診断”と“治療効果の判定”両方に用いられる代表的な指標です。

ご自身の血糖値やHbA1cを把握しておくことは、健康な生活を送る上でとても大切なことなのです。

臨床検査技師 安藤 美穂子







## 栄養士のひとりごと

# 低 栄 養

皆さんこんにちは。今回はまずは質問から。

- ① 食欲が低下したり、食事の量が減ってきた
- ② あっさりした献立を好むようになった
- ③ 体重が減ってきた
- ④ 風邪をひきやすくなった
- ⑤ 疲れやすくなった
- ⑥ 足がむくみやすくなった
- ⑦ これまで渡っていた横断歩道がわたれなくなった

皆さんは何個当てはまりましたか？これは、低栄養についての質問です。当てはまった方は要注意です。

皆さんは低栄養という言葉を知っていますか？低栄養状態とは「**体をつくり維持するうえで欠かせない栄養素をとれなくなったり、たんぱく質やエネルギーが不足した状態**」です。低栄養の人は食べる量や活動量が減って体重や筋肉量の減少などが見られます。

でも、どうして低栄養が良くないのでしょうか？低栄養になると日々の活動に必要なたんぱく質やエネルギーが不足して体力や筋肉量が低下するので、**疲れやすくなったり、転倒、骨折**をしやすくなったり**噛む力、飲み込む力**が低下します。さらに、抵抗力や回復力が低下することから、**風邪**などの感染症にかかりやすくなったり、むくみやすくなったり、**傷の治りが悪くなったり**します。ちょっとした工夫で**低栄養を予防**しましょう！！

Point  
①

### たんぱく質の多い食品を1食に1回加えましょう！



食欲がないときはごはんよりもたんぱく質の多いおかずを優先して食べるようにしましょう。

たんぱく質の多い食品は、**肉、魚、卵、豆腐、乳製品**の5品目と覚えてください。蛋白源となる食品を1食に1品ずつ加えると、1日40～50gの**たんぱく質**が補給できます。

Point  
②

### ごま油やマヨネーズを上手に利用しましょう！



少量しか食べられないと、たんぱく質だけでなくエネルギーも不足してきます。こんなとき、調理の味付けに**ごま油・オリーブ油**などの**植物油**や**マヨネーズ**を適度に活用してみましょ。たとえば、味噌汁やあえ物にかけたりすると風味で食欲も刺激されおいしく**エネルギーアップ**できます。

Point  
③

### 足りない栄養素はおやつで補いましょう！



少食の時は、間食を上手に利用しましょう。高齢者は味覚が低下するため、甘いものを好む傾向にあります。おまんじゅうやケーキだけでなく、たんぱく質を補えるおやつをとるように工夫しましょう。

たとえば、ゼリーを**プリン**に変えるとたんぱく質、エネルギーが補えます。また、**果物**はビタミン、食物繊維を補えるおすすめのおやつです。

さらに**ヨーグルト**をかけるとたんぱく質の補給になります。

Point  
④

### 栄養補助食品も活用してみましょ！



栄養補助食品を活用するのも良い方法です。栄養補助食品は少量でたんぱく質、ビタミン、ミネラルを**バランスよく補給**できます。ドリンクタイプやゼリータイプ、甘いものからスープ味まであります。最近ではドラッグストアでも購入できます。栄養補助食品を利用してスープやグラタンにすると食事の中で**効率よく栄養素を補う**ことができます。

管理栄養士 橋本 理絵

## 職場紹介

# ～ 看護部医療相談室 ～



医療相談室は現在2名のMSW(メディカルソーシャルワーカー)が在籍しております。急な病気やケガによって入院となり、色々な不安や心配な事が出てきます。

このような時MSWが対応させて頂いております。例えば、退院後の生活が心配とか、施設や病院の情報を知りたいとか、介護保険の申請や利用方法について知りたい等様々です。医師、看護師、理学療法士等コメディカル、医事課と連携を取りながら患者様の状況を把握し、患者様・ご家族様のご意向も踏まえながら、今後の在宅生活や施設、療養型病院利用等一緒に考えて支援を行っていきます。自宅で介護保険サービスを受けている方であれば、担当のケアマネージャーや地域包括支援センターとも連携し、退院時スムーズにサービス利用ができるように調整していきます。

このように、院内・院外と全ての調整役を担っています。

ひと昔前までは、病院に医療相談室があることは珍しい時代でした。今は高齢者社会において制度が複雑化しており、保険も医療保険と介護保険の大きく2本立てで運用されています。医療が中心の病院にも福祉の専門職であるMSWが配置されているのが当たり前の時代になりました。それは病院としてただ退院すれば良いという事ではなく、退院後の先を見据えて、地域でサポートする必要があるからだと思えます。たまに外来で退院した患者様に会うと、やはり入院中の病衣よりも私服の方がとても素敵だなと思えます。何か相談等がある時、院内で水色の白衣を見かけたら、お気軽にお声かけください。



看護部医療相談室一同





# 駅伝部 通信

八王子の街をランナーが駆け抜ける、第67回全関東八王子夢街道駅伝競走大会が2月12日(日)行なわれ、右田病院駅伝部も元気に参加してまいりました。我が駅伝部の知名度もあがってきたのでしょうか。「**右田病院がんばれ!**」という大きな声援は昨年以上の数と量で、私達にとって最高の追い風となりました。当日、沿道に駆けつけてくださった方、当日は行けないけど、頑張っってね!と声をかけてくださった方、また入院中のベッドから祈ってくださった患者様、本当に本当に応援ありがとうございました。私達の目標は、『**医療チームの中でNo.1になる!**』でした。昨年よりタイムを縮めてゴールいたしました。残念ながら医療業界参加チームの中で、第3位となってしまいました。しかし、落ち込んだのは1日だけ…私たちはもう前を向いています。来年の大会を見据えて、練習を開始しています。来年こそ、皆様の声援・期待に応えてみせます!

右田病院駅伝部部长 埴原 正樹



## 医療法人財団興和会 右田病院

住所:〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL:042-622-5155(代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

### 標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- 循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- 皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

### 病床数

●一般病床 62床 ●地域包括ケア病床 20床 計 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院  
日本外科学会認定専門医制度関連施設  
日本整形外科学会専門医研修施設  
マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設  
日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設  
日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

## 医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所:〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F  
予約専用電話:0120-222-621

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

検診内容:乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診  
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



<http://www.migita Hosp.or.jp/>



<http://www.migita Clin.com>