

こ・ろ・ん



本年もどうぞ
よろしくお願ひ致します



《 目 次 》

1. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑧
2. 部署紹介「医療相談室」
3. 栄養一口メモ「れんこんハンバーグ」
4. とっても怖い！ノロウイルス

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>





有馬理事長の



「生活習慣病」7千講座 その⑧



症状がない？軽症糖尿病とは？



前回は糖尿病の一步手前の状態である境界型糖尿病について説明しましたが、今回は境界型から少し進んだ軽症の糖尿病についてお話しします。

インスリンを使わなくてはならない重い糖尿病と違い、軽い糖尿病は症状がないため健康診断や血液検査で偶然見つかることがほとんどです。また、糖尿病と診断されても無症状のためきちんと治療を受けない人が多く、長く放置され合併症が発症し悪くなってから再び病院に来る方が多く見られます。



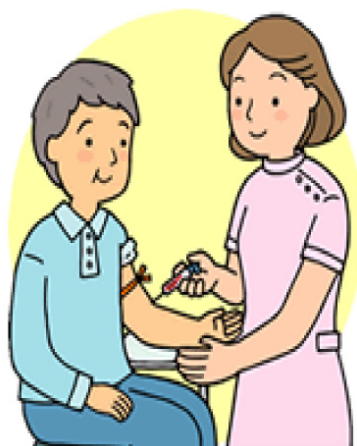
昔は軽症の方にピッタリの薬がなく、薬の量が少ないと効かず、薬が効きすぎると低血糖になるなど不都合な事もよくあり治療を途中で止めてしまう方も多く見られました。しかしここ数年、低血糖の心配がなくてしかも非常によく効く薬が続々と開発されています。食事制限や運動をしても治療の効果が現れない方は早い時期から薬を服用することをお勧めいたします。

糖尿病の診断方法

では、糖尿病の治療が上手くいっているかどうかを知るにはどうするかについて説明します。血糖の測定はその時の食事量や体調で変化しますので病気の管理にはあまり向きません。

そこで、一般的には HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を治療が適正かどうかを判断するのに用いています。この HbA1c とは赤血球の色素(ヘモグロビン)とブドウ糖が結合したもので、一度結合するとその赤血球が壊れるまでの約 120 日間は血液中に存在するため、測定前 1~2 か月間の血糖の状態を推測することができます。

すなわちこの値が高いとそれまでの 1~2 か月間の血糖の管理がうまくいってなかったことを示します。正常では HbA1c が 6.2%以下ですが血糖の管理が悪いと値が高くなります。軽症の糖尿病では 7.0%以下が目標値です。(ただし、ご高齢の方では 8.0%以下で OK です。)



糖尿病のお薬

4年前に発売された DPP-4 阻害薬の服用で低血糖の心配がなく、HbA1c が 1%近くも下がることが分かってきています。

今ではこの系統の薬は 7 種類も発売されるほど効果が期待されています。この DPP-4 阻害薬に今まであった糖尿病薬を併用することで、かなりの糖尿病患者さまが低血糖の心配なしに良好な血糖コントロールを得ることができています。

また、軽いうちから治療をしっかりとすることでインスリン投与を避けることもできます。

是非、早めに糖尿病の検査を受けましょう。



部署紹介

『医療相談室』に新しい相談員が増えました



医療相談室では、主に、長期にわたる入院が可能な療養病棟への入院相談や、外来及び入院透析治療の相談を行っています。

皆さまに、安心して外来治療や入院生活を送っていただくために、少しでもお役に立てればと思っております。

誰に聞いてよいかわからない・・・など、どんな些細な事でも構いません。お気軽にご相談ください。

他の患者さまやご家族の方との面談中であることがありますので、ご来院の際は事前にご連絡いただくと幸いです。

昨年こぞの11月より医療相談室に着任致しました眞鍋まなべ裕光ゆうこうです。

皆さまのお役に立てるよう、一生懸命頑張ります。

《相談受付時間》

平日	9:00～16:00
土曜	9:00～12:00
日・祝日	休み

《お問合せ》 TEL 011-872-5811 (代表)
FAX 011-872-5814

《相談担当》

室長（看護部長）

みつせ みえこ
三瀬 三栄子

医療ソーシャルワーカー

にした ともこ まなべ ゆうこう
新田 朋子・眞鍋 裕光

栄養一口メモ

もちもち・しゃきしゃき

～れんこんハンバーグ～

分量(4人分)

れんこん 300g
玉ねぎ 1玉
人参 1/4本
むき枝豆 20g
塩 少々
コショウ 少々
片栗粉 適量
サラダ油 適量

作り方

1、れんこんは2/3をすりおろしてボールに入れます。
2、残りのれんこん1/3・玉ねぎ・人参は粗みじん切りし、熱したフライパンにサラダ油をひいてさっと炒めます！
3、1の中に粗熱をとった2とむき枝豆をいれて混ぜます。その中に塩・コショウ・片栗粉もいれて適度な大きさにまとめて、焼けば出来上がり♪
☆お好みで味付けを（醤油、ソース、ポン酢など・・・）



管理栄養士 佐藤より

今の時期旬のれんこんには、ビタミンC（疲労回復・風邪予防の効果）が豊富です。また、切った時にヌルヌルと糸を引くような粘り気はムチンといって、胃壁を保護し、たんぱく質や脂肪の消化を促進する作用があります！

れんこんはそのままだとシャキシャキ、すりおろすともちもちの食感になります。

今回は二つの食感が味わえる一品なのでぜひ皆さまも試してみてください♪





とっても怖い！ノロウイルス



★ノロウイルスによる胃腸炎の症状★

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1~2日続いた後、治癒し後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

健康な方は軽症で回復しますが、子供やお年寄りなどでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

★ノロウイルスによる胃腸炎の予防法★

感染を防ぐために周りの方々と一緒に、次の予防対策を徹底しましょう。

患者さまのふん便や吐物からは大量のウイルスが排出されるので、

(1)食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。

(2)下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品に直接触れないようにしましょう。

(3)胃腸炎患者さまに接する方は、ふん便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。



特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望まれます。また、調理器具等は使用後に洗浄・殺菌しましょう。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

★ノロウイルスに感染した疑いがあったら★

最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談下さい。

また、保育園・学校や高齢者の施設等で発生したときは早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので速やかに最寄りの保健所にご相談下さい。

その他、下記①~④いずれかに該当する方で症状がある方は健康保険の適用が認められておりますので、保険診療にて検査を行なうことが可能です。

①3才未満・65才以上の方(当院では3才未満の診療は行なえません)

②悪性腫瘍の確定診断されている方

③臓器移植後の方

④抗悪性腫瘍剤、免疫抑制剤、免疫抑制効果のある薬剤を投与中の方

不明点等ございましたらお気軽にご相談下さい。 TEL011-872-5811

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリ-病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科

循環器科・泌尿器科(人工透析)

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析(外来のみ)

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号

マックスビル3階(JR稲積公園駅向い)

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

<http://tomijin.com/>

