# 病院新聞さくら

#### 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

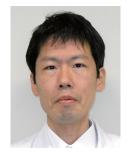
旧年中、多くの皆様に春日井市民病院をご利用いただきました。満足していただけましたでしょうか。本年も職員が一丸となり、地域中核病院として皆様が安心して治療を受けていただけるよう努力して行きます。どうぞよろしくお願いいたします。 院長 渡邊 有三

平成25年は「糖尿病の最新治療薬」のお話から始めます。厚生労働省が行った「平成23年患者調査」では糖尿病患者数は270万人と報告されました。これはあくまでも治療を受けている方の数です。予備軍はその約10倍の2,210万人と推定されています。糖尿病は放置すると合併症を引き起こすため、血糖値を適切に管理することが重要です。

## 糖尿病の最新治療薬について

~アメリカドクトカゲから生まれたお薬の話~





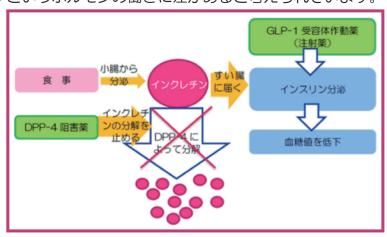
#### 糖尿病センター部長 松田 淳一

こんにちは。糖尿病センターの松田淳一です。今回は「糖尿病の治療薬」のお話をさせていただきます。平成21年12月に新たな糖尿病治療薬が加わりました。その名も「インクレチン関連薬」です。実はこのお薬はアメリカの砂漠に住む「アメリカドクトカゲ」という爬虫類(はちゅうるい)が開発のきっかけになったと言われています。

人間は食事をしてその中に含まれる炭水化物の量によって血糖値が上昇しますが、このトカゲは大量のエサを一気に食べても血糖値がほとんど変化しません。人間とこのト

力ゲの血糖値上昇に差が出るのは、インクレチンというホルモンの働きに差があると考えられています。

インクレチンホルモンは人間では小腸から分泌され、すい臓へ働きかけて「インスリン」を出す準備をしてくれます。しかし2型糖尿病患者さんではインクレチンホルモンの働きが不十分になります。またインクレチンホルモンは分泌されても、体内ではすぐにDPP-4という酵素によって分解されます。そこでインクレチンが分解されないように開発されたのが、DPP-4阻害薬という内服薬です。また分解されにくくしたインクレチンを直接体内へ注射するGLP-1受容体作動薬の2種類が「インクレチン関連薬」で



す。いずれのお薬も単独の使用では、低血糖が少なく、食後の血糖値の上昇を抑えることが特徴です。さらに、糖尿病の患者さんではグルカゴンというホルモンが適切に抑えられてないことで、血糖値が上昇しますが、インクレチン関連薬はグルカゴンを抑制することも特徴です。GLP-1受容体作動薬では、食欲抑制と体重減少の効果もあると言われています。このGLP-1受容体作動薬は将来的に1週間1回の投与となることが予測され、患者さんの負担軽減が期待できます。しかし、これらのインクレチン関連薬は全ての糖尿病患者さんに使えるわけでなく、インスリン注射が必須ではない状態の2型糖尿病患者さんが対象となります。また、一部の患者さんで嘔気(おうき)などの消化器症状がみられる方もみえます。最後になりましたが、今回ご紹介した「インクレチン関連薬」は人工的に合成・製造されたもので、トカゲから抽出したものを直接使っているわけではありません。

### 冬場の健康管理について

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。暖かい室内で過ごしがちで、運動不足になる方もいるかもしれません。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。

健康管理のポイントを環境、衣服、入浴、かぜ対策について考えてみましょう。



#### 環境

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、 血管を収縮させて、血圧を上げます。人は、 寒い場所に出たときに身を縮めますが、同じ 事が血管にも起こっています。また、寒さだ けでなく温度差も血管に大きな負担をかけま す。温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急 激に行われるため、血圧も急激に変化し、これが心臓や脳血管の障害を引き起こすのです。 暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、 深呼吸をする事をお勧めします。深呼吸によって血圧の上昇が多少でも抑えられ、血管の 中に酸素が沢山送り込まれるので、血管への 負担が軽減されるのです。

部屋の暖房は、設定温度を20度前後の低めにして扇風機などの活用で全ての部屋に暖かい空気が回るように工夫をしてみましょう。朝布団から出るときは、深呼吸をして布団の中で靴下をはくのもよいでしょう。

#### 衣服

厚手のもの1枚より、**薄手のものを重ね着する方が、保温に効果的**です。首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

また、足は寒さに敏感です。室内ではスリッパを使い、冷えを保護しましょう。

#### 入浴

寒くなると血液の循環が悪くなり、手や腰などが冷えやすくなるので、ゆっくりお風呂につかることをお勧めします。38度から40度くらいのぬるめのお湯に、10分から15分程度ゆっくりつかると、全身が温まって血液の循環が良くなり、疲労を回復させます。

また、薬湯は保温効果が強いので、風邪の 予防にもなります。リラクゼーションもかね て、市販の入浴剤や、ユズやショウガなどを お風呂に入れることもよい効果があります。 冬の浴室は寒くなりやすい場所です。先に述 べた温度差による、急激な血圧の変化による 体への負担をなくすために、お湯を早めには り、脱衣所や浴室を暖めるなどの工夫もたい せつです。

#### かぜ対策

かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で 乾燥した場所を好みます。例えばインフルエ ンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時 間でほぼ全滅しますが、湿度35%以下だと1 日たっても生存していると言われています。 加湿をしていない部屋の湿度は、冬場には 20%程度になることもあります。室温は20度 前後、湿度は50%から60%以上に保つよう、 加湿器を使ったり、濡らした衣服を干すなど の工夫をしましょう。

また外出後には手洗いとうがいを必ず行ってください。

### ちょっと豆知識

せきエチケットについて



マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスが2メートルから3メートル飛ぶと言われています。 咳エチケットを実施しましょう!

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ② 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのごみ箱に捨てましょう。
- ③ 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



「命が危ない病気の話」を開催しました!

講演1

「心臓発作の治療と予防」

講演 2

「脳卒中の治療と予防」

循環器科部長 寺沢 彰浩 神経内科部長 寺尾 心一

平成24年12月2日(日)は、春日井市民病院を離れ、東部市民セ ンターにて開催したところ550人を超える参加がありました。寺 沢部長、寺尾部長の講演では、この時期に多発する心筋梗塞と脳 梗塞について、予防と最新の治療まで幅広い視点でお話しさせて いただきました。市民公開講座で初めての試みとしてクリスマス コンサートと健康チェックコーナーも併設しました。健康チェッ クコーナーでは血糖・血圧・血管年齢検査・メタボチェック・頸 動脈エコーに延べ1,000人のご利用がありました。大変混雑し、 ご利用いただいた皆様にご迷惑をお掛けしたこと、お詫び申し上 げます。

また、R.M.E.さんと春日井ゴスペルクワイアの皆さんにご協 力いただきクリスマスコンサートを実施しました。コンサートを 聞かれたみなさんは大変穏やかな表情で、リラックスされたよう でした。

次回は平成25年3月2日(土)に市民病院講堂にて「整形外科の 病気の話」を開催いたします。講師は種田副院長と泉田整形外科 部長です。多数の方のご参加お待ちしています。



#### (仮称)春日井市総合保健センターの工事が始まりました!

市民の皆様の総合的な健康づくりの拠点施設、また、休日・平日夜間の急病診療施設とし、平成26年の開設に 向けて工事が始まりました。来院される皆様には、ご不便をお掛けしますが、通行の際にはご注意いただくとと もに、ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



病院西側からの眺め



病院東側からの眺め (平成24年11月末撮影)

#### 平成25年2月7日(木)から看護相談外来を開設します!

看護相談外来では、退院後・通院治療中の患者さんやご家族が安心して日常生活を送れるよう、わからないこ と、困っていること等について、その分野において専門的な知識・技術を持った看護師が相談・アドバイスを行 います。看護相談外来は、がん相談、急性期ケア相談、慢性呼吸相談、スキンケア・失禁相談、糖尿病看護相 談、感染予防相談、摂食・嚥下相談、リンパ浮腫相談の8領域を開設します。ご利用ください。

1) 相談日時: 毎週木曜日 9:00~12:00 1人30分(1日6人)

2) 予約方法:専用電話へお電話いただき予約してください。(完全予約制・平日のみ)

\*相談対象者は当院に受診歴がある患者さんとそのご家族

\*予約専用番号 0568-57-0048 予約受付時間 8:30~16:30

3) 受付方法:総合受付(再来)に患者さんの診療券をお出しください。

4) 相談場所:整形外科外来へお越しください。

# Information







平成25年1月から3月の院内イベント・スケジュールを掲載しました。皆様のご利用をお待ちしております!\*このイベント・スケジュールは変更になることもありますので、ご了承ください。

1/1	火		2/1	金	患者サロン「たんぽぽ」	3/1	金	患者サロン「たんぽぽ」
1/2				_	元気ショップ(パン)			元気ショップ(パン)
1/3			2/2			3/2	土	市民公開講座
1/4	金	患者サロン「たんぽぽ」	2/3			3/3		
1/5	土		2/4	月	元気ショップ(パン)	3/4	月	元気ショップ(パン)
1/6			2/5	火	運動教室	3/5	火	運動教室
1/7	月	元気ショップ(パン)	·		元気ショップ(弁当)			元気ショップ(弁当)
1/8	火	糖尿病食体験教室	2/6	水	元気ショップ(パン)	3/6	水	元気ショップ(パン)
		運動教室	2/7	木		3/7	木	
		元気ショップ(弁当)	2/8	金	元気ショップ(パン)	3/8	金	元気ショップ(パン)
1/9	水	元気ショップ(パン)	2/9	土		3/9	土	
1/10	木		2/10			3/10		
1/11	金	元気ショップ(パン)	2/11	月		3/11	月	元気ショップ(パン)
1/12	土				糖尿病食体験教室			糖尿病食体験教室
1/13			2/12	火	運動教室	3/12	火	運動教室
1/14	月				元気ショップ(弁当)			元気ショップ(弁当)
1/15	火	運動教室	2/13	水	元気ショップ(パン)	3/13	水	元気ショップ(パン)
		元気ショップ(弁当)	2/14	木		3/14	木	
1/16	水	元気ショップ(パン)	2/15		元気ショップ(パン)	3/15	金	元気ショップ(パン)
1/17	木	腎臓食体験教室	2/16	土		3/16	土	
1/18	金	元気ショップ(パン)	2/17			3/17		
1/19	土		2/18	月	元気ショップ(パン)	3/18	月	元気ショップ(パン)
1/20			2/19	火	運動教室	· I	火	運動教室
1/21		元気ショップ(パン)			元気ショップ(弁当)			元気ショップ(弁当)
1/22	火	運動教室	2/20	水	元気ショップ(パン)	3/20	水	
		元気ショップ(弁当)	2/21	木	腎臓食体験教室	3/21	木	腎臓食体験教室
1/23	水	元気ショップ(パン)	2/22		元気ショップ(パン)	3/22	金	元気ショップ(パン)
1/24	木	がん相談会	2/23			3/23	土	
1/25	金	元気ショップ(パン)	2/24			3/24	В	
1/26	土		2/25	月	元気ショップ(パン)	3/25	月	元気ショップ(パン)
1/27	В		2/26	117	運動教室	2/26	117	運動教室
1/28	月	元気ショップ(パン)	2/26	火	元気ショップ(弁当)	3/26	火	元気ショップ(弁当)
1/29	火	運動教室	2/27	水	元気ショップ(パン)	3/27	水	元気ショップ(パン)
		元気ショップ(弁当)	2/28	木	がん相談会	3/28	木	がん相談会
1/30	水	元気ショップ(パン)				3/29	金	元気ショップ(パン)
1/31	木					3/30	土	
						3/31	$\Box$	
		1						

元気ショップ:障がいのある人が心を込めて作った焼きたてパンと弁当の販売。販売場所:1階中央ホール 販売日時:月・火・水・金の11:30~13:30 \*なくなり次第、販売を終了します。

患者サロン「たんぽぽ」:患者サロンとは、がんを体験された患者さんやご家族同士が、情報の共有をしたり、不安や疑問などを同じ目線で気軽に話し合える場所です。当院受診中の方を対象として、予約制で行っています。

開催日時:毎月第1金曜日、11:00~12:00

問い合わせ先:がん相談センター

運動教室:通院患者さんもしくは入院患者さんの付添いの方や面会の方等で、待ち時間を利用した運動教室を開催します。 健康運動指導士が15分~20分程度の簡単な内容で実施します。

開催日時:毎週火曜日 110:00 210:30 311:00

④11:30 問い合わせ先:看護管理室

糖尿食・腎臓食の体験教室:当院で糖尿病または腎臓病の治療を受けている方を対象に食事の体験を行っています。参加費用は500円(食事代1人分)+保険診療自己負担分になります。

開催日時 糖尿食 毎月第2火曜日12:00~13:00 腎臓食 毎月第3木曜日12:00~13:00 希望される方は、診察時に医師に申し出てください。

問い合わせ先: 栄養管理室

がん相談会: 1 階中央ホールにてがんの治療体験者が治療体験を活かしながら、あらたにがんにかかった患者さんやご家族のご相談に対応します。

開催日時:毎月第4木曜日、10:00~12:00

問い合わせ先:がん相談センター

市民公開講座:「整形外科の病気の話」を講堂にて開催します。詳細は院内掲示、広報、ホームページを参照してください。 問い合わせ先:管理課



〒486-8510 愛知県春日井市鷹来町1-1-1 TEL 0568-57-0057(代) 予約専用電話 0568-57-0048 予約受付時間 9:00~15:00(休診日を除く)

さくら 平成25年冬号 発行日 平成25年1月1日 発行元 広報委員会