

# 記念樹



医療法人

大分記念病院

2023 OCT 秋号

vol.140

## contents

### びょうきと健康 Q&A 「透析とかゆみ」

- はやの里便り
- 糖尿病のこと教え隊！ Vol.1
- 新任ドクターの紹介
- 新入職員の紹介
- つくりませんか♪  
～旬のもの かんたんレシピ～『さといもまんじゅう』
- おしらせ news
- 私のおたのしみ
- 癒し♡の小窓 職員の子かわゆす♡
- 外来担当医一覧表

#### 基本理念

優しい病院 やさしさと心のこもった医療と介護

#### 患者の権利

1. 診療を受ける権利 だれでも平等に最適な医療を受ける権利があります。
2. 医療情報を知る権利 自己に関する医療情報について納得がいくまで説明を受ける権利があります。
3. 自己の診療の方針を決定する権利 提示された治療方針に対して自己の意思で選択、決定する権利があります。
4. プライバシーが保護される権利 個人情報は厳正に保護されます。
5. セカンドオピニオンを求める権利 主治医以外の医師の意見を求める権利があります。

#### 基本方針

1. 患者さんに優しく：安心安全な医療を提供できるよう、丁寧さと技術の研鑽に努めます。
2. 互いに優しく：互いに思いやり、チーム医療を達成できるよう努めます。
3. 地域に優しく：医療の提供を通じて地域の安心に役立てるよう努めます。

#### 患者の責務

1. 情報を提供する責務 適切な診療を行うために、患者さん自身の健康状態に関する情報を提供してください。
2. 診療に協力する責務 他の患者さんとの共同生活や医療行為の妨げとならないよう協力してください。
3. 診療費を支払う責務 受けた医療に対して、診療費を遅滞なくお支払いください。

# びょうきと健康Q&A

## 「透析とかゆみ」

かゆみは誰にとっても不快なものですが、人工透析を受けている方は合併頻度が高く、強いかゆみは睡眠障害を起こすこともあります。湿疹や薬剤などのアレルギーによる皮膚疾患は別にして、透析患者さんにより関係あるかゆみのことを「透析掻痒症」とよぶこともあります。



名誉理事長／人工透析内科 顧問  
末友 祥正

### Q1 透析患者さんのかゆみの原因は？

**A** 大きく二つあります。一つ目の原因は皮膚の乾燥です。皮膚の最表面の角質を覆うのが皮脂膜です。この上に汗と皮脂が混ざり合っています。この皮脂膜が外部からの刺激、水分の喪失や細菌感染に対して大切な防御機能を果たしています。透析を受けている方はこのバリアが壊れると水分の制限に加え、透析で水分を除かれるため皮膚の乾燥を招きやすくなります。もう一つの原因は微量元素の異常や老廃物が皮膚に沈着することによるかゆみです。血液中のカルシウム、リン濃度の高い時にみられます。リン酸カルシウム結晶の沈着によると考えられています。副甲状腺ホルモンの上昇や他の尿毒症性有害物質の蓄積も関係しています。また、透析機材との接触もあげられます。

### Q2 透析患者さんのかゆみの対策は？

**A** 先ず一番は皮膚の乾燥を予防し保湿することです。このために一番大切なことは皮脂膜を大切に保護することです。石鹸、ボディシャンプーなどは合成界面活性剤が入っており、皮脂膜のバリア機能を破壊する組織障害作用をもっていますので使用は勧められません。汗や汚れの大部分はシャワー、手洗いでとれます。汚れやおいのある部分は泡洗浄で落とします。タオルでこしこし擦るのは最も悪いことです。

以上のことを守ることでかなりの効果が出てきます。透析患者さんのかゆみのため引っ掻くことにより、すでに湿疹が出来ているケースがあります。これに対してはステロイドを含めた局所的治療が必要です。皮膚の保湿のためには風呂上りにワセリンなどの保湿剤を丁寧に根気よく塗布することが有効です。パスタロン、ウレパールなどは塗った直後はいいようですが、皮脂膜を破壊するため禁忌です。全体的なかゆみに対しては内服の抗アレルギー剤や中枢性のかゆみに対する治療薬ナルフラフィン（レミッチ）を使用することがあります。



#### ◇最後に

もう一つの原因の微量元素、老廃物など尿毒症性有害物質によるかゆみを防ぐには、よい透析を行うことに尽きると思います。

## ケアサービスをお約束します

近年核家族や少子・高齢化が進み、介護を必要とされる方を家族だけで介護することが非常に難しくなっています。

私たちは入居者の方が安心して快適な生活が送れるよう一人ひとりの環境や生活・体調にあった介護計画を作成し訪問介護サービスを提供しております。

一人ひとりの生活を尊重し、自立支援のサポート・介護に関するあらゆるご要望やご利用される方の立場に立ったケアサービスをお約束します。介護を必要としている方が不安のないよう支援してまいります。

### 毎月のフォローアップ研修の様子



毎月第3木曜日に吸引・胃ろうが必要な方の技術研修を行なっています。

### 訪問介護 新サービスの利用開始

#### 7月 同行支援開始

訪問介護の買い物同行とは身体機能の低下などにより一人での外出が難しくなった方に対し日常生活に必要な買い物にヘルパーが付き添い見守りや介助を提供する自立支援目的のサービスとなります。



大分記念病院 訪問介護ステーション  
管理者 秋山 澄江

### みんなのART

99才の入居者さんの作品です



楽しく作ってます♪



●お問い合わせは  
住宅型有料老人ホーム はやの里  
〒870-0854 大分市羽屋四丁目3番26号  
TEL097-543-6400



# 糖尿病のこと教え隊！ Vol.1

大分記念病院では年に3回糖尿病教室を開催していました。

コロナの流行でなかなか再開の目途は立ちませんが、また糖尿病について学べる有意義な時間があるまで、紙面からではありますが、大分記念病院糖尿病委員会の頼もしい委員から糖尿病療養に役立つ情報をお届けします。

今回のテーマは「糖尿病のここを知ってほしい!」です。そもそも糖尿病って何なの?糖尿病って何を気を付ければいいのか?という疑問にそれぞれの専門性を活かしたアドバイスをお届けします。

## 糖尿病ってどんな病気?

血糖を調整するホルモンは複数ありますが、血糖を下げるホルモンは「インスリン」だけ。健康な人ではインスリンは1日中分泌される「基礎分泌」と食事に反応して分泌される「追加分泌」によって血糖値が一定の範囲におさまるようになっています。

インスリンの働きが悪くなったり、分泌量が少なくなることで高血糖状態が続くのが「糖尿病」。自覚症状がなくても持続すれば全身の血管に影響し、動脈硬化を促進します。



医師  
松島 文子



2023年度糖尿病委員メンバー

## 糖尿病はなぜ怖い?

血糖値が高い状態が続くと全身の血管にダメージが与えられ、さまざまな合併症を引き起こしていきます。

目が悪くなる糖尿病網膜症、腎臓が悪くなる糖尿病腎症、神経が悪くなる糖尿病神経障害の3つが代表的で「三大合併症」と呼ばれます。

治療を中断せずに療養を続けていくことで糖尿病があっても健康な人と変わらないQOLを維持することができます。

当院では医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師から構成されているチームがみなさんの治療やケアの支援をおこなっています。

不安なこと、分からないことに対して一緒に考え解決策を考えていきますのでお気軽に声をかけてください。

看護師  
石井 和美 福田 照美



## 糖尿病と運動

運動を行うと筋肉を使うため糖を取り込みやすくなり血糖値が下がります。運動を継続することでインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きも改善され、筋肉への糖の取り込み能力が上がっていきます。全身の筋力や心肺機能を向上させ転倒による骨折の予防、動脈硬化(脳卒中・心筋梗塞)の予防にもつながります。

運動には有酸素運動(ウォーキング・ストレッチなど)と筋力トレーニング(スクワット・腹筋など)の2種類があり、これらを組み合わせることで血糖コントロールにより良い効果を発揮できます。

運動をいきなり始めることに抵抗のある

方もいるかと思うので、まずは1日の身体活動量を増やすことを考えてみましょう。例えば、「車は使わずになるべく歩く」、「階段を使う」、「買い物に行ったらやや遠回りする」、「家の掃除をする」、「子供と遊ぶ」、「ガーデニングをする」、「調理中はつま先立ちをする」、「歯磨き中にかかと上げをする」など、日常生活の中で工夫をして少しずつ運動を取り入れていくことがおすすめです。

運動を安全に行うには、定期的な病院受診を行い、糖尿病の合併症、心疾患や不整脈、高血圧等に注意をしましょう。

理学療法士  
安部 亮佑



## 今日から出来る食事のポイント

糖尿病の食事療法では、食べてはいけないものはありません。「食事制限」ととらえてストレスを抱える必要はなく「健康のための食事管理」とプラスに考えて毎日のちょっとした心がけで楽しく食事の時間を過ごすことが可能です。

今日から簡単に出来ることとして

- ① 姿勢を正してよく噛む
- ② 野菜から食べる
- ③ 3食決まった時間に食べる
- ④ 腹八分目を心がける
- ⑤ 食べたものを紙に書きだしてみる

などが実践しやすいと思いますので、是非取り組んでみてください。



管理栄養士  
薬師寺 菜織

## お薬は糖尿病治療の強い味方!

糖尿病の治療のために処方されたお薬は、食事療法や運動療法と併用して使用することで、血糖値を安定させるための手助けとなります。お薬は注射や飲み薬の種類があるので、自分に合ったお薬をお医者さんと選びましょう。特に大切なのは、正しい服用方法を守ることです。きちんと指示通りに飲み、使用することで、糖尿病をうまくコントロールできるようになります。もし副作用が気になるようなら、すぐにご相談ください。



薬剤師  
山田 拓人



## HbA1cは嘘つかない!!

糖尿病かどうか知るためにはまず検査です。

糖尿病と分かってからもコントロールできているか知るためにも検査!

糖尿病は検査が欠かせません。

糖尿病の検査は血糖値とHbA1cの2つが基本です。血糖値は採血した時点の血液中の糖の濃度です。HbA1cは過去1~2か月の血糖値の平均です。HbA1cは直前の食事などに影響されませんのでこの1~2か月の間、血糖コントロールが良好であったかどうかHbA1cでわかります。HbA1cが楽しみになる1か月が過ごせるといいですね。

臨床検査技師  
河野 美弥



# 新任ドクターの紹介



血液内科  
井谷 和人  
Kazuhito Itani

7月に当院の血液内科医として赴任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

「名探偵コナン」の原作者の青山剛昌と同郷で、鳥取県出身です。先日、帰省すると至る所にキャラクターのブロンズ像ができ、極めつけは、最寄りの駅名が「コナン駅」に変わっていたことには驚かされました。

現代の医療状況のめまぐるしい変化に対して、自分の故郷のように力強く柔軟に適応していく必要性を感じています。私は、これまで大分大学医学部附属病院、大分市、別府市の急性期病院で血液内科医として診療に当たってきました。これまでの経験を活かしつつ、内科医として裾野を広げ、患者さんに寄り添った医療に努めて参ります。よろしくお願いたします。

●今ハマっていること

新米パパとして、子育てに奮闘しているつもりです。日々子供の成長に驚かされています。ちょっと前までできなかったことができるようになる瞬間を共に歩むのは心地良く感じます。

# 新入職員の紹介

- ①今後の抱負
- ②今ハマっていること



看護部  
久保 由美子

- ①患者様に安心してもらえるよう、専門知識の習得や技術の向上に励みたいと思います。
- ②ゴルフ、バドミントン、韓国ドラマ



看護部  
井 千穂

- ①これまでの経験を活かし、患者さんひとりひとりに寄り添った看護ができるように日々成長していきたいと思っています。
- ②ドライブ



看護部  
太田 芙美子

- ①1日も早く大分記念病院の役に立てるよう、仕事を覚えて頑張りたいと思います。



看護部  
小田 明菜

- ①患者さんに安心感を与えられる看護を提供できるよう日々学んでいきたいと思っています。
- ②ゴルフです。スコアを縮めたいです。

# つくりませんか♪ さといも ～旬のもの かんたんレシピ～

## 〈旬の食材〉 さといも



栄養科 管理栄養士 山鼻 有夏

### ◆栄養のお話◆

里芋にはビタミンや食物繊維などの多くの栄養素が含まれています。

里芋特有のネバネバには「ガラクトン」という栄養素が含まれています。ガラクトンは水溶性食物繊維で、その粘性性により食べ過ぎ防止に効果があるとされており、糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇も抑えてくれます。

### ◆調理法◆

里芋は、乾燥すると水分が抜け、食感や風味が落ちてしまいます。そのため、購入時には、土がついたままで湿り気のあるものを選ぶといいです。

## おしらせ news



高田三千尋先生が役員をご退任されました。

今後は、名誉理事長としてあたたかく見守っていただければ幸いです。

高田先生、長年に渡り病院発展にご尽力いただきありがとうございます。



### ○サービス開始！入院セットのご案内

入院セットとは、入院時に必要な衣類・タオル・日用品を定額料金でご利用いただけるサービスです。

当院では入院療養中の病衣・日用消耗品につきましてはこれまででは病院貸与またはお持込をいただいておりますが感染予防対策及び患者さん、ご家族様の利便性向上のため「入院セット」を導入いたしました。急な入院や単身の方、ご家族が遠方にお住まいの方なども安心してご入院いただけます。ぜひご利用ください。

## さといもまんじゅう

【材料】※2人分  
198kcal 塩分 1.9g

- ・里芋 …………… 150g
- ・生姜 …………… 少々
- ・だし汁 …………… 200ml
- ・砂糖・みりん…各大さじ1
- ・薄口醤油 …………… 小さじ1
- ・塩 …………… 1g
- ・揚げ油 …………… 適量



- ＜水溶性片栗粉＞
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
  - ・水 …………… 小さじ2

### 【作り方】

- ①里芋は皮をむき、竹串が通るまで茹で、ざるに上げてサッと水洗いする。
- ②Aの材料、①の里芋を入れ、15～20分煮る。
- ③②の里芋が煮あがったら、里芋を取り出し温かいうちにつぶして2つに分けて丸め、分量外の片栗粉を付ける。
- ④揚げ油を180℃に予熱し、里芋を揚げる。
- ⑤③の煮汁を沸騰させ、水溶性片栗粉を加えてとろみがついたら、火を止める。
- ⑥器に盛って、⑤をかけ、すりおろした生姜をのせる。

## 私のおたのしみ

大分記念病院で働くスタッフが様々なジャンルのおたのしみを紹介します！

### おたのしみ心の栄養

『大分県立美術館OPAM』 医事課 板倉香代

私は絵を観るのが好きで県立美術館(愛称OPAM・オーパム)の年間会員になっています。気に入った展示会は会期中に2回足を運び会期が終わった後もフライヤーやポストカードをデスク周りに飾って楽しんでいます。



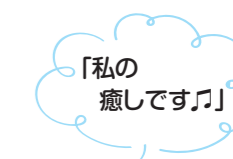
OPAMのフライヤー

展示会の魅力は、非日常で自由な空気が流れているところ。作品に対する知識がなくても解説パネルがあるので好きな作品だけじっくり読んでいます。全く難しくなく、十分に楽しめます。

OPAMは建物自体も魅力的。「五感のミュージアム」「出会いのミュージアム」をコンセプトにガラス張りですぐに開かれた居心地の良い素敵な美術館です。ぜひ出かけてみてください。



職員のウチの子を紹介します！



S家  
こまちさん 6歳 ちびさん 9歳

◆ペットの写真を募集します！  
ご自身のお名前、自慢の子の名前と年齢、ひとことメッセージを明記して omh-tosho@oitamh.jp まで スマホからお気軽にお送りください！

# 外来担当医一覧表

2023年10月1日現在

		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	診察室 1	豊田 (予約制)	末友 (仁) 向井 (豊)	柴田	向井	豊田 (予約制)	担当医
		診察室 2	向井 (豊)	松島	末友	-	白橋	担当医
		診察室 3	向井	松室	松室	末友 (仁)	松室	東間 (月 1 回)
		診察室 4	佐藤 (昌)	川野	末友 (仁)	佐藤 (昌)	向井 (豊)	-
		診察室 5	今村	今村	木下	松島	今村	-
		診察室 6	住江	住江	川野	小関 (予約制)	住江	-
		診察室 7	井谷	-	井谷	-	井谷	-
	専門外来	血液内科	佐藤 (昌) 今村 井谷	今村	井谷	佐藤 (昌)	今村 井谷	-
		腫瘍内科	-	-	-	-	白橋	-
		糖尿病・代謝内科	豊田	-	木下	-	豊田	-
		内分泌・糖尿病内科	-	-	柴田	-	-	-
		循環器内科	向井	川野	川野	向井	-	-
		消化器内視鏡	-	大楽 (第 2、4 週) 筑波 (第 1、3、5 週)	-	力丸	高橋	-
		神経内科	-	松室	松室	-	松室	-
リウマチ科		佐藤 (昌)	-	-	佐藤 (昌)	-	-	
心療内科		-	-	-	小関	-	-	
呼吸器内科		向井 (豊)	末友 (仁) 向井 (豊)	末友 (仁)	末友 (仁)	向井 (豊)	-	
禁煙外来	-	末友 (仁)	末友 (仁)	末友 (仁)	-	-		
腎移植外来	-	-	-	-	-	東間		
午後	内科	診察室	-	末友	松島	松室	-	-
		診察室	-	佐藤 (昌)	向井 (豊) 16:30 まで	住江	末友 (仁)	-
		診察室	安部	白橋	今村	小関 (予約制) 15:30 まで	川野	-
		診察室	-	小関 (予約制)	-	井谷	高野	-
	専門外来	血液内科	-	佐藤 (昌)	今村	井谷	-	-
		循環器内科	-	-	-	-	川野	-
		消化器内視鏡	-	-	堤	-	-	-
		神経内科	-	-	-	松室	-	-
		心療内科	-	小関	-	小関	-	-
		呼吸器内科	-	-	向井 (豊)	-	末友 (仁)	-

● 外来案内 INFORMATION

診療時間 / 8:30 ~ 12:30      13:30 ~ 17:30  
(受付 8:00 ~ 12:00)      (受付 13:30 ~ 17:00)

休 診 日 / 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

外来担当医一覧表は都合により休診、変更となることがあります。  
診療日時の詳細については受診される前日までに院内提示、お電話または  
ホームページのお知らせ等でご確認ください。

