



# “糖尿病病診連携”をはじめましょう!

診療部長・代謝内科部長 岡村 緑

現在、日本では、糖尿病を有している人と糖尿病予備群の人が合わせて約2,000万人いるといわれています。一方、糖尿病専門医は小児科医を含めて約4,800名です。すべての糖尿病患者さんが糖尿病専門医の診察を受けることは不可能です。そこで、かかりつけ医と糖尿病専門医との間で「糖尿病病診連携」が行われるようになりました。

呉地区では、2010年に呉共済病院、呉医療センター、中国労災病院の3病院で協力して「糖尿病地域連携パス」を作りました。ご近所のかかりつけ医の先生と糖尿病専門医のいる呉地区3病院との間で、紹介・逆紹介を介した双方向性の診療システムを作っていこうとしたのです。

当院では2004年頃より、かかりつけ医の先生と当院の糖尿病専門医との間で、糖尿病病診連携を開始しました。現在、約100名の方がこの糖尿病病診連携を利用されています。日頃はかかりつけ医で1~2カ月ごとに血糖値やHbA1cの検査をし、半年ごとにかかりつけ医より当院に紹介していただき、採血・検尿を実施し、糖尿病合併症のフォローと管理栄養士による献立チェックを中心とした栄養指導を行っています。受診された結果と受診後半年間のフォローのポイントや気を付けていただきたい点をかかりつけ医に郵送で報告します。血糖コントロールが悪化し治療の見直しが必要になったら、しばらく当院に通院していただきます。場合によっては、血糖コントロールが悪化した原因について検査をすることがあります。また、投薬内容の変更が必要な症例もあります。投薬内容が決定したら、再びかかりつけ医でのフォローとなります。

この糖尿病病診連携の対象となる患者さんは、HbA1cが7.0~7.5%を維持できる血糖コントロールの落ち着いた患者さんで、体重をしっかりと自己管理できる患者さんと考えております。

当院の糖尿病外来は患者さんが多く、パンク状態になってきております。より多くの患者さんが質のよい状態で診療を継続するためにも、対象となる患者さんにつきましては糖尿病病診連携への参加をお願いします。



※糖尿病とともに歩む患者さんには必携の糖尿病連携手帳が第4版にリニューアルされました。  
(公益社団法人日本糖尿病協会ホームページより)

## 高齢者・認知症ケア②

認知症ケアサポートチーム 看護師 認知症ケア専門士 今田 真理子

『認知症』というと、どんなイメージをお持ちですか？

『何を言ってもわからない人』、『決められない人』というイメージがあると、関わりは尊重を欠いたものになりがちです。そこにおられるのに『認知症だから』やご本人が答える前に『どうせわかりませんから』は、とても傷つきます。認知機能が低下しても、何もわからない人、何もできない人ではありません。一人ひとりが、人生の物語を紡いで来られた大切な方です。ご本人さんの話にしっかり耳を傾け、何に困っているかを汲み取る姿勢が大切です。

認知機能の低下は様々な原因で生じます。認知機能が低下すると、体調の悪さを具体的に伝えることが難しくなり、出来事を覚えていないかもしれませんので注意が必要です。表情、顔色、動こうとしない、ぼーっとしている、興奮している、落ち着かないなど、いつもとどこか違う場合には、体調の変化が潜んでいるかもしれません。

しかし、認知症かなと思った場合でも、水頭症、てんかん、頭部打撲後の血腫、抑うつ、脱水、不整脈、血糖値の異常、貧血、お薬の影響など、他の治療可能な病気が原因であることもあります。

『何か変』いつもと様子が違う場合でも、『認知症』と決めつけず、早めにかかりつけ医に相談・受診しましょう。地域包括支援センターなどにも相談できます。

『認知症』は、早期に適切な治療やケアを開始することで進行を緩やかにすることが可能といわれています。

超高齢社会の今、老いや認知症を自分ごととして考えていきましょう。

**<ケアのヒント> 物忘れがあるAさんの携帯電話がなくなりました  
➡ かかわる人の対応で変わります（相互作用）**



どこへやったん？  
さがしんさい！  
わからんようになったんねえ！



怒



もう、しっかりして下さい  
ぼけたんじゃない？



鬱

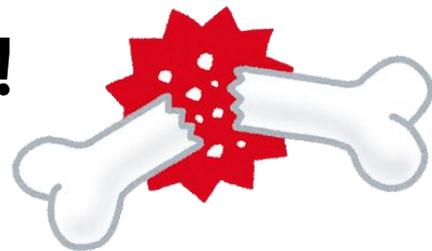


だいじょうぶよ、  
さがすから。  
心配ないヨオ～❤️



愛

# 骨が脆(もろ)ってどういうこと？！



骨粗鬆症リエゾンサービス委員会

ちょっと躓(つまづ)いただけなのに、「まさか骨折?」、再び転んで「また骨折?」、という『負の連鎖』が起こる状況が、身近の人に居られませんか。

この骨折の多くは「骨粗しょう症」がベースにあるにもかかわらず、あまり注目されず放置され、骨折して初めてわかることから『沈黙の疾患』とも呼ばれています。恐れるべきはそのあとで、転んだことによる恐怖、日常生活行動が低下し「寝たきり」の原因になるのです。足の付け根や背骨、手首、肩に発生しやすく、骨折は骨を折るだけでなく心が折れてしまうのです。また、骨折して一年以内の死亡率は男性では15%、女性では10%です。「運動しているから大丈夫」「牛乳や小魚食べているから大丈夫」そうかもしれませんが、検査を受けてみましょう。そして必要なら治療を開始しましょう。これによって防げる骨折があります。

高齢化率全国第一位の呉市ですが、その要介護・要支援の医療費の原因疾患の第一位は「骨折」です。

呉共済病院では「骨粗鬆症リエゾンサービス委員会」を発足し、救急搬送される骨折患者さんへの再骨折予防の取り組みを多職種協働で積極的に行っております。これらの取り組みに対して、この度、**IOF 国際骨粗鬆症財団 Capture the Fracture®【金賞】を受賞**しました。日本において現在金賞は6施設、中・四国・九州地方では初です。金賞受賞は我々の活動のみによる評価ではなく、地域の先生方や呉市の協力あってのものです。これからも、地域の医療施設との連携を大切にしながら、一人でも多くの市民の健康寿命の延伸に向けて、チームでの活動を地域へのつなげていけるように、今後とも活動してまいります。

「高齢化率第一位」というだけでなく、「健康寿命日本一の街 呉」を一緒に目指していきましょう。

**国際骨粗鬆症財団から**  
**【金賞】を受賞しました**

IOF  
CAPTURE the  
FRACTURE

**制度について**  
国際骨粗鬆症財団 (IOF: 国際的な骨粗鬆症治療、予防・啓蒙活動に取り組む財団) が高齢者の**二次骨折** (最初の骨折に続く2回目以降の骨折) 予防のため、「骨粗しょう症の評価や治療」「二次骨折予防のための追跡調査・予防活動システム」などの13項目について申請された内容を**国際的評価基準**によって審査を行い、**【金賞】** **【銀賞】** **【銅賞】** として評価認定を行うものです。

LINE 公式アカウント

YouTube

呉共済病院 検索

国家公務員共済組合連合会  
呉共済病院  
TEL: 0823-22-2111  
FAX: 0823-25-4752

当院管理栄養士監修 家庭で出来る簡単レシピ  
～ 春キャベツのあっさりサラダ ～

<材料>4人分

春キャベツ・・・80g (3～4枚)  
きゅうり・・・40g (1/2本弱)  
赤玉ねぎ・・・40g (1/5個程度)  
ハム・・・20g (2枚)  
りんご・・・20g (1/8個程度)  
プレーンヨーグルト・・・大さじ2  
マヨネーズ・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・少々 (0.8g)

<栄養成分> (1人分)

エネルギー 79kcal  
タンパク質 1.6g  
塩分 0.4g



<作り方>

1. キャベツ、赤玉ねぎ、ハムは千切りにし、きゅうりは輪切りにする。  
りんごは皮付きのままくし切りにした後、5mm程度にスライスする。  
赤玉ねぎ、きゅうりは少量の塩(分量外)で揉み、5分程度おいた後、水分を絞る。
2. プレーンヨーグルト、マヨネーズ、塩をよく混ぜ、①に加えて和える。

<ポイント>

- 春キャベツは水分が多く柔らかいため生食がおすすめです。その他の時期のキャベツはさっと茹でて作っても美味しいです。
- 皮付きのりんごを加えることで彩りと食感が良くなり、ヨーグルトを加えることであっさりとした味付けになります。

<このレシピについて>

- キャベツは胃の粘膜を守り胃腸の調子を整えてくれるビタミンU(別名キャベジン)や、免疫力をアップさせるイソチオシアネートを含みます。
- りんごは高血圧など生活習慣病予防に効果のあるカリウムや食物繊維を多く含みます。また皮に多く含まれるポリフェノールにはコレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがありがん予防にも効果があると言われています。

<余ったりんごでもう一品!!>

- 余ったりんごはくし形に切り(皮付きのままが良い)、バター10g、砂糖大さじ1を加えてフライパンで15～20分弱火で焼き、ヨーグルトをかけて食べるとおいしいです。(砂糖は甘味料に代用可能)