

糖尿病網膜症について



眼科 医長 芦澤 純也

日増しに寒さが加わってまいりましたが、皆様の体調はいかがでしょう。

現在、日本の糖尿病患者数は年々増加傾向であり、日本の人口の約8%が糖尿病であると言われております。その約半数が合併症を予防するために必要な血糖値の管理ができていない状態です。

糖尿病網膜症は、糖尿病腎症・神経症とともに糖尿病の3大合併症の一つであり、我が国における失明原因の第2位であります。糖尿病になったのち数年から10年以上経過して発症すると言われております。早期には自覚症状が現れにくく、かなり進行するまで自覚症状がない場合もあります。自覚症状がある時には、網膜症がかなり進行している可能性が高いです。

現在、眼科的な技術は進歩しておりますが、重症化した網膜症に対しての治療は困難であります。その場合、失明は免れてもかなりの視力低下を認めてしまいます。そのために定期的な眼科健診が早期発見と治療に重要であります。糖尿病患者の約4割の方が眼科の定期検査を受けてないと報告されております。以前から言われて

いることではあります。やはり糖尿病やその合併症に対する認識とそれに対する意識の向上が必要でないかと私は考えています。

そこで、患者自身で血糖値の指標であるHbA1c値に注意を払い、合併症のチェックを定期的な検査に受けてもらうのに役立つものとして糖尿病連携手帳があります。糖尿病患者の約7割の方が活用していないのではないかと考えられておりますが、それを使用することにより糖尿病と糖尿病網膜症をふくめた合併症の認識と意識が向上するのではないかと考えられます。

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【口腔ケアウェットティッシュマイルドのご紹介】

水でむせやすい方や胃ろうをしている方に、お口の中を清潔に保つ為、汚れをやさしく拭き取る口腔ケア用のウェットティッシュをご紹介します。お出掛けして水の無い時でも、指に巻きつけて拭くだけで、手軽にご使用いただけます。

■製品の特長

- ☆水が無くても歯磨きができる
ウェットティッシュで拭き取るだけの簡単ケア。
- ☆ノンアルコール
低刺激タイプなので敏感なお方におすすめです。
- ☆うるおい成分配合
お口の中が乾燥しやすいうちに、ヒアルロン酸、トレハロース配合で保湿します。
- ☆やわらかメッシュシート
やさしく、汚れをしっかりキャッチします。



聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、420円で販売中です。是非お立ち寄りください。

栄養科通信

立春 ~食べ物から春を感じよう~

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。それでも、梅の花の開花の便りなどで春の訪れを感じられます。今月は、旬のほろ苦い春野菜「菜の花」についてご紹介します。



菜の花は菜花とも呼ばれ、蕾に花を咲かせるための養分を沢山蓄えている栄養価の高い緑黄色野菜です。花が咲いてしまうとえぐみが出てしまうので、蕾が固くしまっている方が美味しく食べやすいです。

菜の花にはビタミン(β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンC)やミネラル(鉄、カリウム、カルシウム)、食物繊維などの栄養素が含まれています。特にβ-カロテンはトマトの約4倍、ビタミンCはほうれん草や小松菜の約2倍含まれており、免疫力を高めて風邪予防や肌荒れ予防に効果的です。菜の花の辛味成分「アリルイソチオシアネート」は、抗菌作用や抗ガン作用、血液をサラサラにする作用があります。この成分は刻んだり、すりおろすことで作用が高まるので、食べる際には良く噛んで食べましょう。油と一緒に摂ると体内で吸収率が高まります。お浸しや和え物だけでなく、炒め料理や天ぷらなど様々な料理で春を感じながら、不足しがちな栄養素をたっぷり摂りましょう。

菜の花だけでなく、フキノトウやタラの芽、わらび、ぜんまいなど春の息吹を感じられる野菜が沢山あります。春野菜を食べることで、少し早めの春を感じて下さい。

管理栄養士 望月 麻里絵

未来が変わる。日本が変わる。 25 月号

聖隷 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Feb.7.2014 vol.115 発行者/佐藤 慎一



1月25日(土)第6回市民公開講座を行いました。内容は整形外科 岸田医師によるロコモティブシンドロームの講演と理学療法士 清水せんによる「ロコモ」の実践を行いました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

- ※ 便秘でお困りではありませんか?
- ※ 日本の漢方の歴史
- ※ 糖尿病網膜症について
- ※ 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ※ 各科外来担当および診療内容/ボランティア募集/ロビーコンサートのお知らせ
- ※ 栄養科通信「立春 ~食べ物から春を感じよう~」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

便秘でお困りではありませんか?

健診センター保健師 西村 有紀子

便は健康状態のバロメーター。便がスムーズに出ると気持ちよく過ごすことができます。便秘には、生活習慣やストレス、加齢などさまざまな影響が考えられます。

便秘を解消するポイントとは?

- ①食事: 1日3食、特に朝食をきちんと食べましょう。食物繊維を多くするとともに、繊維質はよく噛んで食べるようにしましょう。また、水分補給も大事です。ただ水分を増やすだけでなく、食物繊維をしっかりとりつつ水分補給をすることで、便が膨らみやわらかくなります。
- ②運動: ウォーキングやラジオ体操など適度な運動を習慣にしましょう。
- ③排便習慣: 便意を習慣的に我慢していると便意を感じにくくなるので、なるべく我慢しないことも大切です。決まった時間にトイレに行くようにすると自然と便意を催しやすくなってきます。また、肛門を刺激するために温水洗浄機能を使用する方もいるかと思いますが、しかし水の勢いを強くして肛門の奥にまで水を入れてしまうと、直腸の粘膜を保護している粘液を洗い流してしまい粘膜が傷つき便意の感覚が衰えますので、水の勢いは弱くして肛門の外側だけ洗うのが正しい使い方です。

たかが便秘と考えず、的確な受診・治療をしましょう!

ふだん便通のよい人が急に便秘になった場合には病気が潜んでいる可能性もあります。症状が悪化する前に早めに受診し、受診時には排便に関する情報(排便の頻度や量・色・硬さ・形など)を医師に正確に伝えるようにしましょう。また、便秘薬は作用のしかたによりさまざまな種類があります。穏やかに作用する薬を使いながら、徐々に排便のペースが整ってきたら薬の量を調節するなど、便秘薬を適切に使用していくことも大切です。

参考文献: わかりやすい病気のはなしシリーズ49 「便秘」

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉043-486-8111
- 予約受付・変更……〈直通〉043-486-1155
- 夜間受付……〈代表〉043-486-1151
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉043-486-0006
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み)	川村	森山	手塚	栗原	星野

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	佐藤/住吉	佐藤/住吉	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	平	平	藤原	佐々木

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	平	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	徳山	長谷川	徳山	野池	徳山	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	水室	山本(達)	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	恩田	—	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	水	永嶺	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午後	村上	—	村上	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午後	—	—	—	綱田(崇)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	鈴木	川村	川村	川村	交替制

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	安達	大島	交替制

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	黒野	—	—	—	川島

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	市川	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	神谷(光)	縄田(健)	佐久間	根本(哲)	赤澤	—

再診	月	火	水	木	金	土
再診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—

側弯症	月	火	水	木	金	土
側弯症	午後	—	—	南/小谷	—	—

透視骨髄	月	火	水	木	金	土
透視骨髄	午後	—	根本(哲)	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ	午後	南	富田	—	富田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	—	金	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	大西	大西	直井	大西	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	青澤/金井	青澤/金井	金井	青澤	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	—	—	—	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	—	伊原	—	—	櫻井

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

スポーツ・リハビリ	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

ボランティア募集

- 入院されている小児患者様の講師ボランティアを募集しています。
- 対象: 小学生、中学生
- 活動日: 随時(対象の患者様が入院された際に当院よりご連絡いたします)
- 人数: 若干名
- 資格: 心身ともに健康な大学生・短大生・専門生以上の方
- その他: 教員経験者など大歓迎
- ◎連絡先: 総合相談室 ☎043-486-8111

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催致します。当日は第1部:鈴木宗隆さんの尺八 第2部:紫泉流泉生さくら会による「かぼね踊り」を披露していただきます。すこく楽しめるコンサートになっておりますのでお時間のある方はぜひご鑑賞ください。

- 日時: 2月15日(土) 14時~
- 場所: 1階ホール ※6階ホールに変更の場合がございます。
- ◎どなたでも無料でご参加いただけます。

Seirei Sakura Tsushin Feb.7.2014 vol.115

日本の漢方の歴史

和漢診療科 永嶺 宏一

漢方という言葉からも分りますが、日本の漢方はもともと中国から来たものです。

遙かな昔、聖徳太子の時代、小野妹子を遣隋使として遣わした(607年)話は有名ですが、そのころから隋や唐の医学が移入されており、日本初の民法である大宝令(701)には、宮中の医師の制度が定められており、京都や各地方で医学教育がなされ、甲乙経・脈経・新修本草など中国の医学書を使うとあります。

奈良時代には、鑑真が来日(753)して医学を伝えていますが、今日には伝わっていません。平安時代には、中国から来日した医師の末裔が、丹波家、和家など朝廷での中心的な役割を果し後世まで影響を与えています。鎌倉時代、室町時代も中国から医学の移入は行われており、当時の日本での著書も伝わっています。

室町・戦国時代に、日本医学中興の祖と言われる田代三喜(1465-1544)が、23歳から12年間、明で医学を修め、多くの医学書を携え日本に帰国し、三喜がもたらした金、元の医学は後世方(こせいほう)として伝わり、現在の漢方医学の一翼を担っています。

三喜の弟子の曲直瀬道三(まなせどうざん; 1507-1594)は医学と称され、京都に啓道院(けいどういん)と称する医学学校を創建し、数百人の門人に医学を教え、毛利元就、正親町天皇、織田信長などの診察を行っています。

後世方派は多くの名医を輩出し江戸時代の最初の100年程は医学の主流を占めていましたが、次第に、陰陽五行説などを空理空論として、漢方の原点に戻るべきだと主張がなされるようになり、近代医学の漢方の革命児とも言うべき吉益東洞(よしまさとうどう; 1702-1773)が現れます。東洞は、後漢末の張仲景の「傷寒論」「金匱要略」に戻ることを主張し、著書の「類聚方」(1764)や「葉徴」などがベストセラートとなり、古方派と称されるようになります。

古方派は数多くの名医を輩出し、後世方と古方を合わせた折衷派も生まれ、ともに現在の漢方に最も大きな影響を与えています。江戸後期には、蘭学も取り入れた漢蘭折衷派の華岡青洲(はなおかせいしゅう)も現れ、幕末には尾台榕堂(おだいようどう)が優れた古方家として知られ、明治の最も著名な医師が浅田宗伯(あさだそうはく)です。