



南東北春日リハビリテーションシオン病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーションシオンケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2011年9月

第82号

家庭の医学

糖尿病とは

ごはんやパン、めん類などの炭水化物を食べると、胃などで消化されブドウ糖になります。ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源として使われますが、摂りすぎて血液中にブドウ糖が増えすぎた状態が「高血糖」です。高血糖の状態が続くと、血糖をコントロールするインスリンというホルモンが十分に働かなくなったり、インスリンの分泌量が少なくなったりし、血液中にブドウ糖があふれ、常に血糖値が高い状態となるのを「糖尿病」といいます。

糖尿病の種類

I型糖尿病…インスリンを作るすい臓の細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなることが原因。生活習慣や年齢に関係なく発症し、小児期から青年期にかけての発症が多くみられます。

II型糖尿病…日本人の糖尿病のうち95%がII型糖尿病です。体質など糖尿病になりやすい遺伝要因に、加齢、食べすぎ、運動不足、肥満、ストレスといった環境要因が加わって発症します。

その他…妊娠がきっかけとなって発症する糖尿病もあります。

症状

はじめのうちはほとんど自覚症状はありません。進行していくと「のどがかわく」「トイレの回数が増え、おしっこ量も増える」「たくさん食べたくなくなる」「食べているのにやせてきた」「疲れやすく、いつもだるい」などの症状が出る場合があります。

糖尿病の診断

1空腹時の血糖値が126mg/dl以上または経口ブドウ糖負荷試験後2時間値で200mg/dl以上、食後血糖値200mg/dl以上のいずれかがある場合。

2HbA1cが6.1%以上の場合

1と2が両方確認されると糖尿病と診断されます。

*糖尿病が疑われる場合
・空腹時の血糖が110mg/dl以上の場合
・食事後2時間の血糖値が140mg/dl以上の場合
・HbA1cが5.6%以上の場合

糖尿病の治療

「食事療法」と「運動療法」が基本になります。両方を実践しても血糖のコントロールができない場合は「薬物療法」を追加します。

●食事療法…1日3回規則正しく食事をとり、適正なエネルギー量の食事をとります。また栄養のバランスも考慮します。

●運動療法…ウォーキングなどの有酸素運動を継続して実践します。食後1〜2時間たってから運動すると血糖上昇を抑える効果が高いといわれています。

●薬物療法…糖尿病は薬物療法だけで治る病気ではありません。「食事療法」や「運動療法」と組み合わせる必要があります。インスリンの働きをよくする薬や食事からとったブドウ糖の吸収を遅ら

せる薬など様々な種類があります。

●インスリン療法…患者自身が自分でインスリンの注射を打ち血糖をコントロールします。I型糖尿病ではインスリンが分泌されなくなっているため、インスリン療法は必須となります。II型糖尿病でも他の治療法で血糖がコントロールされない場合インスリン療法が用いられます。

糖尿病の合併症

糖尿病を治療せずに放置すると合併症があらわれます。なかでも「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」は三大合併症と呼ばれ、失明や人工透析につながる深刻な病気です。合併症をおこさないためにも、日々の血糖コントロールが大切です。

糖尿病を予防する食生活

太っている人はやせることが大切！
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
規則正しい食事をとる。朝食をぬいたり、夜遅く食べたりするのをやめる。
食べ過ぎない。腹八分目にする。満腹まで食べない。
甘い物はほどほどに。特にコーラなど清涼飲料水を控える。
栄養のバランスを考える。野菜を中心にいろいろな食材をとる。
脂肪を摂りすぎない。こつてりした料理を控える。
お酒は飲みすぎない。
よく噛んでゆっくり食べる。

今月の目次

- 1** ページ 家庭の医学
- 2** ページ イベントニュース・ご案内
- 3** ページ 介護教室
- 4** ページ お知らせ・編集後記

イベントニュース



当日は朝から小雨が降っていたので外で開催するか心配でしたが、午後からは雨が止み、太陽がでて暑い夏の日差しが戻ってきました。

目玉となる当職員による「よさこい」では1部で3曲、2部で3曲の合計6曲を披露。2ヶ月程前から一生懸命練習を重ねてきた甲斐あって、キレのある演舞で患者さんや利用者さん、お客さんには大変喜んでいただきました。



8月27日
(土) 午後3時30分から当施設正面駐車場において、第7回夏祭りを開催いたしました。

夏まつりを開催しました

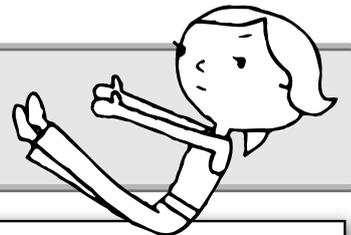


その他、屋台やアトラクションにバザーなど色々な催し物が行われ、患者さん、利用者さんのご家族をはじめ、地域の方々など多くの人達が南東北春日夏祭りに来てくれました。

アトラクションでは、うちわ作り・缶バッジ作りコーナーや、大人の射的が開催され大盛り上がりとなりました。患者さん、利用者さんからは「楽しかったよ」「よさこい良かったよ」という声が聞かれ、みんなで素敵な夏の思い出がたつくることができました。来年もまた、たくさんの方々に会えることを楽しみにしています!!

ヨーガ・セラピーの部屋 7

ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります



人間には、約60兆個の細胞があるといわれています。60兆個はあまりにも大きな数字なので想像しにくいですが、地球人口が約69億人ですから、この人口の約1万倍の命が、私たちの身体の中に集まっていると考えてみてください。それが喧嘩もせずに見事に助け合い、共に生きています。

～遺伝子研究学者 村上 和雄 著書より 抜粋～

畑寿子先生からのコメント!!

細胞ひとつひとつの中に、百科辞典3,200冊もの暗号が記されているそうです。さらに、人間の遺伝子は、99.5%同じだそうです。私たち一人一人が支えあって生かされているという事実も自分の肉体を通して、教えられることばですね。そのような資質が私たちに備わっているのですね。

ヨーガ・セラピーの呼吸法でも不安や心配が落ち着きます

10月のヨーガ・セラピーのお知らせ

- 10月5日(水) 15:00～16:00(5F)
 - 10月19日(水) 17:30～18:30(1F)
- ※当病院では、椅子で行っていますので、どなたでも気軽においでいただけます。

介護保険サービスの種類について

前回に引き続き介護保険サービスの種類についてご説明します。日中活動する場所として前回は通所介護（デイサービス）を紹介しましたので、今回は通所リハビリ（デイケア）についてご説明します。通所介護（デイサービス）と通所リハビリ（デイケア）は、良く似たサービスですが、通所リハビリ（デイケア）はリハビリがサービスの中心になります。通所リハビリ（デイケア）の場合でも、送迎や食事、入浴サービスを行なう施設が増えてきましたが、あくまでもリハビリがサービスの中心になります。須賀川市内では約7ヶ所で行なっています。

通所リハビリ（デイケア）でパワーリハビリを導入している所もあります。パワーリハビリとは高齢者の介護予防、介助軽減、自立支援の手法として考案されたものです。特徴はマシントレーニングを行なう事



です。トレーニングマシンに乗り、安定した姿勢で加齢に伴い使いにくくなった筋肉や神経を再び動かすやすくすることを目的としています。筋力強化トレーニングとは違い、日常生活の動作をしやすく、充実した生活を送る為の新しいリハビリテーションの手法です。更に大がかりなマシーンを動かす事により、利用者の自信の回復にも役立っております。使用しているマシンはカム（回転運動を直線の往復運動などに変換する物）が非常に弱い力でも動くようになっておりますので、いわゆるスポーツクラブによるマシントレーニングとは全く違います。

また、通所リハビリ（デイケア）では半日のみの「短時間プログラム」も行っている所もあります。これは「介護予防」といったサービスが特徴で、現在「介護が必要な方」ではなく、「介護を必要としない方」を対象に運動の機会を提供しています。単に運動するのではなく、身体の状態に合わせてリハビリテーションの専門スタッフが個別적으로指導しています。半日なので食事の提供や、入浴などは無くリハビリが中心のサービスです。

特に医療的な観点が必要な場合やリハビリが目的でなければ、通所リハビリ（デイケア）よりも通所介護（デイサービス）のほうがいいかもしれません。

腰痛について

今回は、腰痛についてお話しさせていただきます。

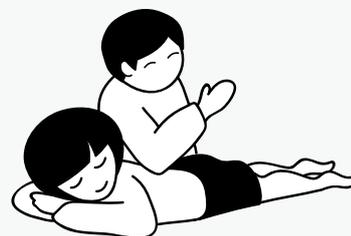
人口の80%が人生のどこかの時点で腰痛を経験するとも言われていて、多くの方が悩む痛みの一つとなっています。そして、腰痛とは症状のことであって病気の名前ではありません。痛みの原因は様々ですが、今回は姿勢が原因となって起こる筋肉や関節による腰痛についての注意点を説明します。

まず、立っている姿勢ではお腹が前に出すぎたり、背中が丸くなっていたりすると腰の骨や関節に大きな負担をかけている事になります。反りすぎず丸めすぎず、足の真上に骨盤と頭が楽に乗っている姿勢が良い姿勢で、腰への負担が最も少ない姿勢となります。

また、座っている姿勢も大切です。特にデスクワークや車の運転等で長時間座っていると腰が痛くなりやす

いです。椅子に浅く座り、背中を丸めているとやはり腰の負担は多くなります。しっかりと深く腰掛け、腰の部分にタオルを入れる等、正しい姿勢を意識することや、たまに軽く腰の筋肉をほぐすように動かすことも効果的です。

腰痛に対しては予防が大切になってきます。日頃から正しい姿勢の意識を持って、風邪や虫歯と同じように腰痛も予防していきましょう。



サマーショートボランティア(就業体験)がありました。

8月1日から13日までの期間で、サマーショートボランティアの実習体験を行いました。昨年も好評だったこともあり、述べ人数で100名を超える学生の方の参加申し込みがありました。サマーショートボランティア初日の8月1日には11名の参加者となりました。希望職種(看護師、介護士、リハビリ)の実習体験が行われておりました。今回の学生さんを見ていると将来を見据えての就業体験参加というのが見受けられ、患者さん、利用者さんと積極的にお話し、スタッフに色々質問している姿を見受けられました。

当院での就業体験が自分の中で少しでも役に立てたのなら幸いです。今回サマーショートボランティアに参加できなかった学生さんで就業体験を行いたいという方がいましたらまずは当院までご連絡ください。

感想

- 1.色んな人とお話できて楽しかったです。「ボランティア」とは、やはり自分から歩み寄らないと活動できないんだと思いました。
- 2.患者さんとの触れ合いがとても楽しかった。私は少しオドオドして最初はうまく話せなかったが、患者さんの方から話しかけてくれたのが嬉しかった。また、スタッフの方々が分かりやすく説明して下さったので安心して作業に取り組むことができた。
- 3.最初は緊張したりしたけど患者さんといろいろお話しているうちに緊張が解けました。病院のスタッフさんも皆さんとても良い方ばかりで充実した実習できました。ありがとうございました。



医療法人社団 三成会 南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

■ 外来診察担当医表 (予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00				北原 正樹		
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

禁煙治療を行っています

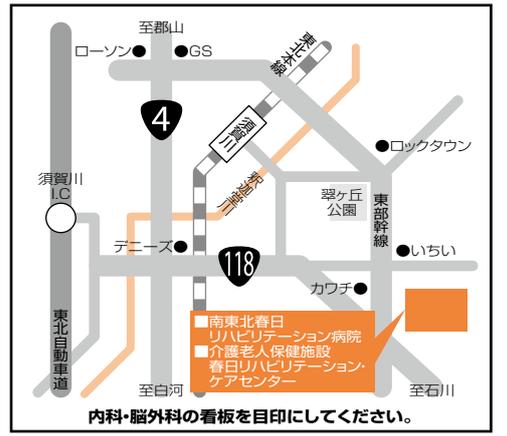
皮膚科の診療を行っています

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

編集後記
9月になりだいぶ暑さも和らいできたのではないのでしょうか。9月といえばお月見ですね。日本では月の模様をウサギが餅をついているといいますが、海外では月を見る位置が変わるので模様の見え方も変わるようです。アラビアでは吠えるライオン、南ヨーロッパでは片腕のカニ、東ヨーロッパでは女性の横顔。その他にもロバや本を読む老婆、ワニなどさまざまです。私もたまに月を見ますが、昔からどうしてもウサギには見えたことがありません。今年こそは、月のウサギを見てみたいものです。(豊田 和喜光)

■発行/医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索 CLICK



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。