



まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

Dr's message

伊藤 聡 糖尿病・内分泌内科部長にきく

糖尿病、血糖値に異常が出たら早期治療を。

Q 当院で10年が経過しました。
A 患者さんやスタッフに支えられて10年間続けられました。当院に来てからは、患者さんとのコミュニケーションや糖尿病に関する知識の普及のために「こんべい通信」というものを不定期に発行し、外来の待合室に掲示・配布しています。

Q 糖尿病の医師を目指した理由は？
A 実習中、生活習慣がなかなか改善できない患者さんを指導していた時、「先生のおかげでがんばってみようと思いました」と言われ、自分にも役に立つことがあるのだなと思ひ、この科を選びました。

Q 糖尿病を疑う症状とは？
A 糖尿病の初期にはあまり症状が

出ません。受診者の半数の方は、健康診断で異常が見つかり受診されます。残りの半数の方は、高血糖の症状である体重減少、喉の渇き、多尿、あるいは糖尿病の合併症である視力低下や足の壊疽(エソ)の症状が出て受診されます。

Q 糖尿病の人が気をつけることは？
A 食事、運動、薬です。車にたとえると、食事療法と運動療法は両輪、薬物療法がエンジンといったところでしょうか。どんなにいいエンジンを積んでいても、タイヤが良くないと車は走らない。逆も同じです。

Q 運動療法は自ら実演しています。
A 教育入院をされた患者さんとは一緒にノルディックウォーキング

を行うこともあります。会話をしながら行うことで、患者さんとの距離が一気に縮まります。外来患者さんにも、ストレッチ方法を実践してお見せすることが多く、ノリノリでやっています。(笑)

Q 糖尿病に効果的な薬は？
A 歴史が古く副作用がなく、血糖値を下げるための「切り札」ともいえるのがインスリンです。インスリンを初期段階から使用することで、根治療法につながることもあります。高校野球でいえば、最初からエースが連投することで優勝につながるのと同じことですね。

Q 糖尿病と遺伝の関係は？
A 両親が糖尿病の場合は、糖尿病になりやすいです。また、アジア人は血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌量が少ないため、日本人は糖尿病にかかりやすく、40歳以上の3人に1人は糖尿病と言われています。

Q 自分の健康管理法は？
A 階段を使うようにしています。また、立っている時間も多くなるよう心がけています。ミーティングも立位で行うと、無駄話をすることもなく、早く終わりますよ。

Q 今後の目標は？
A 地域連携を強化していきたい。患者さんの血糖値が高くなったら当院で、症状が安定したらご自宅近くの病院や診療所で治療が受けられるように、そんな環境づくりをしていきたいです。



Dr. Satoshi Ito

町田市民病院
 糖尿病・内分泌内科部長
 伊藤 聡 (いとう さとし)

Profile
 横浜市立大学卒
 2005年4月から町田市民病院勤務
 2015年4月から現職

病気ガイド

糖尿病とがん・認知症

糖尿病・内分泌内科部長
 伊藤 聡

近年、がんと認知症が糖尿病と関連することがわかってきました。がんについては、糖尿病の人はそうでない人に比べ1.2倍がんになりやすく、特に肝臓がんは1.97倍、膵臓がんは1.85倍、大腸がんは1.4倍なりやすいです。理由として高血糖そのものが発がんに関係すること、加齢、肥満、飲酒、喫煙、運動不足など血糖値を上げる要因がそのまま発がんリスクも上げることが指摘されています。糖尿病患者さんはよい生活習慣を心がけて血糖値を下げるの同時に、がん検診も受けることが勧められます。逆にがんが原因で血糖値が上がる場合もあり、糖尿病患者さんが、血糖値を下げる治療を十分しているのに血糖値が下がらない場合、がんの可能性を疑って検査することがあります。

認知症については、糖尿病の人はそうでない人に比べアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症に約2倍なりやすいです。脳へのインスリン作用不足や脳の動脈硬化が原因とされています。発がん予防と同様に血糖値と生活習慣の改善が認知症の予防になります。認知症かどうかの目安ですが、「昨日夕飯で食べたものを5品目思い出してなかった」という質問に1〜2品目しか出てこない場合、もしかしたら認知症の可能性ががあります。もしや？と思われた方はかかりつけ医に相談してください。

町田市民病院からの

お知らせ

町田市病院事業運営評価委員会を開催しました

2015年度第1回町田市病院事業運営評価委員会を6月18日(木)に開催し、2014年度の決算見込や中期経営計画の進捗状況、2015年度の病院事業計画について説明しました。委員からは「救急医療に関する目標値として、救



運営評価委員会の様子

急患者数や救急入院数以外にも別の指標を検討してはどうか」「周産期母子医療センターの現状を鑑みると、今後のあり方について検討してはどうか」等のご意見・ご提案をいただきました。

委員の皆さん

川上直美(病院ボランティア)、川村益彦(町田市医師会会長)、木藤一郎(旭町2丁目町内会相談役)、水町浩之(経営コンサルタント)、宮地鑑(北里大学病院副院長)、山内芳(税理士)

50音順・敬称略

サマーコンサートを開催しました

7月8日(木)、町田市合唱連盟加入団体と合唱連盟有志のご協力です。サマーコンサートを開催しました。

コンサートは毎年夏と冬に行われているもので、入院患者さんを中心に約60名の方が来場されました。コミカルな歌や町田市民の歌「ふるさと町田よ」などを選曲していただき、最後は全員で「アン



サマーコンサート

パンマンのマーチ」を合唱し、癒しのひとときを過ごすことができました。

研修医の紹介

市民病院は、厚生労働省の医科・歯科医師臨床研修施設の指定を受け、研修医の臨床研修を行っている教育病院です。

医科は、2004年度から始まった研修医制度で、当院では35名が2年間の初期研修を修了しました。このうち11名が当院の各診療科で、24名が他施設で研鑽を積んでいます。

歯科は、2006年度から1年間の研修期間で毎年1名の研修医を募集し、10名が研修を修了しました。

研修医は指導医のもと、チームの一員として診療・治療に参加しています。ご理解・ご協力をお願いいたします。

臨床研修管理委員長(医科・歯科) 羽生 信義
医科プログラム責任者 和泉 元喜
歯科プログラム責任者 小笠原健文



(左から研修医 山本、立之、有馬、廣松、木村、松本、医科プログラム責任者 和泉、臨床研修管理委員長 羽生)

新任医師紹介

- ①出身大学・卒年
- ②趣味
- ③自己PR

外科

お 吉 かん さとし 聡



- ①東京慈恵会医科大・2011年卒
- ②テニス
- ③よろしくお願いいたします。

外科 上部消化管担当部長

ほ 保 や 芳 けい 行



- ①東京慈恵会医科大・1988年卒
- ②ハイキング、楽器演奏、旅行
- ③胃と食道の疾患を中心に、良い医療を提供できる様に頑張ります。

泌尿器科

お 大 ぬま はじめ 源



- ①東京慈恵会医科大・2012年卒
- ②なし
- ③よろしくお願いいたします。

精神科

は や し けん いち ろう 林 賢 一 郎



- ①東京慈恵会医科大・2011年卒
- ②ラグビー、トレーニング
- ③誠心誠意頑張っていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

外科

こ ばやし たけ ひろ 小 林 毅 大



- ①東京医科大・2013年卒
- ②スポーツ観戦
- ③7月から働くことになりました。よろしくお願いいたします。



病院で働く薬剤師

皆さんは、病気やケガをした時、近くの医院や病院に行かれると思います。病院では、医師が診



察をしますが、くすりが必要となることがあります。医師は「処方箋」を書き、患者さんに渡します。処方箋には、氏名、年齢、性別、くすりの名前、量、回数、使い方、時間、日数などが記載されており、薬剤師は処方箋に基づいてくすりを揃えます。これを「調剤」と言います。薬剤師が調剤する際、間違いは許されませんが、大人、お年寄り、妊婦、子どもなど、患者さんの情報をしっかりと確認します。何人もの薬剤師により確認されはじめて、くすりを受け取ることができるのです。

なぜ、聞くの？

薬局に処方箋を渡す時、体重を聞かれたことがありますか。体重あたりの必要量が細かく決めら

れているくすりがあるからです。くすりを受け取る時にも、薬剤師から聞き取りをされたことがあるかと思えます。それは、くすりに対するアレルギーや、現在飲んでいる、使っているくすりがあるのかなどを確認するためです。くすりには同時に飲むと効果が弱まったり、逆に強く出すぎて、思わぬ副作用が起きてしまうことがあります。とても大事な確認なのです。

くすりの管理と情報集め

医薬品管理室では、薬剤師が必要なくすりを、常に良い状態で使用できるように厳重に管理をしています。また、医薬品情報管理室では、

くすりを正しく、安全で有効に使うため、くすりに関する情報収集に力を入れています。ここでは、新しくくすりなどの効果、副作用、使い方などを始め、くすりを安全に使うための情報提供もしています。

病棟薬剤師をご存じですか？

病院には、多くの入院患者さんがいます。入院患者さん達に安心

して治療を受けて頂くため、「病棟薬剤師」と呼ばれる薬剤師がいます。患者さんやご家族に直接会って、治療に必要なくすりの効果、副作用、使用期間、注意点を分かり易く説明し、入院中にくすりを安全に正しく、安心して使って頂けるように努めています。

胃がんは予防できる!? 二次予防から一次予防へ

外科・上部消化管担当部長

保谷 芳行

がんはいろいろな原因で発生します。もちろん発生原因が分かっているがんもあります。その中で胃がんは、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の胃内感染が主な原因とされています。したがって、抗生物質等でピロリ菌を抑制することで、胃がんの発生を抑制することが可能です。どんな病気でも早期発見が治療の鍵となりますが（二次予防）、早期発見よりもっと大切なことは、病気になるための予防です（一次予防）。したがって、ピロリ菌感染の有無を検査し、感染が確認されたら若いうちに除菌することをお勧めします。胃がんは早期に発見できれば、

お腹を切らない内視鏡治療や傷が小さい腹腔鏡手術で根治が可能です。しかし、症状が出現すると進行していることが多いので、自覚症状が出現する前に発見することが重要です。最近では血液検査で行う胃がんリスク検診（ABC検診）が有効と言われ、町田市の健診にも取り入れられています。胃がん発症リスクの高い患者さんは、直接胃を観察する胃内視鏡検査をお勧めします。Narrow Band Imaging（狭帯域光観察）や色素散布後の拡大観察で、とても小さな病変が正確に見つけられるようになっていきます。当院では各診療科および各部門が協力し、胃がん治療ガイドラインに基づいた適正治療を基本に、患者さんのご希望や病状を考慮して診療を行っています。予防から治療、そして治療後の症状に関して、幅広くご相談下さい。





手術室

夏休み子ども病院見学会を開催しました。

8月1日(土)、町田市在住の小学4～6年生(40名)が、手術室や薬剤科、放射線科、リハビリテーション科などを見学しました。各科では、鶏肉を電気メスで切ったり、薬にみたてたお菓子を調剤したり、CTで魚を撮影したりとさまざまな体験をしました。

各科での見学・体験内容

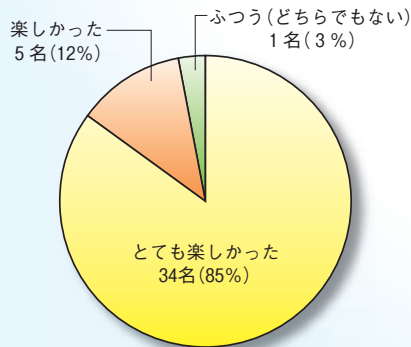
- 手術室：鶏肉を電気メスで切開、ステープラで縫合を体験。
- 放射線科：CT、MRI等による魚・果物などの撮影を見学。
- 栄養科：調理風景を見学。野菜ジュースで作ったお菓子を試食。
- ME機器センター：人工呼吸器や人工透析器を見学。血圧測定などを体験。
- リハビリテーション科：仕事紹介。治療時に使用する材料の加工を体験。
- 臨床検査科：心電図や超音波検査を体験。
- 薬剤科：薬にみたてたお菓子の調剤を体験。



臨床検査科

<アンケート結果>

Q. 夏休み子ども病院見学会は楽しかったですか？



※「つまらなかった」「とてもつまらなかった」の回答はありませんでした。



放射線科



薬剤科

参加したお子さんからは、「病院は医者や看護師だけでなく、いろいろな人が協力して成り立っていることがわかった」「手術室でお肉を切った時に、先生に『うまいね』と言われてうれしかった」「薬剤師さんになっても楽しそう」などの声をいただきました。

つくって元気！ 楽笑レシピ



1人分153kcal・塩分1.2g
町田市民病院栄養科：高頭

たんぱく質を手軽に補給できます！ 高野豆腐サンド

<材料(1人分)>

- ◎高野豆腐 1枚 ◎鶏挽肉 20g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 10g(飾り用5g)
- ◎しいたけ 2枚(飾り用1枚) ◎片栗粉 小さじ1 ◎酒 小さじ1/2 ◎醤油 小さじ1/2
- ★だし汁100cc ★醤油 小さじ1/2 ★みりん 小さじ1/2 ★塩 少々 ◎柚子 少々

<作り方>

- ①高野豆腐を50度のぬるま湯で戻します。もどいたら水気をしぼり、具材を詰める切込みを入れます。
- ②飾り用人参を梅の形に、しいたけには十字に切り込みをいれます。柚子は皮を薄くむいて千切りにします。
- ③玉ねぎ、人参、しいたけをみじん切りにします。
- ④③と挽肉、片栗粉、酒、醤油を合わせてスプーンで高野豆腐に詰めます。
- ⑤★の調味料を合わせて④と飾り用の人参としいたけを入れて10～15分煮ます。
- ⑥お皿に盛り付けて柚子のをせたら完成。

★ワンポイントアドバイス★

☆高野豆腐は酸性が強い中で煮てしまうとちぎってしまう性質があるので煮るときは薄味でちょっと甘めにするとふっくらおいしく仕上がります。

