地域のみな様と、私たちをむすぶ広報誌

公立南丹病院

Nantan General Hospital

Vol.13
2012.4
Spring

京都帝釋天（きょう と たいしゃく てん）

山号を紫雲山と称し、宝亀11年（780）、医聖の名高き和気清磨公が丹波国吉富ノ庄舟枝千谷（当地）に草創した由緒ある古刹である。参道の山路を歩くと、大自然の中に古代からの息吹きを感じることができ、念珠のように連なる百八の「願いの鐘」を静かに打つと、その余韻が心にしみわたり、新しい命を実感させてくれる。

Contents

産科医療功労者厚生労働大臣表彰 …… 2
私の看護の道を振返って後輩に …… 2
赴任医師のご挨拶 …… 3
がんのリハビリテーション研修ワークショップ
第３回「がんのリハビリテーション研修ワークショップ」に参加して …… 4
第１回 公立南丹病院緩和ケア研修会 …… 4
第４回 平成23年度 緩和ケア講演会 …… 5
京都丹波がんサロン・パインツリー …… 6
シリーズ 部門紹介 【第２病棟２階西】 …… 6
病院に新しい救急車が納車されました …… 7
みんなのリハビリテーション「言葉の中枢」 …… 7
薬剤部シリーズ「OD・D 錠って!?」 …… 7
治療食（糖尿性腎症）のご紹介 …… 8
編集後記 …… 8

「春を迎えて」

院長 梶田（かじた） 芳弘（よしひろ）

昨年3月、東北地方に未曾有の大被害をもたらした東日本大震災に直面しました。多くの被災地住民が重く苦しい1年を過ごしました。しかし未だ復興は途についたばかりで、現地の住民は苦難の中にあります。福島原発の事故による放射能の影響も沈静化の半ばともいえます。被災地の人々のご苦労を思い、日本人一人ひとりが被災者の痛みを共有し、被災地の応援を続けていきたいものです。

今年の冬は、雪も多く寒い日々が続きましたが、4月を迎え、やっと春がやってきました。一方この季節は、花粉症のピークを迎えます。花粉の飛散量が多くなると予想される日の外出時には、マスク、めがね、帽子などを着用し、帰宅時には、洗眼、うがい、鼻をかみ、また衣類に付いた花粉を払ってから家の中に入るなどの配慮が必要です。

また規則正しい生活やバランスのよい食事に配慮し、ストレスや疲労を貯めないようする事も予防法として大切です。前もって薬剤を服用する事によって花粉症の症状の経過を軽くする場合もあります。日常生活に支障が生じるようなら、近くの医療機関にぜひ御相談下さい。

臨床研修指定病院　京都府がん診療連携病院
救急告示病院　日本医療機能評価機構認定病院
へき地医療拠点病院　第二種感染症指定医療機関
地域周産期母子医療センター　地域災害医療センター
地域リハビリテーション支援センター

公立南丹病院
発行：公立南丹病院広報委員会
〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野 25 番地
TEL 0771-42-2510　FAX 0771-42-2096　http://www.nantanhosp.or.jp

産科医療功労者 厚生労働大臣表彰

平成 24 年 1 月 27 日、大嶋一也副院長が東京都内において、平成 23 年度「産科医療功労者厚生労働大臣表彰」を受賞されました。長年にわたり地域のお産を支え、産科医療の推進に貢献された功績に対して、この度全国で 40 名、1 団体、2 施設に授与されました。

◆大嶋副院長のコメント

この受賞は、院長並びに職員の皆さんのご協力、ご指導のお陰であり感謝いたします。今後もこの賞に負けないよう私自身も頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。

私の看護の道を振返って 後輩に

前看護部長 大嶋（おおしま） 清子（きよこ）

あなたはなぜ「看護の道を選んだのですか」と問いかけられると憧れから？

小学校 4 年生のころだったと思います。父に、題名は忘れましたが離れ小島で看護師をしている物語の映画に連れて行ってもらい、そのときからなんとなく私は看護師になるのだと周囲の人たちに言っていました。もちろん、看護の仕事がどのようなものなのか解らず、映画の主人公への憧れからでした。高校で進路を考えるとき、本当に看護学校の受験をしたいのか自分でもはっきりしていませんでした。しかし、小学校のころから皆に言っていた手前、後に引くことができないところもあり看護学校を受験しました。そのような経緯で入学した看護学校の生活は授業や実習がびっしり詰まり、厳しいスケジュールでしたが、友と看護について語り、先輩看護師を見て自分の選んだ進路は間違っていなかったと感じるようになりました。

しかし看護の魅力・楽しさは、看護師になって多くの患者さまとの出会いから感じていきました。就職して 3 年目、神経内科病棟の ALS（筋萎縮性側索硬化症）の患者さまとの出会いの中で、看護のすばらしさ、看護の無力さ、死と立ち会うことの辛さ等々、一人の患者さまから多くの喜びと厳しい現実を突きつけられました。この患者さまとの出会いが、私の看護の原点になりました。看護師は患者さまの身体と心の両方を支え病人や家族にとって一番近いところにいます。患者さまが看護師に求めることは優しさと相手を思いやる心であると思います。

その後、南丹病院で多くの患者さまと出会い、さらに看護の魅力を知り、看護の楽しさを感じ、看護師として成長させていただきました。看護師は生命の誕生の瞬間に居合わせ、生命の神秘に触れることができます。しかし、どんなに手を尽くしても、死を免れぬ患者さまの死に立ち会う機会も多く、患者さまの苦しみも一番感じ、つらさに耐え切れなくなることもあります。看護は、「生、老、病、死」という、人生の大きな出来事のすべてに関わっていきます。看護の道は決して穏やかな平らな道ではありません。しかし私は看護が好きです。それは看護の仕事は、人が病気になっても、障害を持っても人として当たり前の生活をすることができるよう援助する仕事だからです。

多くの患者さまと出会うたびに多くのことを考えさせられ、看護とは何かを追及し看護の面白みがわかるようになってきました。しかし、看護は奥深く、追求しても追及しても今もわからないことがいっぱいあります。これからも看護とは何か追及しつづけていきたいと思っております。

慢性的な看護師不足が持続し、医療現場では在院日数が短縮され、医療の高度化・複雑化・高齢化に伴って高齢の患者さまが大変多くなっていく中、現場の看護師が疲弊している現状が続いております。私たちが一番つらいのは、ナースコールを押されても飛んで行くことができないときに、看護師が患者さまを待たせていると思うときです。いま、看護管理者として必要なことは、看護職がやりがいを持って長く働き続けられる環境を整えることです。

準夜勤務を終え職員通路を出たとき、仕事を終えた母の姿を、父と車の中で探していた 2 歳の我子の顔が今でも浮かびます。看護師には三交替勤務があります。看護師の不規則な勤務を乗り越え看護職を続けられたのは、夫や子どもが看護師の仕事を理解し、協力してくれたからだと思っています。そして、南丹病院の職員の皆さま、また、南丹地域の暖かい人柄の患者さまや住民の皆さまのおかげと、感謝いたしております。看護学校を卒業し 39 年が過ぎ定年を目の前にして、今思い出すとつらかったことや大変だったことは薄れ、看護師を続けていてよかったと改めて思います。

いま看護の道を踏み出した人、看護を追及していく中で問題にぶつかり立ち止っている人、忙しさの中でゆっくり患者さまに寄り添う看護ができないことに悩み、止まっている人。定年を前にして、これらの後輩に言えることは、看護師を続けていてよかった、看護師は一生続けられる仕事だということです。看護師という仕事に誇りを持って一生続けてください。

赴任医師のご挨拶

川西 祥宏（かわにし よしひろ）

緩和医療部医長・総合内科医員（H24.1.1）／
富山医科薬科大学 平成 15 年卒業

本年 1 月に赴任し、内科一般と、緩和ケアチームとして入院中の患者さまのがんの痛みの緩和や退院支援を行うがん緩和医療をしています。南丹の地域医療に貢献できるようがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

小森 麻衣（こもり まい）

総合内科医員／
滋賀医科大学 平成 22 年卒業

まだまだ不慣れなことも多くご迷惑をおかけすることがあるかと存じますが、1 日でも早く仕事に慣れるよう頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

池亀 翔（いけがめ しょう）

循環器内科医員／
杏林大学医学部 平成 22 年卒業

本年度より循環器内科に勤務します。医師 3 年目の新米で皆さまにご迷惑をおかけすると思いますが、良い医療が行えるよう精一杯努力させていただきますので宜しくお願いします。

太田 矩義（おおた のりよし）

腎臓内科医員／
金沢医科大学 平成 19 年卒業

早く仕事環境に慣れ、皆さまと働けるように頑張ります。

木谷 昂志（きたに たかし）

腎臓内科医員／
京都府立医科大学 平成 21 年卒業

卒後 4 年目で腎臓内科に勤務することとなりました。2 年目 ·3 年目は大学病院で働いていたので、環境の異なる病院に早く慣れるよう努力したいと思います。よろしくお願いします。

池田 葵尚（いけだ きしょう）

腎臓内科医員／
京都府立医科大学 平成 22 年卒業

今年で働き始めて 3 年目になります。初めて専門科に進んでまた新しい病院ということもあって、みなさんにたくさんご迷惑をおかけするとは思いますが、一生懸命頑張りますので何卒よろしくお願いします。

富井 康宏（とみい やすひろ）

神経内科医員／
京都府立医科大学 平成 16 年卒業

6 年ぶりに南丹病院に勤務致します。脳卒中診療は tPA 静注療法を始めとした急性期治療の進歩により様変わりしています。要介護疾患の第 1 位、死亡疾患の第 3 位である脳卒中の急性期治療とリハビリテーション、再発防止、地域への啓発の充実のため、最善を尽くします。今後ともよろしくお願い申し上げます。

髙羽 夏樹（たかは なつき）

泌尿器科医長／
大阪大学 昭和 63 年卒業

4 月 1 日より、泌尿器科に勤務となります。地域の泌尿器科医療に貢献できるよう尽力いたします。色々お世話になるかと存じますが、よろしくお願いいたします。

山田 恭弘（やまだ やすひろ）

泌尿器科医長／
京都府立医科大学 平成 12 年卒業

研修医時代にお世話になった南丹病院に 10 年振りに勤務することとなりました。よろしくお願い致します。

原田 憲一（はらだ けんいち）

外科医員／
滋賀医科大学 平成 14 年卒業

本年 3 月まで大学院生として研究に従事し、昨年 4 月からの約 1 年間は社会保険京都病院に勤務しておりました。本年 4 月から南丹病院のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

柏本 錦吾（かしもと きんご）

外科医員／
京都府立医科大学 平成 16 年卒業

今春から外科でお世話になります。慣れないことも多く、ご迷惑をかけることもあると思いますが、南丹地域の医療に少しでも貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

福永智彦（ふくながともひこ）

外科医員／
京都府立医科大学 平成 22 年卒業

このあたたかい地域で臨床研修に引き続いて勤務できることをうれしく思います。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

宮垣 知史（みやがき さとし）

小児科医員／
京都府立医科大学 平成 22 年卒業

南丹病院で 2 年間の研修を終え、今春より小児科で働かせていただきます。南丹地域の小児医療のために精一杯頑張っていきます。

髙岡 宰（たかおか おさむ）

産婦人科医員／
島根医科大学 平成 21 年卒業

平成 24 年 4 月より公立南丹病院、産婦人科医員として勤務することになりました髙岡 宰です。患者さんの立場に立ち、安心して医療を受けていただけるように精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

向井 信弘（むかい のぶひろ）

麻酔科医員／
京都府立医科大学 平成 21 年卒業

4 月より麻酔医として働かせていただきます。まだまだ未熟ですが日々努力してスキルアップしていきたいと思います。よろしくお願いします。

西野 悠貴（にしの ゆうき）

歯科口腔外科医員／
鶴見大学歯学部 平成 22 年卒業

4 月より働きます口腔外科、後期専攻医西野です。一人でも多くの人に笑顔を頂けるように日々精進し、頑張ります。宜しくお願い致します。

がんのリハビリテーション研修ワークショップ

平成 23 年度厚生労働省委託事業

第 3 回「がんのリハビリテーション研修ワークショップ」（QOL の向上をめざして）に参加して

理学療法士 菱池 正之（ひしいけ まさゆき）・作業療法士 深見 智子（ふかみ さとこ）

平成 24 年 1 月 21 日・22 日の 2 日間、京都大学医学部で開催された「がんのリハビリテーション研修」に参加しました。医師・看護師・セラピストで編成された 4 名が 1 チームとなり、全国北は岩手県石巻から南は九州鹿児島まで 48 施設集まった大規模な研修会でした。

日本では 30 年以上前から現在に至るまで、がんは死亡原因の第 1 位であり、高齢化社会の到来と共に、今後がんに罹患する人・亡くなる人の割合はますます増え続けると考えられています。しかし、各種のがんにおいて、早期診断・治療などの医療技術の進歩により、治療後の 5 年生存率は着実に改善してきており、今やがんの半数以上は治るようになってきています。すなわち、がんは決して「不治の病」ではなく、「がんと共存する時代」へと移行してきています。このようながん患者さまの生存率の上昇に伴い、患者さまのがんという病気自体に対する不安の声と同様に、手術や化学療法（抗がん剤治療）などの治療に伴う身体障害（後遺障害）についての不安の声も、日増しに大きくなっているのが現状です。

平成 18 年に制定された「がん対策基本法」では、基本的施策として、がんの予防及び早期発見の促進や研究の促進等と並んで、がん医療の均てん化（どこでも高い医療の質を提供すること）の促進が挙げられています。専門的な知識及び技能を有する医師や、その他の医療従事者の育成及び医療機関の整備など、がん患者さまの療養生活の質の維持向上を行うことが、国･地方公共団体などの責務であることが明確にされました。

その一環として企画された研修のひとつが、厚生労働省委託事業の「がんのリハビリテーション研修ワークショップ」です。

今回研修に参加させていただき、がんの症状やがん治療の概要を学ぶことをはじめとし、がん治療を受けられる前、あるいは受けられた後の患者さまへのリハビリテーションの実施方法とそのリスク管理などについて、幅広く具体的に学ぶことができました。

当院リハビリテーション室でも緩和ケアチームへの参加や、がん患者さまのリハビリを実施させていただいております。スタッフ一丸となり、がんに対する医療的知識、及び障害に対する専門的知識をさらに高めるとともに、患者さまやそのご家族さまの心理的不安を少しでも理解し、より良いサポートが出来るよう体制作りに励みたいと思います。

第 1 回 公立南丹病院緩和ケア研修会

副院長 上田 祐二（うえだ ゆうじ）

2 月 4 日（土）・5 日（日）の 2 日間にわたり、第 2 病棟 5 階講堂で「第 1 回公立南丹病院緩和ケア研修会」を、当院と日本緩和医療学会の共催で開催しました。この研修会の目的は、国から発令されていますがん対策推進基本計画の精神に沿ってがん緩和ケアを普及させていくことにあります。すなわち、がん患者さまがいつでもどこでも切れ目なく、がんによる苦痛（痛みを中心とした身体的苦痛や心のつらさ）

に対する医療（緩和ケア）を受けることができるように、医師・看護師・薬剤師・理学療法士等の医療従事者が、その基本知識・技能・態度を修得し実践できるようになることにあります。

第１回目の今回は、院内院外含めまして医師 19 名、看護師 6 名、薬剤師 2 名、臨床心理士 1 名、言語聴覚士 1 名が参加し、早朝から夕方遅くまで院外講師による講義やワークショップ形式で疑似患者体験をしたりしながら、緩和ケアについて学びました。南丹医療圏のがん診療の拠点病院（京都府がん診療連携病院）であります当院は、今後このような緩和ケア研修会を年に 1 回開催し、地域での緩和ケアの普及とがん診療連携の強化に努めていく所存です。患者さまならびに関係各位のご指導ご鞭撻を、今後ともよろしくお願い申し上げます。

第 4 回 平成 23 年度　緩和ケア講演会

呼吸器外科部長 岩﨑（いわさき） 靖（やすし）

1 月 28 日にガレリアかめおかで、講師に神宮寺（じんぐうじ）住職の高橋（たかはし） 卓志（たくし）先生をお招きして、「生・老・病・死 私が最期を迎えるところ」という題で講演していただきました。

講師の高橋先生は、かねてからチェルノブイリの原発事故後に日本チェルノブイリ連帯基金を設立して医療支援に関わってこられ、今回の東日本大震災でも直後から現地に赴いて、様々な支援活動をされ、一宗教家を越えた活躍をされている方です。

この日は 164 名と多数の方に参加していただくことができました。

高橋先生は、講演の中で 1 人称の死のボリュームの大きさについて述べておられました。先代の住職であり最大の師でもあったお父上も、普段から死ぬことなんて下駄を履いて隣の家に行く様なものだと言っておられ、禅坊主らしいみごとな生き様を最期まで鮮やかにみせつけられたそうですが、その方でも自分の死を前に不安を感じておられたことなどを挙げられ、やはり 1 人称、つまり自分の死のボリュームはとても大きなものであると述べられていました。われわれは医療従事者で、人の死と接した仕事をしており、自分が死ぬときにはどの様に死にたいか考えることがあります。のんびり、心易い人に囲まれて過ごしたい、あるいは、普段通り仕事をしながら最期を迎えるか、いろいろ考えますがそのときになってみないとどう思うかわかりません。患者さまも同じでしょうね。

最期が近づいたときに、その不安に押しつぶされないように支えてあげ、充実した時間を過ごしてもらうことができればと思いますが、これが高橋先生の言われる伴走者なのかな、と感じました。病院にはがんに罹患した患者さまが多数来られていますが、なかには、どうしても死を意識せざるを得ない状態の方もおられます。そのような方に対してどこまで支えになれるかわかりませんが、少なくともその手助けができるように心がけていきたいと思います。

その講演に引き続いて、「私らしく、その人らしく生きるためにいまできること」というテーマのシンポジウムを行いました。シンポジストは船井医師会長の木村 茂先生、亀岡病院訪問看護ステーション所長の池田 みさを氏と京都丹波がんサロンパインツリー代表の小笠原 英子氏にお願いして、それぞれの立場からお話をしていただきました。わずか 1 時間という短い時間であり、討議をするにも十分な時間がありませんでしたが、今後も、人生の最期をどの様に迎えるかについて、いろいろな立場からお話していただき、議論できる場として継続していければと思います。

京都丹波がんサロン・パインツリー

医事課主幹 下西（しもにし） 基文（もとふみ）

がんは、日本人の２人に１人がかかり、３人に１人が死亡する原因になっている国民病です。2007 年のがん対策基本法の施行を受けて、京都府内の病院でがんサロンができ始めていますが、この南丹医療圏ではサロンはありませんでした。

昨年６月に南丹市内で患者交流会が開催され、そこに集まられた患者有志の皆さんが、自らの体験や悩み、情報などを気軽に語り合い、心の痛みを和らげる場として発足したいという思いで、開設に向けての協議を続けられました。

また当院も、京都府がん診療連携病院として、サロンを作りたいという思いをもっておりました。開設に向けて、７月に緩和ケアチームで京都医療センターのサロンにも参加してきました。参加させていただいた印象ですが、皆さん明るく、前向きな姿勢が心に残りました。皆さんの治療歴をお聞きし、改めて大事な情報交換の場所であり、話をすることで非常にリラックスできる場であると感じました。

その後、当院でも患者有志の皆さんと、緩和ケアチームで開設に向けての話し合いを行いました。患者さまの立場からすると、再発の不安、どこの病院に行けばいいのかなど、抱えている問題は多くあり、今回病院内にできれば、患者さまと医療スタッフの交流が容易になり、専門的な意見が聞けるという声がありました。患者主体で運営をしていただき、場所の提供や開催日に参加するなどの提案をさせていただきました。

このような経過で、南丹医療圏に初めてがん患者さまや家族や医療者が交流できるサロンができました。10 月１日の発会式には、関係者の約 40 人が集まりました。「京都丹波がんサロンパインツリー」と名付け、丹波地域を象徴する常緑樹マツの生命力になぞらえました。

毎月第２土曜日 14 時から、当院第２病棟５階「憩いの場」で行っています。皆さんで支え合い、長く続けられる場であることを願っています。

シリーズ 部門紹介 【第２病棟２階西】

第１病棟から景色をながめながら連絡橋を渡り、１階降りた所が２階西病棟です。２階西病棟は、循環器疾患を主とした感染症ベッド４床を含むベッド数 52 床の病棟です。

看護師 22 名・看護助手４名・病棟クラーク１名、全員で 27 名の７スタッフで構成されています。中堅看護師の大きな力とフレッシュな若さあふれるパワーに支えられています。

疾患では、心不全や狭心症、心筋梗塞の患者さま、また心臓カテーテル検査やペースメーカー埋め込みの患者さまなどが入院されていますが、他にも腎臓や消化器系、脳神経系疾患の患者さまもおられます。

心臓カテーテル検査は年間に 360 ～ 400 症例あり、心機能の評価・診断から経皮的冠動脈ステント留置術まで行っています。また、ペースメーカーの埋め込み術・電池交換も年々増えてきており、年間 20 ～ 40 症例行われています。心不全を繰り返す患者さまや糖尿病の患者さまも多く、生活指導なども大切な看護の仕事として、患者さまにあった指導を行い、退院後安心した生活が送れるようお手伝いしています。循環器疾患においてはモニター心電図の判読も重要であり、異常の早期発見に繋がることです。また、急変する可能性も高く、急変に対応できるようにシミュレーションやイメージトレーニングなどを行っています。また、近年の高齢化に伴い、いろいろな背景を持ち長期入院されている患者さまもありますが、その患者さまやご家族一人一人が納得され「よかった」と満足されるような方向性を、地域医療連携と他施設との協力を得ながら退院支援を行っていきたいと考えています。

また、平成 11 年 4 月に第二種感染症指定医療機関の指定を受け、4 床の感染症ベッドがあります。結核疑いの患者さまや麻疹、インフルエンザ、感染性腸炎などの感染症患者さまに対応できるようにつくられており、感染対策につとめています。

入院中の患者さまは、不安や心配を抱えておられます。そんな患者さまに、私たち一人ひとりの看護師が、患者さまを思いやり安心して病気を治してもらえるように、笑顔でこころ温まる看護ができるように努めていきたいと思います。

副看護部長 藤阪みさ代（ふじさか よ）

病院に新しい救急車が納車されました

救急部長 計良夏哉（けいら なつや）

新しい病院救急車が、地域の篤志家から寄贈され、3 月 19 日に納車されました。現役の車両は平成 8 年から使用しており、在宅で人工呼吸器等を装着された難病患者さんのレスパイト入院（介護者の休養目的）の自宅送り迎えも含めて、年間 200 回以上の使用実績があります。新しい車は、当院の最新の医療機器を搭載できる拡張性に優れており、夜間・休日に当院へ救急入院された地域の病院にかかりつけ患者さんの転院搬送や災害医療にも力を発揮するものと考えています。間もなく NGH（公立南丹病院の英語表記名の略称）のロゴの入った新車を、多くの皆さま方に街で見ていただけることになります。

みんなのリハビリテーション

シリーズ 失語症①～言葉の中枢～

言語聴覚士 武村幸次（たけむらこうじ）

言語聴覚士が担当するリハビリテーションの分野として、失語症・高次脳機能障害・構音障害・音声障害・嚥下障害などがあります。その中で「失語症」について数回のテーマに分けて説明していこうと思います。

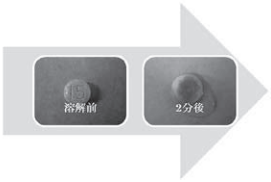
人間の脳は大脳、小脳、脳幹の 3 つの部分で構成されています。大脳は左右の半球からなっており、脳梁により結合されています。では、人間は脳のどの部位を使い「言葉」をコミュニケーションの手段や思考の道具として使用しているのでしょうか？

みなさんはご自分の利き手はご存知ですよね。言葉の中枢は利き手と関連があるといわれていて（利き手の矯正歴や家族の利き手が関係する場合もあります）、右利きのほとんどの人（約 97%）が左半球に言葉の中枢があります。左利きや両利きの人は、約 70%が左半球に言葉の中枢があるといわれています。このことからわかるように、失語症は多くの場合、大脳の左半球の損傷により起こります。

薬剤部シリーズ「OD・D 錠って!?」

薬剤部 東 碧（あずま みどり）

お薬の名前の後ろに「OD」や「D」と記載があるのを見て、疑問に思ったことはありませんか？この OD 錠、Oral Disintegrating（口腔内崩壊錠）の頭文字をとって名付けられていますが、口の中で素早く溶けるお薬のことをさします。D（Development） 錠はその改良型です。



◇服薬しやすい！

一般にお年寄りは飲み込む力が低下しがちであり、お薬を飲むのに苦労している方も多いのではないでしょうか。OD 錠は唾液や少量の水で簡単に溶けるように作られているため、病気や高齢のため飲み込む力が弱っているような方でも、お薬が飲みやすいようになっています。

◇水分摂取量が少なくてすむ！

水を飲み込むのに苦労されているような方でも OD 錠は水分が不要・または少量ですむので、肺炎を起こすリスクが低くなると考えられます。また、腎臓・心臓病で飲水制限のある人や、頻尿のお薬・吐き気止めなど水分をあまり取りたくない方も使いやすいです。

◇服薬コンプライアンスの向上

OD 錠はその簡便さから、忙しい日中に内服を忘れがちであったり、他の人の前でお薬を飲みたくないという方にもお勧めです。また外出先に携帯して、片頭痛や花粉症など、急な症状にもありがたいです。

◇注意

通常の錠剤と生物学的同等性（同じような吸収や血中濃度を示し効果に差がないこと）が証明された製品のみ OD 錠として販売することができます。どんなお薬でも OD 錠があるわけではなく、早く溶けるからといって通常の錠剤よりも早く効くわけではないことに注意してください。

menu
治療食のご紹介

Healthy Recipe

治療食(糖尿性腎症)のご紹介

管理栄養士長　畑(はた) 千栄子(ちえこ)

糖尿性腎症は糖尿病３大合併症の１つです。腎臓が長期に高血糖にさらされることで細小血管に障害が生じ、引き起こされると考えられています。主徴候はタンパク尿ですが、自覚症状はありません。腎症から腎不全に進行し、血液透析などの腎代替え療法が必要になることも多く、透析導入の原疾患の第１位になっています。発症､進行を防ぐには血糖コントロールをしっかりとする必要があります。

今回の食事は糖尿性腎症の第３期A「顕性腎症前期」に相当し基本的な糖尿病の食事療法に腎機能維持のため、塩分、タンパク質を制限します。タンパク質を制限するとカロリーも減ってくるので、その分カロリーアップのため、糖尿病食では控えていた油脂類、でんぷん食品等を利用します。

◆材料(１人分)と作り方　(674 kcal　タンパク質 21g、塩分 1.5g)

◆春の散らし寿司

材料

- 飯……220g
- 寿司の素……25g
- えび……(2L) 2尾
- 錦糸卵……10g
- きぬさや……5g
- 木の芽……少々

作り方

えびは茹でておく。飯と寿司の素を混ぜ、器に盛り付ける。冷ましてからご飯に錦糸卵を飾り、えび、きぬさや、木の芽も彩りよく飾る。

◆筑前煮

材料

- ごぼう……25g
- レンコン……25g
- 板コンニャク……50g
- 人参……20g
- 干椎茸……2g
- グリーンピース……5g
- (調味料　油……3cc / だし汁……適量 / 砂糖……4g / 濃口醤油……5cc / みりん……2cc)

作り方

野菜、コンニャクは食べやすい大きさに切り、茹でてから水を切っておく。油で炒め、だしを入れ調味料で味付けをする。

◆旬の野菜天ぷら

材料

- 筍(ゆで)……40g
- しし唐……12g(1本)
- 卵……5g
- 小麦粉……5g
- 揚げ油
- (調味料　減塩醤油……5cc / または薄味の天つゆを適量)

作り方

衣と野菜を合せ、180℃位に熱した油で揚げる。油切り後、盛り付ける。

◆菜の花の辛子和え

材料

- 菜の花……50g
- (調味料　濃口醤油……2cc / 辛子……適量)

作り方

菜の花を茹でて、冷水に通し、彩りよく冷ます。味付けして盛り付ける。または、盛り付けして、食べる前に既定の調味料を掛けてもよい。

◆季節の果物

材料

- グレープフルーツ……50g

いつの頃からか雛祭りに散らし寿司が食べられるようになりましたが、華やかな色彩で飾られたお寿司は女の子の節句によく合います。主になるエビにはタンパク質の他に旨み成分のタウリンが豊富で高血圧の血管障害(心臓病、肝臓病、脳卒中)の予防効果があります。

菜の花は栄養価の高い緑黄色野菜でβカロチン、ビタミンB_1･B_2･C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高めますが、ビタミンB_2は代謝に欠かせない栄養素です。筍もタンパク質が豊富でビタミンB_1･B_2、ミネラルを含みます。血糖値を上げない食べ方は、最初は食物繊維、次にタンパク質、最後に炭水化物が理想です。ゆっくりよく噛んで食べましょう。

編集後記

平成23年3月11日に起きた東日本大震災から１年が経ちました。私の家内は仙台出身で両親や親類が石巻市沿岸にたくさん住んでいます。地震直後は一切の連絡が途切れてしまい、毎日不安で押しつぶされた日々を過ごしていました。全員が無事である事を知らされたときには夫婦で大泣きしました。親類から当時者の話を聞く機会がありました。メディアでは決して放送できない悲惨な実状を知ることができました。時間が経つと人の記憶は薄れていってしまいます。「私たちにできること」を今一度考えてみませんか？

広報委員(電算係長)：中井善能(なかいよしのぶ)