

広報

はまなす

2016年夏

第85号
(季刊夏号)

平成28年

7月発行

小冊子

新たな糖尿病治療薬「SGLT 2 阻害薬」

土崎病院 診療部長 志村 道隆

糖尿病の治療は近年めざましい進歩を遂げ、様々な治療薬が登場しました。ひと昔前には標準的治療薬とされていた薬剤も使用頻度が減少し、最近の薬剤が治療の主役になっています。平成23年の「はまなす」でインクレチン関連薬について御紹介しましたが、平成26年には全く新しい作用機序の薬剤であるSGLT 2阻害薬が発売されました。現在では6種類の内服薬が上市されており、すでに使用されている方もいるかもしれません。

さてSGLT 2阻害薬とはどのようなものなのでしょうか？

尿は腎臓で作られます。最初に大量の尿（原尿）が作られますが、その中には体に必要な水分や栄養なども含まれています。その後、尿細管というところで原尿の中の必要な物質が再び血液中に吸収され、不要な物質が尿として排泄されます。ここで原尿からのブドウ糖再吸収に関わっている輸送体がSGLT 2です。SGLT 2阻害薬はこのSGLT 2の働きをブロックしてブドウ糖が血液中に再吸収されるのを防ぎます。その結果、余分なブドウ糖がそのまま体外に出て血糖値が下がるのです。この血糖値の

低下はインスリンを介するものではないため、低血糖を起す可能性は低く、さらに、エネルギーを喪失することにより体重減少効果も期待されます。

尿中にブドウ糖が増えると尿量が増加します。そこで、この薬を使用する際にはいくつかの注意が必要になります。ひとつは尿量が増えることによる脱水症状です。脱水が高度になると脳梗塞や心筋梗塞につながるおそれもありますので、いつもより500ml以上多く水分をとるようにします。高齢者や動脈硬化の進んだ人、利尿薬を併用している人は特に注意が必要です。また、尿中のブドウ糖濃度が高くなると細菌が繁殖しやすくなります。そのため膀胱炎や陰部の感染症には注意が必要です。尿路感染症の予防にはトイレを我慢しないことや清潔を心がけることが重要になります。

SGLT 2阻害薬は比較的若く、糖尿病の罹病期間が短い、肥満傾向の人に向いている薬剤といえます。

ひとくちに糖尿病と言ってもその病態は様々です。治療薬の選択肢が広がった今、一人一人が自分に最適な治療を受け、良いコントロール状態を継続できることを期待します。

説教はせず、一緒に考え支援する禁煙外来

土崎病院外科部長 八木 伸夫



「タバコは体に悪い、それがわかっているのにやめられない。禁煙は何度もやった。でもその都度挫折して自己嫌悪に陥った。だから絶対に禁煙はしない。」……よくお聞きする話です。確かに禁煙は簡単ではありません。でもそれは意志が弱いからではないのです。ニコチン依存症だからなのです。そして依存症には治療法があります。それを行うのが禁煙外来です。

脳にはニコチンが結合する「ニコチン受容体」があります。タバコを吸うと煙に含まれるニコチンが脳に達します。するとニコチン受容体にニコチンが結合し、ドパミンという快感を生む物質がたくさん放出されます。タバコを吸わずにいるとドパミンが足りなくなり、イライラなどのニコチン切れ症状が現れ、再びタバコを吸いたくなります。これがニコチン依存症のメカニズムです。

この治療に使われるのが貼り薬のニコチンパッチと内服薬のバレニクリン（商品名チャンピックス）です。どちらの成分も脳のニコチン受容体に結合し、少量のドパミンを放出させます。そのためニコチン切れの症状が緩和されるのです。また、ニコチン受容体がすでに塞がっているため、タバコを吸った事による大量ドパミン放出も生じず、タバコがおいしく感じないのです。

この治療が保険適応になって10年経ったのですが、今年度から保険で治療が受けられる患者さん側の条件が緩和されました。一日に吸うタバコの本数×喫煙年数をブリンクマン指数と言いますが、以前はこれが200以上でないと保険適応にならない、と定められておりました。喫煙を始めて年数が浅い方はかなり本数が多くないと条件を満たさなかったわけです。これがこの度35歳未満の方の指数の要件が撤廃されました。若い方が禁煙治療を受けやすくなったのです。他の要件は変わらず、問診票でニコチン依存症であると診断された方、それから直ちに禁煙することを希望し治療に同意している方です。従って、やめる気もないのに受診する「ひやかし」は保険適応になりません。

治療のスケジュールです。初回診察には30分時間を頂きます。喫煙状況、依存度の評価、治療薬の説明と選

択を行います。治療に同意され、禁煙開始日が決定しましたら「禁煙宣言書」にサインを頂きます。2回目からの診察は15分。喫煙状況と副作用のチェック。問題点があるようでしたら一緒に解決策を考えていきます。通院は、初回～2回目～3回目は2週間間隔。3回目～4回目～5回目は4週間間隔で、合計12週間のスケジュールです。薬を受け取るだけで禁煙できるほど甘くはありませんので、その都度対診いたします。5回目まで通院できた患者さんほど禁煙率も高くなっております。

当禁煙外来では、たばこの害について説教するつもりはありません。タバコの害は皆さんご存知だからであり、説教が嫌で禁煙外来に足が向かない方も多からです。また、時間的に余裕もなく、禁煙すると良いことが待っている、そちらの方を重点的に説明させて頂くだけで診察時間がかかってしまうからです。そして初診時の説明の要点に関してはメモにしてお渡しいたします。吸いたくなった時に読むためのものです。そこには初心を思い出して頂く内容が書かれてあります。読んでいる間に吸いたい衝動は幾分遠のきます。でもどうしても我慢できなければタバコに火をつけてもよいとも書いてあります。

経過中、禁煙がうまくいっていない方も通院は止めずにスケジュールどおり通って頂きます。私自身がかつて喫煙者であり、補助剤を使って禁煙に成功しましたのでその経験をもとに問題点を一緒に考え、適切なアドバイスを行い、成功に向かってがんばられるように支援します。補助剤も使わずに根性だけで禁煙する時代は終わりです。自信がなくても勇気をもって禁煙外来の門を叩いて下さい。

当禁煙外来は完全予約制でお願いしております。木曜日と金曜日の15:30～16:30。1枠15分、初診には2枠使用します。お電話でご予約下さい。

「竹の子を楽しむ会」 に参加して

地域福祉部 医療相談員

鈴木 香織

グループ法人の恒例行事「竹の子を楽しむ会」が、今年も5月20日に開催されました。採れた竹の子を頂きながら、職員間の交流を図り、親睦を深めることが目的の会です。もともとは医療法人久盛会で行われていた行事で、後藤理事長のご厚意により、運忠会職員も参加させて頂くようになりました。一昨年までは各部署の責任者が参加しておりましたが、昨年からは、どの職員も希望すれば参加できるようになり、今年竹の子会に私も初めて参加させて頂き、総勢38名の職員が参加となりました。

当日の夕方、マイクロバスで病院を出発し、車がすれ違えない程の細い山道を通り、約50分後に久盛会太平保養所に到着しました。新緑に囲まれた保養所のすぐ脇には、見事な竹林が広がっていました。すつと真っ直ぐに伸びた竹はとても美しく、思わず見とれてしまった程です。準備のために先に到着していた職員を迎えられ、保養所の中に入ると、そこにはこだわりの竹の子料理の品々が並べられて

ありました。料理長が一つ一つ丁寧に、お料理の説明をして下さり、普段は食べることのできないプロの味を堪能させて頂きました。初めて食べた竹の子のお刺身は、採れたてだからこその味わえる珍味であり、とても美味しかったです。竹の子のフルコースを頂きながら、小野病院長、高橋施設長を始め、看護職員、介護職員、事務職員皆でゆっくりと話ができて、贅沢な時間を過ごさせて頂きました。

竹林は2〜3年手入れをしないと駄目になってしまい、駄目になった竹林を元に戻すためには4〜5年の歳月がかかるのだそうです。太平保養所の竹林も

大変な苦勞の上に、築き上げられたものだといいました。また、保養所には水道が通っておらず、竹の子会のために、わざわざ水を運び入れて、調理から後片付けまでのすべての作業を行っています。多くの人が手間を掛け、心を込めて準備をすることで、毎年続けられている会なのだと感じました。その大きなおもてなしの心に触れ、温かく優しい気持ちも沢山頂きました。感謝の気持ちを忘れず、日々の仕事に活かしていきたいと思いつつ、帰路についた、とても有意義な時間でした。



能力開発セミナーに参加して



2病棟 看護補助副主任

正木 翼

3月17日に秋田テルサにて介護労働安定センター主催で開催された第2回能力開発啓発セミナーについてお話したいと思います。講師の先生は、介護人材育成コンサルタントの三浦正樹先生でした。テーマは「今、介護職員に求められること」でした。

介護とは、利用者の方と同僚に支えられ育ちあいながら、現実生活で実践の実体験を通じて行われる行為であり、そこでの気づきや学びの中で育てられていくものだと話されました。

講義の中で、先生から「する」「される」「しなければならぬ」の活動関係にのみ目を奪われ、利用者の方の生活や喜びが損なわれていませんか。また利用者の方にとって意味のある支援と「なる」活動になっていませんか。という問いがありました。その事を聞いて、自分達本位の活動をしている時があるのではと改めて考えさせられました。

利用者の方にとって意味のある支援となるには、その方の環境、生活全般、人との関係全てを様々な方向から考え良く観察し、耳を傾けて聴く事が大事だと思いました。そうすることによって、相手が見ている事が分かり、意味のある支援に繋げることができ、より質の高い介護を提供できると思いました。

また、介護職員には気づきが必要であると話がありました。良いことがあったら服装が変わるとか、声の感じが全然違ったりとか、そういう気づきとは「見る」ことから始まって、その変化に気づいていくということが大切だということです。

例えば、帰る前に自分の受け持ちの方をよく見て観察してから帰り、次の朝に来た時にその変化を確認します。変化とは継続性で、聞く・見る・触れるといった毎日の積み重ねで気づきに繋がるので、定期的に確認をすることが大切

利用者の方が幸せと感じる関係を作ることも介護にとって大切と言われました。人は、自分の中で認められて安心して幸せを感じるそうです。それは、利用者の方も同じで、幸せにするには本人ができることをさせてあげればよいことでした。

例えば、個性を出すということで、満足が得られ、幸せを感じることに近づけるそうです。エプロンを好きな柄にして選んでもらう、入浴の時に着せやすい服を職員が選ぶのではなく利用者の方自身に選んでもらう等といったことも方法の一つだそうです。

今回研修を受けて、自身の仕事の仕方について考えさせられる大変良い機会になりました。相手の意思を尊重し、それに沿った介護の仕事をしたいと思うよう日々精進していきます。



医療法人 運忠会
土崎病院 病院長 小野 栄二
TEL : (018)-845-4121

内科・外科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	△
午後 14:00 ~ 17:00	●	●	●	●	●	△	△

外科の診察は午後予約制です。また水曜午後は休診です。

心療内科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	●	●	●	●	△	△
午後 14:00 ~ 17:00	●	△	△	△	△	△	△

平成28年4月から泌尿器科開設しました

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	△	●	●	△	△	△
皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	●	△	△	△	△	△
歯科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後 14:00 ~ 18:00	●	●	●	△	●	△	△

平成28年2月から禁煙外来を開設しました

禁煙外来	月	火	水	木	金	土	日
午後 15:30 ~ 16:30	△	△	△	●	△	△	△

禁煙外来は予約制です。018-845-4121 までお問い合わせください。

新人研修会に参加して

なぎさリハビリ科 作業療法士
三浦 絵里

今年の新人研修は、特別養護老人ホーム広洋苑と介護老人保健施設あまさぎ園を見学し、その後象潟にある「さんねむ温泉」で研修が行われました。入職してから初めての研修ということもあり、緊張半分、楽しみな気持ち半分で研修に参加してきました。

研修ではまず初めに施設見学を行いました。どちらの施設も開放的で、とても清潔感のある印象を受けました。利用者様が過ごしやすい空間ということのを第一に考えて環境整備が行われており、場所によっては旅館やホテルのような雰囲気を感じる空間が整備され、とても驚きました。他施設を見学したからこそ客観的に自分の働く職場について見て、考えることができると感じます。今後の仕事にも見学したことを生かしていけたらと感じました。

その後旅館へ移動し、安全管理体制や運忠会の歴

史を学ぶムービーを鑑賞しました。秋田市に引越して1年弱の私にとっては、土崎という土地はまだそれほど馴染みがないというのが正直なところです。利用者様のお話を聞き、土崎病院やなぎさのぼんやりとした歴史を知っているだけでしたので、とても興味深くお話を聞くことができました。

最終日は今年度より新たな試みとして、「入職する前と入職後の職場の印象の違い、また今後改善していくためにはどのようなことに取り組んでいく必要があるか」というテーマでグループワークを行いました。様々な施設から多種多様な職種が集まり、それぞれの意見を聞き、他職種が感じていることや今後課題として共有していかなければならないことなど、改めて考える良い機会となりました。

今回の研修を通して、運忠会の歴史を知り、新人職員としての心得を学んだこと、そして一緒に仕事をしていく仲間と親睦を深めることができ、とても有意義な二日間であったと感じています。



新人研修会を終えて

土崎病院総務課
能登屋 裕太

平成28年6月11日から一泊二日の日程で行われた、「平成28年度医療法人運忠会新入職員研修会」に参加してまいりました。

「医療法人職員としての在り方」や「医療安全管理体制について」といった座学に加え、広洋苑、あまさぎ園の施設見学、さらには今回が初の試みとなったグループワークとバラエティに富んだ研修メニューをご用意していただきました。また、夜の懇親会では、アルコールの力も借りながら、それまでほとんど面識のなかった方々ともお話しをすることができました。

新しい知識が増え、勉強になることが沢山あったのですが、それは言い換えれば日ごろの私がいかに勉強不足だったかということでもあると思います。

例えば、グループワークの最中、自分が勤務している施設の良い点や残念な点を列挙していった時の

ことです。私が所属したグループの私以外のメンバーは皆、現場のスタッフとして同種の施設で勤務した経験がある方々でした。前勤務先と比較して今の勤務先はここが良くてここが残念、だからこうしたらもっと良くなる、というところまでしっかりと自分の意見を発表していました。一方の私は、正直なところ、土崎病院の良い点も残念な点もすぐには思いつきませんでした。全く畑違いの世界から転職した私は、入職してから三ヶ月半、日々の業務を覚えることで精一杯だったのです。これから、病院の実態や抱えている問題の把握、他機関との比較といった勉強もしていかなければいけないと、新しい課題が見つかりました。

この研修は、勤務する施設という枠、さらには現場と事務という枠も取っ払い、親睦を深めながら自由に意見交換ができた、素晴らしいイベントでした。非常に充実した二日間を過ごすことができました。ここで学んだことを今後に生かし、ルーキーらしくひたむきに頑張っていこうと決意を新たにしました。

大田区 特別養護老人ホーム「生寿園」が開設して

介護リーダー
小野 諭

平成28年4月1日、東京都大田区萩中に社会福祉法人久盛会「特別養護老人ホーム 生寿園」がオープンしました。萩中は羽田空港からのアクセスが良く、秋田も非常に近くに感じます。東京都もここ数年は高齢化が進んでおり、大田区も例外ではなく、特別養護老人ホームへの入居待機者も非常に多い状況です。そのような中、グループ法人である社会福祉法人久盛会が東京都に生寿園を開設することができました。私自身も微力ではありますが、オープンから介護職員として働いております。

生寿園は特別養護老人ホームの他に「ショートステイ」や「都市型経費老人ホーム」、「防災拠点型地域交流スペース」があります。「防災型地域交流スペース」は災害の時の防災拠点でもあり、通常時は地域の方などどなたでも使用できる多目的スペースとして使用することが出来ます。地域の皆さんを招いて開催した内

覧会では町内の方や、入居を希望される方など多くの方にお越しいただき、生寿園の置かれている立場や役割を改めて感じました。

生寿園は「ユニット型特別養護老人ホーム」ということで、入居されている方には入居前と入居後の生活が連続したものになるような支援をすることを目的としています。多種多様な車椅子や安全面を考慮した介護ベッドなど福祉用具も充実しております。

天気がいい日は富士山も眺めることが出来ます。東京へお越しの際はぜひとも「生寿園」へお立ち寄りください。



特別養護老人ホーム広洋苑について

事務員
保坂 孝雄

由利本荘市岩城にあります特別養護老人ホーム広洋苑についてご紹介致します。

広洋苑は平成28年3月31日まで本荘由利広域市町村圏組合にて運営されていましたが、指定管理者制度により社会福祉法人久盛会が管理・運営していくこととなりました。

広洋苑は特別養護老人ホームとして10ユニット102床、短期入所生活介護として1ユニット8床の合計110床全てでユニットケアを行っております。

ユニットケアとは自宅に近い環境の介護施設において、他の入居者様や介護スタッフと共同生活をしながら、入居者様一人ひとりの個性や生活リズムに応じて暮らしていけるようにする介護手法のことです。入居者様10人前後を一つの「ユニット」として、各ユニットに固定配置された顔なじみの介護スタッフが、入居者様の個性や生活リズムを尊重した暮らしをサポートします。また、全居室が完全個室ですのでプライバシーが保たれ、入居されている方は自宅にいた時と変わらない日常生活を送っております。

トイレにつきましても、入居者様用が52個あり気兼ねなく使用することが出来ます。トイレ内の広さも十分に確保している他、左右どちらかにマヒがある方にも対応することが出来るように手擦りの位置・便器の向きが工夫されています。

1ユニット10～11名ですので入居者様同士や職員とのコミュニケーションが取りやすく入居者様と職員との笑いが耐えない明るい施設となっております。春から夏に変わるこの時期は花見・夕涼み会等の催し物を行っています。

これからも入居者様が安心・安全・快適に日々の生活を送ることが出来るように努めて参りたいです。



♡ 四季折々 ♡



「端午の節句」

編集後記

今年も、秋田の夏を熱く彩る「土崎港曳山まつり」の季節がやってきました。

昨年のお祭りが無事に終わったなあと感じたのもつかの間、一年が過ぎるのは早いですね。

さて、今月号から佐川印刷さんからの発行となり、更に全ページがフルカラーにと大幅にリニューアルをした「はまなす」ですが、いかがでしたでしょうか。

これからも皆様に役立つ誌面を提供し続けられたらと願います。(山下)