

糖尿病療養指導士からのアドバイス

糖尿病の予防・改善策

かなな病院 糖尿病療養指導士・管理栄養士
安立由子

増加する糖尿病人口 成人の4.7人に1人は糖尿病？！

現在、日本国内で糖尿病の疑いの強い人は約890万人、糖尿病予備軍は約1,320万人。その内、40歳以上の男性では34.6%、女性では28.2%が糖尿病あるいは予備軍で、20歳以上の成人の4.7人に1人は糖尿病の可能性があることを意味しています。

糖尿病とは？ 知らない間に進行する危険が

膵臓から分泌されるインスリンの働きが弱い、あるいはインスリンが働かないという理由で血糖コントロールが乱れる病気です。「沈黙の病気」とも言われ、発症しても痛くも痒くもなく、知らぬ間に二次的な病気へと進んでしまうことも少なくない病気です。

予防・改善策は？

- ①規則正しい食習慣をつけましょう。
 - 朝・昼・晩と3食、食事をしましょう。
 - 主食＋主菜(肉や魚、豆腐、卵の蛋白源で)＋副菜(野菜中心に)
 - いろいろなものを食べて、偏らないようにしましょう。
- ②過剰なエネルギー摂取をしないようにしましょう。
 - 必要なエネルギー量(kcal)＝標準体重(身長(m)×身長(m)×22)×(25～30kcal)
 - 摂取エネルギー量(kcal)＞消費エネルギー量(kcal)→体重増加！！
- ③適度な運動をしましょう。
 - 40分のウォーキングで約茶碗1杯分のエネルギーを消費します。
- ④毎日、体重計にのる習慣をつけましょう。
- ⑤健康診断を利用して、定期的にチェックしましょう。
- ⑥無理せず、できることから、ひとつずつ。



医療法人生寿会ネットワーク

かななブロック

かなな病院 TEL(052)761-3225 FAX(052)761-3238
 かなな血管外科センター TEL(052)761-3225 FAX(052)761-3238
 かななデイケアセンター TEL(052)757-2363 FAX(052)757-2363
 〒466-0807 名古屋市昭和区山花町50
 老人保健施設 ヴィラかなな TEL(052)761-3223 FAX(052)761-3704
 〒466-0807 名古屋市昭和区山花町54-1
 かなな訪問看護ステーション TEL(052)761-3226 FAX(052)761-3248
 ヘルパーステーションかなな TEL(052)751-3226 FAX(052)761-3248
 かなな居宅介護支援事業所 TEL(052)759-5160 FAX(052)759-5170
 〒466-0831 名古屋市昭和区花見通1-17 雨宮ビル
 きくぞの内科・在宅クリニック TEL(052)841-3211 FAX(052)841-3215
 〒466-0022 名古屋市昭和区塩付通7丁目47

新栄ブロック

新栄クリニック TEL(052)263-3501 FAX(052)263-3503
 新栄デイケアセンター TEL(052)263-3502 FAX(052)263-3504
 新栄居宅介護支援事業所 TEL(052)249-4785 FAX(052)249-1252
 〒460-0007 名古屋市中区新栄3-7-12

栄ブロック

中メンタルクリニック TEL(052)243-1151 FAX(052)243-1156
 〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-8 中区役所朝日生命共同ビル12階

日進ブロック

日進老人保健施設 TEL(0561)72-4172 FAX(0561)72-4233
 日進居宅介護支援事業所 TEL(0561)72-5116 FAX(0561)72-4233
 〒470-0103 日進市北新町二段場920-10
 日進クリニック TEL(0561)73-9724 FAX(0561)75-2719
 〒470-0103 日進市北新町二段場10

東郷ブロック

東郷春木クリニック TEL(0561)37-5271 FAX(0561)37-5275
 東郷春木デイケアセンター TEL(0561)37-5271 FAX(0561)37-5273
 東郷春木居宅介護支援事業所 TEL(0561)37-5271 FAX(0561)37-5275
 〒470-0162 愛知県愛知郡東郷町大字春木字清水ヶ根237

はるひブロック

五条川リハビリテーション病院 TEL(052)401-7272 FAX(052)401-7277
 五条川血管外科センター TEL(052)401-7272 FAX(052)401-7277
 五条川通所リハビリセンター TEL(052)401-7225 FAX(052)401-7226
 五条川居宅介護支援事業所 TEL(052)401-7250 FAX(052)401-7251
 〒452-0961 清須市春日新堀 33

医療法人生寿会本部 TEL(052)759-5535 FAX(052)757-3750
 〒466-0807 名古屋市昭和区山花町52ヒルズ川名1階

生寿会ホームページ <http://www.seiukai.or.jp>

散

歩

さんぽみち

路

CLOSE-UP / かなな病院の専門外来

- 1.慢性腎臓病専門外来(CKD外来)
- 2.セカンドオピニオン外来

TOPIC / かなな病院ときくぞの内科・在宅クリニックに電子カルテシステムを導入しました

生寿会ブロック通信 / 東郷ブロック オープン7年目を迎えました

糖尿病療養指導士からのアドバイス / 糖尿病の予防・改善策



「寅年」

この作品は、五条川通所リハビリセンターに通所されている利用者さん方と、今年の干支をテーマに、脱脂綿、布、折り紙を使用し作り上げたものです。とても立体感のある仕上がりになりました。その他にも、様々な作品をつくっています。ぜひ一度見学にお越しください。



C L O S E - U P

かなわ病院の専門外来

1 慢性腎臓病専門外来（CKD外来）

8人の医師による協力体制でサポート

最近、テレビ局がCKDを特集番組で取り上げるようになりました。CKDとはChronic Kidney Diseaseの略で、慢性腎臓病と訳します。CKDが脚光を浴びるようになった理由はふたつです。①CKD患者は、血液透析を受けなくてはならない慢性腎不全の予備軍です。日本では30万人近い患者が血液透析を受けています。しかも、透析患者は年々直線的に増え続けています。②CKDは心血管イベント（心筋梗塞・心不全・脳卒中）の原因となり、単独危険因子として糖尿病よりも恐ろしいという結果が報告されています。

日本では成人10人に1人がCKDと予想されています。自分がCKDと知らない患者が何人もいます。CKDは尿検査・血液検査ですぐわかる病気ですが、ぎりぎりまで症状がでません。何かの機会にCKDを指摘された方やご自分がCKDではないかと心配な方はCKD外来を受診しましょう。

生寿会では2年前に腎臓内科医7名と糖尿病内科医1名が『チームCKDかなわ』を結成し、慢性腎臓病専門の外来・症例検討会・勉強会をかなわ病院で始めました。我々のチームは、症例検討会において1症例を8人の医師で吟味し、見逃しを減らすと共に種々の視点からアイデアを出しあい、患者ひとり1人にフィットしたCKD診療を行っています。

チームCKDかなわ 宮崎高志

慢性腎臓病専門外来(CKD外来)

月曜日／14:30～16:30
火曜日／14:00～16:00

担当医師：山本富男
担当医師：宮崎高志

2 セカンドオピニオン外来

専門の医師がご相談をお受けします

かなわ病院では、現在まで腎炎・腎不全・糖尿病・関節リウマチなど、長期間にわたって加療を要する患者さんを積極的に受け入れて参りました。近年、これらの病気に対する目覚ましい進歩があり、新たな治療法が開発されています。しかし、これらの治療には医師の専門的な知識と経験が必要とされるとともに、患者さん・家族の深い理解と援助が不可欠です。

私たちは、日々の診療の中で、患者さん・地域医療を担う先生方より各疾患について専門領域の医師から治療方針について、じっくりと話を聞きたいという声を耳にしました。また、日常の診療では患者さんが自分の治療法を納得できるまで考える十分な時間が取れない事が多いと思います。

当院のセカンドオピニオン外来では、当院および当院以外の主治医におかりの患者さんを対象に、診断内容や治療法に関して私たちの意見・判断を提供するための十分な時間を用意いたします。その意見や判断を、患者さんがご自身の治療に際しての参考にさせていただくことができます。

セカンドオピニオン外来 山田晴生

セカンドオピニオン外来

土曜日／14:00～ 完全予約制です。 担当医師：山田晴生

対象となる疾患：腎臓病・腎不全・糖尿病・血液透析・リウマチ・膠原病・アレルギー性疾患

※この外来では病気についての資料を使った説明を行い、検査・投薬などは行いません。



T O P I C

かなわ病院ときくぞの内科・在宅クリニックに
電子カルテシステムを導入しました

かなわ病院ときくぞの内科・在宅クリニックでは、2009年11月より電子カルテを導入しました。一言に電子カルテといっても、種類は色々です。他の病院でも外来・入院・透析をはじめ、さまざまな部署で電子カルテが稼働している例は少なく、当院に最も適したシステムを探すのは大変でした。

その中で、セコム医療システム（セコムしてますか？のセコムです）のシステムを導入したのは、この電子カルテシステムのカルテ入力、どの場所でもインターネットを通じてサーバーにアクセスし、入力できるからです。パソコンがあればいつでもどこでも利用できる。つまり、病棟でも、往診でもどこでも電子カルテが利用できるのです。インターネットの発達により、院内のサーバーにアクセスするよりも早くアクセスし入力ができます。

しかし、いままでのシステム（紙カルテ）より、全ての面が改善するわけではありません。特に慣れないうちは、時間や手間がかかってしまうこともあります。私たちは、このシステムをうまく使いこなし、患者さんにご迷惑をお掛けしないよう努力していきたいと思います。どうかよろしくお願いします。

かなわ病院 副院長 石田 治



病棟でも、ナースステーションでも、どこでも患者さんの治療経過を確認し、記録することができます。



生寿会ブロック通信 東郷ブロック

オープン7年目を迎えました

2003年12月にオープンした、東郷春木クリニック、東郷春木デイケアセンター、東郷春木居宅介護支援事業所の3施設は、今年で開設7年目を迎えました。これからも温かく家庭的な雰囲気を大切に、地域に根ざした良質のサービス提供を目指し努めてまいります。



●東郷春木クリニック

当院で透析医療を受けられている患者さんも、現在100名を超えました。東郷町周辺の透析基幹医院として、当院に求められる役割は年々大きくなっています。また、隣接の社会福祉法人薫徳会軽費老人ホーム東郷春木ケアハウスの協力医院として、入居者の健康管理に努めています。今後も周辺医療機関、関係機関と連携し、質の高い医療の提供に努めます。

●東郷春木デイケアセンター

クリニックの1階は、南側が全面窓ガラスでとても開放的な空間です。健康維持・増進のためのリハビリに重点をおき、利用者さん一人ひとりの想いを大切にした日中活動の場所として、温かく家庭的な雰囲気と時間を提供しています。「いつでも見学にお越しください。」

●東郷春木居宅介護支援事業所

ケアマネージャーが、介護が必要な方も安心して暮らしていただく環境づくりのお手伝いをしています。これからも、地域密着で主治医の先生方や行政、他の機関との連絡を密にし、どなたからも信頼いただける事業所を目指してまいります。