



Shinko Hospital
Vol.65
November 2012

Medical News

Shinko Hospital

Medical News

Information

Information 1

健康教室のご案内 ※ 詳細につきましてはホームページをご覧ください

■ 関節の痛み教室

日 時：2012年11月10日(火)14:00～16:00
場 所：神鋼病院呼吸器センター5階 大会議室
内 容：『骨粗鬆症』のお話し

■ ラジオ健康情報番組「健やかライフ」

日 時：2012年11月12～16日
ABCラジオ(1008kHz)11:43～11:53
RSKラジオ(1494kHz)15:30～15:40

内 容：『呼吸器感染症』について

講 師：副院長・呼吸器センター長 鈴木 雄二郎

■ 糖尿病教室

日 時：2012年11月27日(火)14:00～15:00
場 所：神鋼病院呼吸器センター5階 大会議室
内 容：『感染症について』『シックデイについて』

Information 2

新神戸ドック健診クリニックからのご案内 【40歳を過ぎたら一度視野検査を！】



近年の疫学調査によると、40代以上の20人に1人が緑内障に罹患していることがわかりました。しかもそのほとんどは眼圧が正常範囲内の「正常眼圧緑内障」でした。緑内障は「視野」が欠けていく病気です。初期は自覚症状が乏しく、自分で気づいたときには多くの場合病気が進行しています。新神戸ドック健診クリニックでは、FDTスクリーナーを導入し、片眼約30秒で簡単な視野検査が行えるようになりました。眼底・眼圧検査に加え、是非一度チェックしてみてください。

糖尿病・代謝内科

— 世界的規模で増え続ける糖尿病に対する取り組みについて —

世の中のグローバル化が進み、我が国の糖尿病患者が海外で医療を受けられる機会や、逆に外国人の糖尿病患者が我が国の医療機関を受診する機会も増加しています。そういった背景を受けて、今まで世界で統一されていなかった「HbA1c」が、このたび国際標準化されることになりました。

すでにお気づきの患者さんも多いかと思いますが、「HbA1c」の国際標準化に伴い、当院でも今年4月から検査結果を「HbA1c」(「CDS」値、従来の測定方法)と「A1c」(国際標準値)の両方を表記していきます(図1)。

I. HbA1c国際標準化について

糖尿病は生活習慣病の代表であり、完治することのない慢性疾患として知られています。その患者数は国家的規模あるいは世界的規模で年々増加し、医療財政を圧迫しているとまで言われています。今回は増加を続ける糖尿病に対して、少しでも早期介入・早期治療をしようという取り組みについて御紹介したいと思います。

今年度は移行期間と定め、混乱を防ぐため両者を併記していますが、来年度からは国際標準値のみの表記となります。国際標準値は従来の測定方法よりも約0.4%高い値が出ますので注意して下さい(管理目標値や基準値も0.4%引き上げられています)。

※直近1、2ヶ月間の血糖コントロールの状態を表す指標



糖尿病代謝内科 医長

竹田 章彦
Akihiko Takeda

平成12年に名古屋市立大学を卒業。取得資格：日本内科学会認定医及び指導医、日本糖尿病学会専門医、日本静脈経腸学会TNT研修終了、医学博士。

図1 血糖管理の指標と評価【コントロールの評価とその範囲】

指 標	優	良	可		不 可
			不十分	不 良	
HbA1c(NGSP)(%) HbA1c(JDS)(%)	6.2未満 5.8未満	6.2～6.9未満 5.8～6.5未満	6.9～7.4未満 6.5～7.0未満	7.4～8.4未満 7.0～8.0未満	8.4以上 8.0以上  +0.4%シフト
空腹時血糖値 (mg/dL)	80～110未満	110～130未満	130～160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80～140未満	140～180未満	180～220未満		220以上

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2010より引用改変

ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 宮本 登志子

豚肉と揚げの白菜鍋

低カロリーの白菜鍋で野菜をたっぷり食べましょう！

糖尿病ではカロリー制限があり、今までたくさん食べていた方は食後の満足感が得にくいことが多いです。そこで低カロリーの野菜がたっぷり食べられる『白菜鍋』はいかがでしょうか？

一人分でも簡単にできます。まず野菜から、時間をかけてよく噛んで食べると、

食後の血糖値の上がり方が緩やかになり、臍臓への負担が軽くなります。

【作り方】

- ① 白菜はざく切り、椎茸は薄切り、生姜は繊維切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切り、油揚げは短冊に切る。
- ③ 土鍋に白菜、豚肉、油揚げを交互に並べる。
- ④ ④に出汁、酒、しょうゆ、みりん、塩を加える。
- ⑤ 蓋をして中火にかけ、湯気が上がったら白菜が柔らかくなるまで10分ほど蒸し煮する。最後にショウガを加え、ひと煮立ちしたら黒コショウを振る。

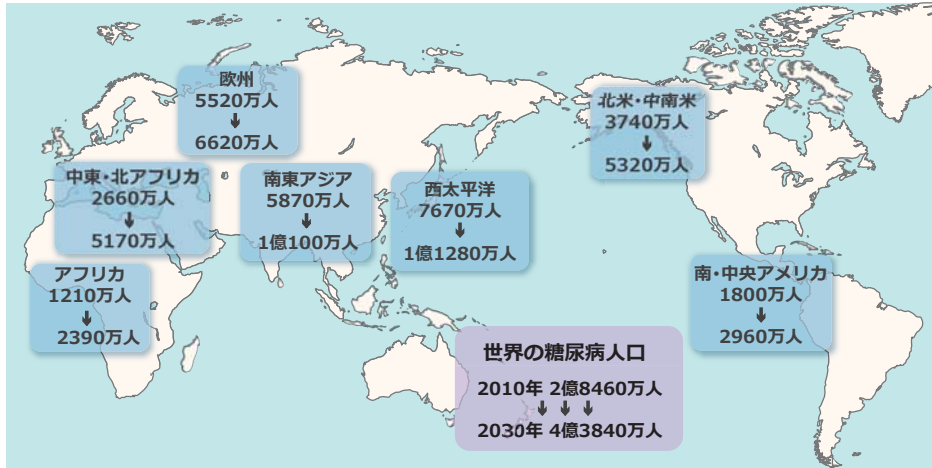
【1人分栄養量】

187kcal、蛋白質 18.0g、脂質 7.0g、塩分 2.0g、食物繊維 4.0g
鍋の中に南瓜又は芋類と緑黄食野菜を足したり、またはこれらの材料でサラダやお浸しを作り、ご飯を1膳足せば約600kcalの食事になります。

【材 料】 2人分

- | | |
|-----------------------|------------|
| ・豚もも肉（赤身） | 120g |
| ・油揚げ | 20g（1枚） |
| ・白菜 | 400g（2～3枚） |
| ・生椎茸 | 40g（2枚） |
| ・生姜 | 少々 |
| ・酒 | 大さじ1と1/3 |
| ・淡口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・食塩 | 小さじ1/5 |
| ・みりん | 小さじ2 |
| ・黒コショウ | 少々 |
| ・出汁 | 250cc |
| コンソメスープでも可。この場合は塩を控える | |

図4 世界の糖尿病人口－糖尿病人口は2030年までに4億3500万人を突破



毎年の夜間、明石海
今年も各地で
様々なイベントが
行われます。
「こころ神戸でも当
日の夜間、明石海

Ⅲ. ブルーサークルについて

糖尿病は全世界的にも増加
しており(図4)、国際連合(国
連)は、IDF(国際糖尿病連
合)・現在約150カ国が加盟)
が要請してきた「糖尿病の全世

界的脅威を認知する決議」を
2006年12月20日に国連総
会議で採択しました。同時に
インスリンの発見者であるバン
ティング博士の誕生日11月14日
を「世界糖尿病

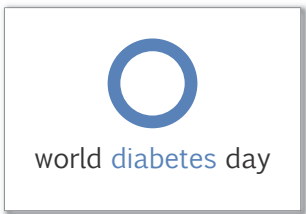


図5 ブルーサークル

峡大橋・神戸ポート
タワー・海洋博物館・

モザイク大観覧車が
ブルーにライトアップ
される他、講演会も
行われる予定ですの
で、一度参加してみ

はいかがでしょうか？
シンボルであるブ
ルーサークル(図5)の
ブルーは、全世界を
覆う青い空のイメー

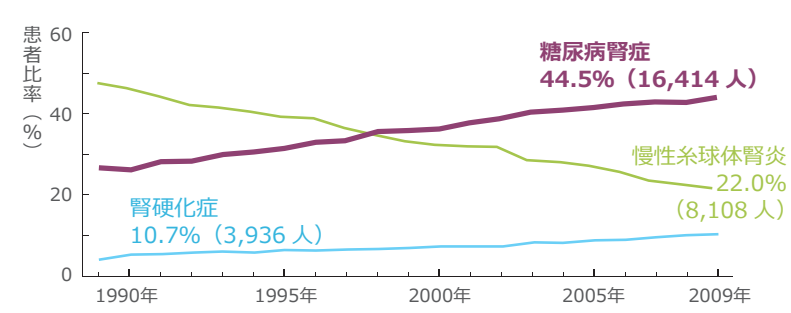
我々もこのシンボルの
バッジを胸に付けて、
まん延する糖尿病に
対して真剣に取り組
んでいきたいと思っ

Ⅱ. 糖尿病透析予防指導について

現在、わが国では毎年約4
万人が透析の新規導入を受け
ており、新規透析導入の原因
疾患の第1位は糖尿病腎症で
す(図2)。

糖尿病腎症とは高血糖状態
が続くことにより、腎臓の機能
が損なわれてしまう病気です。

図2 2009年新規透析導入例(37,543人)



この糖尿病腎症の進行によ
り、透析療法へ患者さんが移
行するのを少しでも予防する
という目的で、当院では今年
7月から(全国的には4月か
ら)「糖尿病透析予防指導」
がスタートしました。
これに伴い、今年4月の診
療報酬改定で、糖尿病透析
予防指導管理料を算定するこ
とが決まりました。毎月の診
察時に、医師・看護師・栄
養士が連携して重点的な医学
管理を行い、透析治療へ移行
する患者さんを少しでも減ら
そうという試みです。

対象となる患者さんは、
「HbA1c が国際標準値で6.5%
以上」「JDS値で6.1%以上」、
または内服薬やインスリン製
剤を使用している外来糖尿病
患者で、糖尿病腎症第2期
以上の患者さん」です。
糖尿病腎症第2期とは、尿
中に微量アルブミン(タンパク

よりもさらに小さな物質)が
検出される状態の事をいいま
す(図3)。この時期になる
と血糖だけでなく血圧の管理
も重要になってきます。

さらに進行して第3期・第
4期になり、持続的にタンパ
ク尿が出る時期になると食事
の塩分やタンパク、水分やカ
リウムまでも制限しなくては
ならなくなります。

また、むくみ(浮腫)が出
現したり、尿毒症状と言って
老廃物が蓄積することによる
倦怠感や気分不良が出現す
ることもあります。そして薬
物療法だけではコントロールで
きなくなった時には透析導入
になつてしまうので、早期のう
ちから進行予防しておくこと
が重要です。

当院でも少しずつこの「透析
予防指導」を開始しておりま
すが、対象の患者さんにはこ
ちらから個別にお声掛けをさ
せて頂いております。その理
由は、この指導を受けて頂く
ことにより、毎月3500点の診

図3 糖尿病性腎症の食餌療法基準

	総エネルギー (kcal/kg*/日)	たんぱく制限 (g/kg*/日)	食塩 (g/日)	カリウム (g/日)	備 考
第1期 (腎症前期)	25~30		制限せず**	制限せず	糖尿病食を基本とし、 血糖コントロールに努 める。蛋白質の過剰摂 取は好ましくない。
第2期 (早期腎症)	25~30	1.0~1.2	制限せず**	制限せず	
第3期-A (顕性腎症前期)	25~30	0.8~1.0	7~8	制限せず	浮腫の程度、心不全の有 無により、水分を適宜 制限する。
第3期-B (顕性腎症後期)	30~35	0.8~1.0	7~8	軽度制限	
第4期 (腎不全期)	30~35	0.6~0.8	5~7	1.5	
第5期 (透析療法期)	維持透析患者の食事療法に準ずる				

* 標準体重、** 高血圧合併例では7~8g/日以下に制限。
日本糖尿病学会のガイドラインでは、蛋白制限は第3A期より開始となる。総エネルギーは蛋白制限によ
る異化亢進を抑制するため、第3B期から増量が揭示されている。
(日本糖尿病学会・日本腎臓学会糖尿病性腎症合同委員会報告 1999より)

療報酬を算定させて頂くこと
になるので、例えば3割負担
の患者さんの場合、毎月約1
000円分診察費が高くなる
からです。
そして同意が頂けた患者さ
んは、次回の診察時から採血
の結果を待つて頂いている間に、

看護師・栄養士からそれぞ
れ生活指導・栄養指導を毎
回受けて頂くことができます。
そして診察時には担当医師か
らも医学的指導があります。
ご不明な点がございましたら
主治医もしくは医療スタッフに
お尋ねください。

第1回神鋼病院乳がん患者会「神鋼リボンの会」を開催しました

乳腺科医長 出合 輝行

当院では、乳癌診療を充実させるために病院一丸となつて、人材の教育、高度医療への設備投資を次々に進めて参りました。

例えば、①手術負担を減らすICG蛍光法によるセンチネルリンパ節生検の開発、②形成外科と連携した整容性に優れた乳房再建術、③手術中にリンパ節転移の有無を正確に評価できるOSNA法の導入、④微小石灰化早期乳癌の発見に威力を示すマンモトームの導入、⑤個別化治療開発推進のための臨床試験など、乳癌の先進医療を牽引してきました(詳しくは神鋼病院乳腺科ホームページをご参照ください)。

このたび、乳腺科では患者さんの精神面での満足度を高めるため、患者会を立ち上げることにしました。患者さん同

士で交流を持つことにより、お互いの経験や知識の共有ができるので、不安や悩みが少しでも解消できるのではないかと考え、第1回患者会(神鋼リボンの会)を10月20日に行いました。患者会の運営は基本的には患者さんが中心となりますが、多くの神鋼病院スタッフもボランティアで参加しています。初回は総勢81名の患者さんが参加、外部からも講師をお呼びして、楽しい講演会となりました。

今後も多くの患者さんと、普段病院内では出来ないことを企画したり、時には硬い話も、時には無駄話も、みんなが笑いと感動に包まれ、明日の生活に向かって力が湧くような会にしたいと考えています。第2回神鋼リボンの会を来年5月に予定していますので、積極的な参加をお待ちしています。

