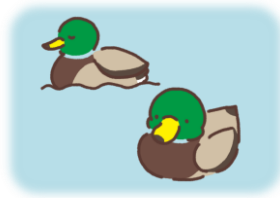


かし和



2019年9月
 <第27号>
 柏市立柏病院
 [住所] 柏市布施 1-3
 [電話] 04-7134-2000

～災害予防～

ここ数年、全国で地震や水の被害が続いています。天気予報に関しては、予測技術の進歩に目を見張るものがあります。しかし予測が的中してもなお、犠牲者が出ることは歯がゆい限りです。

柏は全体に高低差の少ない高台にあり比較的安全といえますが、昭和22年の大型台風では4名の方が水害で亡くなっています。

柏市防災マップを見ると、水害・地震液状化・土砂災害の危険性の高い地域がわかりますので、一度ご確認ください。当院でも災害時の対応を進めてまいります。



病院長 野坂 俊壽

病院で働く人々 第3回 栄養科

病院では様々な職種の人達が働いています。その人達がどのように働いているのか？それぞれの職種について素朴な疑問などを含め紹介します。

※早番は5:00から/遅番は20:30まで

① ある日のタイムスケジュール

5:00 朝食の準備 (調理など)	12:00 各病棟への配膳、現場片付け
6:00 朝食盛り付け開始	13:15 昼食分の下膳、洗浄、夕食の準備
7:30 点検 (食事内容など)	16:00 夕食盛り付け開始
8:00 各病棟へ配膳、現場片づけ、仕込み	17:30 点検 (食事内容など)
9:00 朝食分の下膳、洗浄、昼食の準備 次の日の野菜仕込みなど	18:00 各病棟へ配膳、現場片づけ、掃除
10:00 昼食盛り付け開始	19:00 夕食分の下膳、洗浄など
11:30 点検 (食事内容など)	20:30 業務終了



現場以外では栄養相談、低栄養患者様の栄養サポート及び、栄養管理計画書の作成、献立作成、発注など各担当の仕事を、管理栄養士、栄養士が中心となり行っています。

② 仕事内容

調理師

食品の栄養や衛生、適切な調理方法などの知識を持ち、安全で美味しい料理を作っています。

栄養士

栄養バランスの取れた献立の作成や調理方法の改善、栄養面から健康な食生活のアドバイスをしています。主に現場業務を行うことが多いです。(調理、盛り付け、発注など)

管理栄養士

栄養指導のための企画や傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導、給食施設における管理業務や労務管理を行っています。

③ 仕事のやりがいを教えてください！

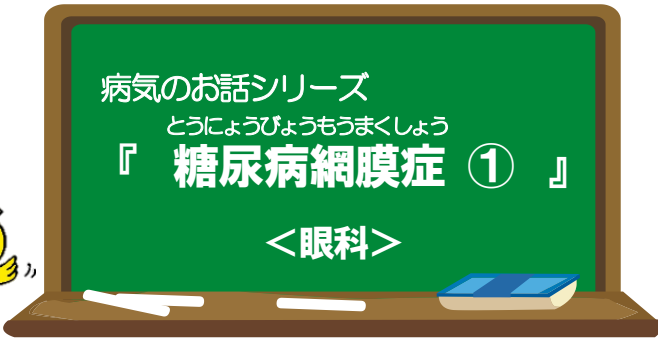
一生懸命考えて、作った食事を「美味しい」と言ってくれた時は特にやりがいを感じます！

患者様から栄養科にお手紙を頂くことも多く、温かいお言葉が日々の励みとなっています！

★栄養士と管理栄養士の大きな仕事の違いは、高度な栄養指導ができるかできないかです。病院や介護福祉施設などでは栄養面だけでなく医療や看護面などの見地から高度な知識が求められるため、管理栄養士が行った栄養指導のみ指導料として診療報酬を得ることが出来ます。

栄養状態が良くなって、元気に退院して頂くことが何よりも喜びです！





～ 中途失明原因の 第3位 ～

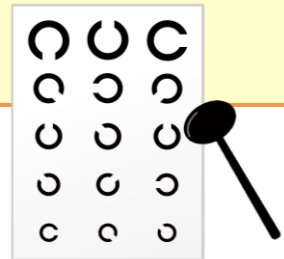
(2018年発表 第1位は緑内障

第2位は網膜色素変性症)

糖尿病網膜症による失明人数は年間3,000人で毎年増加しています。今回は6月22日(土)の市民講座で好評だった糖尿病網膜症についてのお話です。

糖尿病網膜症とは、神経症・糖尿病性腎症とともに糖尿病の3大合併症の一つです。糖尿病により高血糖が長時間持続したり、低血糖発作など血糖値の変動が大きいと、網膜の細い血管が障害を受け、多彩な病変が起ってきます。進行の過程により3つの段階に分けられます。

糖尿病網膜症の進行過程



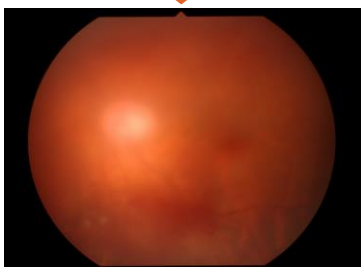
単純網膜症 自覚症状：**なし!**

- ・網膜の毛細血管がもろくなる
- ・点状および斑状出血、毛細血管瘤
- ・浮腫（網膜がむくんだ状態）
- ・硬性白斑（脂肪・蛋白質の沈着）、軟性白斑（血管が詰まってできる）



前増殖網膜症 自覚症状：**なし!**

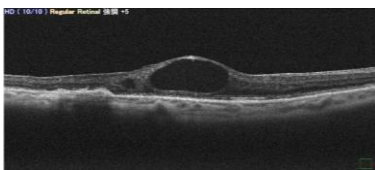
- ・軟性白斑の増加
- ・血管が詰まり、酸素欠乏になった部分がみられるようになる
- ・網膜に十分な酸素が行き渡らず、新生血管（非常にもろく破れやすい）がではじめる
- ・毛細血管の形が不規則になる



増殖網膜症 自覚症状：**急激な視力低下・黒いものがちらつく**

- ・新生血管が網膜や硝子体にみられる
- ・硝子体出血
- ・増殖網膜の出現
- ・網膜剥離

経過がはやく、ほとんどの場合治療しないと2～6年で失明する



糖尿病黄斑浮腫 自覚症状：**視力低下**

- ・黄斑部に浮腫が起る
- ・糖尿病網膜症のどの段階でも起こる可能性があり、病気が進行するほど発症頻度が高くなり重症化する



糖尿病網膜症は、かなり進行しないと症状が出てきません。『自分はまだ見えているから大丈夫』という油断は禁物です。目の症状がなくても眼科の定期受診をこころがけましょう。次回は、糖尿病網膜症の検査について紹介します。



糖尿病センターから～糖尿病性腎症による透析導入を予防するために～

糖尿病性腎症は人工透析導入原因の**第1位**です。

人工透析治療にかかる医療費は患者一人あたり年間約500万円といわれています。

適切な時期に

- 血糖のコントロール
- 血圧のコントロール
- 禁煙
- 減塩

に取り組むことで糖尿病性腎症悪化による透析導入を遅らせることができます。



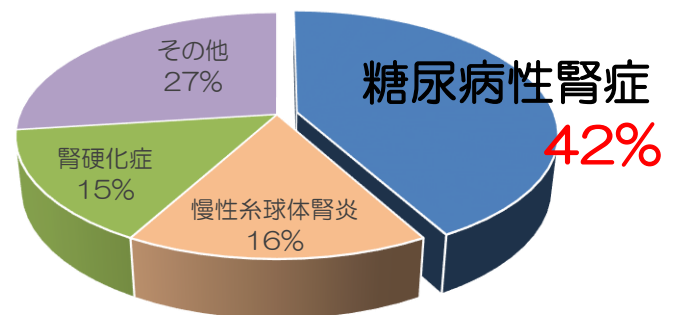
糖尿病性腎症病期分類 (2017年版 糖尿病治療のエッセンスより引用)

病期	尿アルブミン値 (mg/gCr) あるいは 尿蛋白値 (g/gCr)	GFR (eGFR) (mL/分/1.73m ²)
第1期 (腎症前期)	正常アルブミン尿 (30未満)	30以上
第2期 (早期腎症期)	微量アルブミン尿 (30～299)	30以上
第3期 (顕性腎症期)	顕性アルブミン尿 (300以上) あるいは 持続性蛋白尿 (0.5以上)	30以上
第4期 (腎不全期)	問わない	30未満
第5期 (透析療養期)	透析療養中	

第2期から第4期までの患者さんを対象に**透析予防指導**を実施しています。指導対象の患者さんには主治医よりご案内があります。医師・看護師・管理栄養士が患者さんと一緒に改善策を考えていきます。

透析予防指導＝透析ではありません。
糖尿病性腎症の重症化を予防して前向きに療養を続けていくためにお役に立てたらと思っています。

透析導入患者 原疾患割合(2017年)



日本透析医学会HP わが国の慢性透析療法の現況より引用
(2017年12月31日現在)



糖尿病を知り隊! 第10回 ～糖尿病の3大合併症～

糖尿病になっても初めは痛くも、かゆくもありません。ですが高血糖をほおっておくと細い血管が徐々に傷んで、糖尿病の方に特徴的な合併症が現れてきます。

- (し) **しんけい** 末梢神経障害(足先などの感覚が鈍くなり、しびれや痛みが出てきます。傷が出来たり、やけどをしても気付かず、ひどくなると壊疽を起こします。)
 - (め) 糖尿病網膜症(網膜の血管が詰まり、それを補うための急場しのぎのもろい血管ができてきます。そのもろい血管が破れ、目が見えなくなります。)
 - (じ) **しんそう** 糖尿病性腎症(老廃物を尿として体の外に出す腎臓の機能が落ち、体の中に老廃物が残って、体にかゆみやむくみが出てきます。悪化すると透析が必要となります。)
- この3つを「糖尿病の3大合併症」と言います。



かし和食卓日記 ①⑥

さんま かばや
秋刀魚の蒲焼き

9月が旬の秋刀魚は千葉県銚子市で全国一位の水揚げ量を誇り、中でも秋が深まると共に北海道沖や三陸沖から南下してくる脂ののった秋刀魚が多く水揚げされます。秋刀魚などの青魚には血液をサラサラにしてくれるEPAやDHAが豊富に含まれています。また鉄分・ビタミンB12が多く含まれている為、貧血予防にも最適な食材です。

今回は秋刀魚を蒲焼きで紹介します。皆さんもこの機会に作ってみてはいかがでしょうか？



作り方

- ① 醤油・みりん・砂糖をとろみがつくまで煮詰め、タレを作る
- ② 秋刀魚を3枚卸しにする
- ③ 3枚卸しにした秋刀魚を、フライパンにオープンシートを敷き焼き目が付くまで両面を焼く
- ④ 焼き目が付いたら、①のタレを塗りもう一度焼く
- ⑤ しし唐はヘタを取り、フライパンで焼き色をつける
- ⑥ 最後にお好みで山椒をふりかければ、出来上がり！

Point

タレを作る際、焦がさないように弱火で煮詰めると◎
山椒の代わりに、七味唐辛子など香辛料をかえても美味しくなります。



材料 (2人分)

秋刀魚	… 180g (2匹)
醤油	… 8g (大さじ2/3)
みりん	… 4g (小さじ1)
砂糖	… 2g (小さじ1/2程度)
山椒	… 適量
しし唐	… 2~3本

1人分の成分値

エネルギー	197kcal
タンパク質	11.2g
脂質	14.3g
塩分	0.6g

ボランティア活動日誌



麗澤大学にて「第11回NPO法人東葛生と死を考える会」主催、ホスピスボランティア養成講座が開催され、20名近い受講生が参加されました。柏病院の野坂院長と地域医療支援センターの染野さんの講義では、医療現場の現状、今後ACP(人生会議)という患者さんに寄り添う新たな医療への取り組みが大切になる事を学びました。受講生は協力病院での実習を終え、柏病院でも10月頃、新人ボランティアが活動を始めます。皆様、どうぞ、温かく見守っていただきたく存じます。

患者を支える会(アロマボランティア) 高橋

NEWS

昨年度より柏市内視鏡による胃癌検診が始まりました。当院では内視鏡検査を2列から3列に増設し消化器内科医の増員もあり、予約検査だけでなく、緊急検査等、幅広い対応が出来るようになっていきます。

また検査だけではなく、早期胃癌や早期大腸癌の内視鏡的治療も精力的に行っています。

内視鏡による検査や治療をご希望の方は、安心して当院をご利用ください。

木村・金子

患者さんへご案内



初診受付時間について(整形外科を除く)

受付時間: (月)~(土)

午前 8:30~午前 11:00



小児科は午後の受付もっておりますので受付窓口までお越しください。

急患の方、紹介状をお持ちの方は、受付までお越しください。



編集後記

先日、転倒して足の指を怪我してしまい歩く事やちょっとした体動に難渋してしまし、健康であるっていいなあ…ポイツと取り外して新しいのをカチッと付けられたらなあ…なんて思ったりしています。

秋刀魚を食べたら早く治りますかねえ…健康第一ですね。皆様もお体を労わりながら健康増進していきましょう!!

畠山