

JR

大阪鉄道病院広報誌

メディカルぽっぽ

Vol. 18
発行 2013年12月

発行者・大阪鉄道病院 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町1-2-22 TEL 06-6628-2221(代表)

★当院は西日本旅客鉄道株式会社の企業立病院ですが、どなたでもご利用いただけます★

「患者支援相談窓口」 開設のお知らせ



大阪鉄道病院では、8月より「患者支援相談窓口」を開設しています。

窓口には、看護師長を中心とした経験豊富なスタッフが常駐しており、窓口開設以来、院内のご案内をはじめ、様々なご相談をいただいている。

病気になったり、けがをしたりするといろいろな心配事が生じてくることがあります。また、自分は何か重大な病気ではないのか、と悩んでおられたりすることもあると思います。

病院に来られる患者さんやご家族の方の様々な不安、心配ごとが少しでも軽くなるように、また気軽に相談していただけるように、この窓口を設けました。病気やけが等に関する治療や検査などの医学的な質問や疑問、健康問題、入院時の不安、退院後の不安、在宅療養中の心配事、看護、介護方法についてなど、様々なご相談をお受けいたします。また、患者さんが適切に診療を受けていただけるよう、受診相談にも応じています。

ご相談をお受けし、皆さんとともに考え、よりよい方向に進んで行くことができようにしていきたいと思いますので、どうぞお気軽にご利用ください。

場 所 ● 1階 1番 初診受付の窓口

時 間 ● 月～金曜日 休診日は除く 午前 8:30～12:00
午後 13:00～17:00

なお、ご相談内容については秘密を厳守いたします。





糖尿病・代謝内科のご紹介

以前は「血液内分泌内科」として診療を行っていましたが、2009年6月に「血液内科」と「糖尿病・代謝内科」に分科され、独立した診療科となり、現在は北川、大西、最上、杉田と非常勤の一尾、山口の6名の医師で診療しています。

診療対象は、糖尿病を中心に、脂質異常症や高尿酸血症などの代謝性疾患、バセドウ病など甲状腺を代表とする各種の内分泌疾患です。

■糖尿病とは

糖尿病の患者数は増加の一途をたどり、2011年には日本全国で1070万人となり、世界でも第6位の患者数です（国際糖尿病連合、Diabetes Atlas 第5版）。世界の糖尿病人口は3億6600万人ですが、2030年には5億5200万人となる見込みです。

一般に、糖尿病は「遺伝素因」と「環境要因」の両者から引き起こされます。「環境要因」は、特にストレスが多く不規則な生活や、運動不足、脂肪の過剰摂取などの食事の変化、それに伴う内臓肥満など、現代の生活習慣が大きく影響しています。



写真1. 外来で活躍するチーム

糖尿病は、将来は完治する可能性があるといわれていますが、現時点では完治する病気ではありません。

しかしながら、血糖をはじめ、脂質や血圧などの良好なコントロールを保てば、一病息災で健康な生活を楽しむことができます。

もちろん油断は禁物で、コントロールが悪いと網膜症などの眼の障害、腎臓の障害、神経の障害や歯周病などが、無症状のうちに進行していきます。また、糖尿病は早期から動脈硬化が徐々に進行しやすいため、心筋梗塞や脳梗塞、さらには糖尿病足などにも注意が必要です。

治療の基本は、孫子の兵法と同じ「糖尿病を知つて己を知らば百戦危うからず」です。

正しい療養の知識を持ち、生活習慣を改善し、糖尿病コントロールの状況と合併症の程度を定期的にチェックしていくことが大切です。

■当院における診療体制

当院における日々の診療は、日本糖尿病学会の認定する専門医を中心とした、医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、薬剤師、理学療法士からなる糖尿病医療の専門チームが連携して行っています（写真1）。多くの医療メンバーは、「日本糖尿病療養指導士」の資格を有する糖尿病ヘルスケアの専門家であり、外来、入院ともに専門的な診療を行っています。

医療チームのメンバーは、院内のDM会（写真2）という勉強会を月1回開催し、ともに学習し、情報を共有し、患者さんの療養生活のお役に立つよう日々努力しています。

また、下記のとおり専門的な診療のほか、糖尿病を正しくご理解いただき、心配や不安を軽減することを目的とした、栄養相談や患者さん同士の交流会、勉強会等も開催していますので、ご興味があればぜひお問い合わせください。

ご質問等がありましたら、いつでもお気軽にチームのスタッフにご相談ください。



■外来診療の主な内容

医師による診察、処方とともに、看護師による正しい療養方法、インスリン自己注射、自己血糖測定法についての指導、管理栄養士による食事を中心とした生活改善アドバイス等を行っています。また、臨床検査技師による心電図、各種超音波検査、各種脈波検査、各種神経機能検査や、裸足になった検査時のタイミングを利用したフットチェック等を行っており、相互に連携しながら診療を行っています。



専門外来

● フットケア外来

専門の看護師による専門外来として、糖尿病足のチェックも行っています。

《開催日：毎週水、木、金曜日の午後（予約制）》

● 腎症ケア外来

専門の看護師、栄養士、医師のチームによる糖尿病性腎症の生活改善のための専門外来です。

《開催日：毎週月～金曜日の午後（予約制）》

■入院診療の主な内容

入院時には、医師による診察、処方、各種検査とともに、病棟の看護スタッフによる糖尿病全般の療養指導、薬剤師による服薬指導、また必要に応じて理学療法士による運動指導を受けていただいている、短期の糖尿病教育入院も可能です。

■他の取組み

● 糖尿病教室

外来、入院にて治療中の患者さんやご家族の方を対象に、医師及び管理栄養士等から、糖尿病の基礎情報や療養方法等のご案内をしています。

《開催日：毎週金曜日（第5週を除く）14時から16時まで（予約は不要、当日④番窓口で受付）》

● 個別栄養指導

外来、入院にて治療中の患者さんやご家族の方を対象に、管理栄養士より、栄養や食生活について、個別にご案内しています。

《開催日：月曜日～金曜日（予約制）》

● JRあさがお会（平成元年発足）

より良いコントロールを目指して糖尿病に対する知識を豊かにし、患者さん同士が交流することを目的とする当院の糖尿病患者会で、勉強会やウォーキング等のイベントを毎月1回程度行っています。



写真2. 医療チームのメンバー（DM会）



クリスマスコンサートを開催しました

患者さんやご家族の皆様に安らいでいただきため、恒例のJR西日本吹奏楽団によるクリスマスコンサートを、今年はちょっと早めの12月7日（土）に大阪鉄道病院1階エントランスホールにおいて開催いたしました。

クリスマスに合った楽曲、患者さんや参加された方と一緒に歌っていただける曲を演奏しました。また今年大ヒットしたNHKの朝ドラ『あまちゃん』のオープニングテーマでは会場が大いに盛り上りました。

大阪鉄道病院では、定期的にサマーコンサートとクリスマスコンサートを開催しております。開催日時は院内の掲示及びホームページでお知らせしております。



健康レシピ

あっという間に今年も年末年始目前！今年一年はどんな年でしたか？来年も良い一年にしたいですね。年末年始といえば胃腸を酷使する季節。胃腸をいたわり、暴飲暴食は避けましょう。今回ご紹介するレシピで使用する豆乳や玉ねぎにはオリゴ糖が含まれており、腸内環境を整えます。免疫にも関与する腸内環境を整えて元気に年を越しましょう！

<かぶと鶏ひき肉の豆乳煮>2人分

- ① かぶ1個をよく洗って皮ごと縦8等分に切り、葉は1.5cm長さに切る。
- ② 玉ねぎ50gは繊維に沿って1cm厚さに切る。にんじん30gはサイコロ状に切る。しめじ30gは小房にわける。
- ③ 鍋にバターを入れて煮溶かし、鶏ひき肉30g、②、①のかぶを順にさっと炒め、小麦粉大さじ1をふり入れてかぶが崩れないように炒める。
- ④ 粉っぽさがなくなったら、だし汁100ml・豆乳200ml・みそ小さじ4とかぶの葉を加えて煮る。アクを除いて弱火で5分ほど煮たら塩こしようで味をととのえる。

(一人分181Kcal 塩分約1.9g)



「健康講座」開催のご案内

1月

日 時 平成26年1月28日（火）
場 所 大阪鉄道病院 講堂（3階）
講 師 大阪鉄道病院 婦人科 坂井 昌弘
内 容 決定次第ホームページ等でお知らせします

2月

日 時 平成26年2月25日（火）
場 所 大阪鉄道病院 講堂（3階）
講 師 大阪鉄道病院 眼科
内 容 講師名を含め、決定次第ホームページ等でお知らせします

3月

日 時 平成26年3月25日（火）
場 所 大阪鉄道病院 講堂（3階）
講 師 大阪鉄道病院 糖尿病・代謝内科
内 容 講師名を含め、決定次第ホームページ等でお知らせします



★定員60名・無料
★予約は不要です
どなた様も、ご自由にお越し下さい。

大阪鉄道病院の花ごよみ

大阪鉄道病院では1階外周部と5階屋上に植栽を設けており、その植栽の中から季節にちなんだ植物を紹介していくシリーズの第7回目は冬の花です。今回紹介しますのは皆さんにも馴染みのある「ハボタン」です。花とはいっても我々が冬に花壇や門松で目にする「ハボタン」は、葉を牡丹の花に見立てたものです。本当の花は黄色で4~5月頃に咲きますが、鑑賞の対象とされず、薹（とう）が立つ前に処分されてしまうことが多いのですが、近年は多年草として育て、樹木のように伸びた枝の先端に「ハボタン」がついた「踊りハボタン」として楽しむこともあります。



ヨーロッパ原産の結球しない古い品種のキャベツまたはケール（青汁で有名）が、17世紀頃に渡来し、主に観賞用として栽培されるうち品種改良されたとみられます。

園芸品種には主に葉の形状に特色を持つものと、色づきに特徴のあるものあります。

葉が平滑な東京丸葉、葉の先端が大きく縮れる名古屋縮緬、両者の中間の大坂丸葉が代表的で、それぞれに白と紅（赤紫色）、薄紅の3色があります。その他にも様々な品種が出てきています。



キャベツやケールと同種なので、食べることはできますが、食味が落ちること、園芸用農薬が付着している可能性があるため止めたほうがよいでしょう。当院では5階屋上庭園の円形花壇に植えてあります。