



# あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

2020年  
Vol. 23

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1 TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

「表紙写真はめだか」



ホームページでは、  
広報誌あさひヶ丘のバックナンバーを  
スマホからでもご覧いただけます。  
<https://sekijinkai.or.jp/>

## 2020年 vol.23 目次

- ドクターコラム(太根伸能医師)……………2P
- きぼうくん、こころちゃんからの看護部紹介……………3P
- 小室朋子医師(日高市市民フォーラム講演会)……………3P
- 心が軽くなる処方箋～vol2～(小室朋子医師)……………4・5P
- 介護医療院コラム……………5P
- ケアプランセンターコラム……………6P
- 相談しよう・そうしよう……………6P
- 食のたより・春の味覚「新玉ねぎ」について……………7P
- 薬局コラム「アレルギー薬」について……………7P
- 訪問看護ステーション「看護学生の実習にご協力を」……………7P
- 回復期リハビリテーション病棟OPEN……………8P

保険医療機関・救急指定・労災指定

旭ヶ丘病院

介護医療院

あさひヶ丘

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

# 糖尿病について

糖尿病専門医 太根伸能 医師



はじめに、みなさんはお酒の飲み過ぎで肝臓障害を起こす事は容易に想像がつかますよね。

一方、糖尿病の方の場合、過食や運動不足で膵臓(血糖値を管理するインスリンというホルモンを製造する臓器です)に負荷がかかり血糖コントロールを悪化させてしまいます。それにより全身の血管の老朽化が進み、いろいろな病気が発症する非常にやっかいな病気が糖尿病です。

まずは糖尿病の診断基準を述べます。

空腹血糖値が126mg/dl以上、あるいは随時血糖値が200mg/dl以上で糖尿病と診断されます。

糖尿病治療の目的は、5～10年先の合併症発症を予防する事にあります。

高血糖状態が数年続くことにより全身の血管の老朽化が進みます。

これを動脈硬化と言います。

同年齢の糖尿病コントロール不良の方と健康の方を比べますと、男性では1.5倍、女性では2倍の動脈硬化が起こります。

この動脈硬化により糖尿病3大合併症(神経障害、網膜症、腎臓障害)や脳梗塞、心筋梗塞が発症します。そこで若くして病気で倒れることとなります。

合併症の発症や進行を防ぐため血糖値を良好なコントロール状態を維持する事が必要です。

その指標となるものがHbA1c(ヘモグロビンA1cと言います)です。採血で調べることができます。過去1～2ヶ月間の血糖平均値を表し、正常値は4.6～6.2%です。合併症予防のための目標は7.0%未満です。そこで1～2ヶ月毎に通院採血し血糖コントロールを評価します。

糖尿病発症して初期は自覚症状が乏しいため通院が中断しがちとなります。

そうならない様、私たちは必ず次回の受診予約をさせる工夫をしています。また、家族に対する働きかけも必要です。

患者さん自身が糖尿病の病態を十分理解できるよう毎月1回「糖尿病教室」という講義を開催しています。また栄養士から適切な食事療法も指導しています。

食事療法と運動療法を2～3ヶ月続けても、なお、目標の血糖コントロールを達成できない場合には薬物療法を開始します。

HbA1cが7.0%未満を保つことで、みなさんも健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保が可能です。



●糖尿病連携手帳



提供:日本糖尿病協会



## プラチナナースをご存じですか?

人間は生きていく中で、さまざまな役割があると思います。家庭の中の役割・仕事の中の役割・社会集団の中の役割・友達など仲間の中の役割などが思い浮かびます。

最近70歳代数名の方から「生きがい」の話を聞く機会がありました。「働くのはお金ではない。生きがいだから」「仕事で暇だと困る」「やりがいのない仕事はしたくないので、自分が必要とされている職場を探している」と話されていました。

現役世代からはそのような言葉を聞くことはあまりありません。なぜでしょうか?現役世代は自分の役割からのがれられないからではないかと思えます。家庭の中でも、仕事の中



も、その役割から外れることがないように必死に頑張っています。

しかし、様々なしがらみから解放される定年後は、仕事やプライベートを自分でコントロールしやすくなります。家庭の中でも子供や夫や親の世話がなくなった場合は、自分の自由な時間が増えます。そんな時に自分の役割をどのように考えるのでしょうか?仕事や趣味、孫の世話など何でも良いので、自分が「生きがい」だと感じる役割を作らなければ元気な老後は過ごせないと思えます。

当法人看護部でも定年後に活躍して下さっている職員がいます。皆さん元気で輝いています。看護業界では「プラチナナース」と呼んでいます。介護職の場合は「プラチナ介護士」でしょうか?職場では現役と同じ役割をしている方から、患者さんや職員を温かく見守る役割をしている方など様々です。プラチナナースを見習って、年を重ねていけたら幸せだと思います。当法人ではプラチナナースとして活躍していただける方を募集しております。

(看護部長・川野奈緒美)

## 『令和元年12月14日に飯能市・日高市市民フォーラムが「在宅医療を知っていますか?家で最期まで療養したい人に。」というテーマで開かれました。』

当院の小室医師が「私らしく生きるために」と題して特別講演を行いました。この講演の中で小室医師は「あなたはあなたの人生の主人公になっていますか?」と問い、「どう生きたいか?=どう死にたいか?です」と語りました。改めて聞かれると「私はどんな物語を生きたいのか」と考えてしまいますね。でも医師の話を聞いているとそんなに構えなくてもいいのかな、と思われました。もっともっとと際限なく無い物ねだりをするような生き方や、自分を偽って飾り立てるような生き方ではなく「我に還ること・その上で自分自身にどう生きたいのか問い続けること。問いかけて答えを出すことの連続が、結果『自分らしく生きられたのかも?』くらいに終いのときに思えるのかいいのかなと思う」という医師の言葉が印象的でした。このような医師の姿勢が、周囲の人を和ませ癒してくれているのかなと思えました。最後に在宅で療養されている方の事例の紹介がありました。「在宅」がすべてではないけれど、最期まで人生の主人公で居るためには「選択肢をたくさん持ちましょう」と呼びかけていました。

生き方のヒントが詰まった講演で、機会があればもっとお話を聞きたいなあと思いました。



# 心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医  
小室 朋子



内科外来、訪問診療、病棟を担当しています内科の小室です。「心が軽くなる処方箋」第二回目は「人間関係を楽にするコツ」について書いてみたいと思います。生きていれば、誰とも関わらないでいることはできず、1人暮らしであっても誰かと関わる必要が出てくると思います。人とひと、どのように考えると、気が楽になるでしょうか？

## 主人公と背景の考え方

私たちの人生を物語として考えてみましょう。これまでの人生、どのような物語でしたか？主人公はもちろん、自分自身です。主人公であるためには、自分がいる舞台が必要です。舞台の背景にあたるものが、自分と関わってくれている人、時間、空間、モノ、自分以外のものがすべて「背景」に当たります。私たちが、人生を主人公として生きる時、背景がなければ、物語に出てくるのは自分だけ、何も無いところにたった一人自分だけがいても成り立たないのです。そのように考えてみると、背景がある、周りに人がいてくれることがとてもありがたいことに思えてきます。たとえ、自分が気に入らないひとであっても、その人がいるからいろんな気持ちになったり、いろんな経験ができるということです。

## 自分も誰かの背景である

私たち自身も、主人公であるとともに「誰かの背景である」ということです。人間関係で 言えば、親子、夫婦、友人、職場の上司

部下、恋人同士、すべてにおいて、自分は相手に とっては「背景」に当たります。「どうして、いつも言うことを聞いてくれないのだろう！」他人に対してそのように感じた事がないひとはいないでしょう。けれども、相手は 自分の物語の主人公を生きていて、自分は相手にとっては「背景でしかない」のです。よって、背景としてできることは、相手を自分の思い通りにすることではなく、「背景として相手をあたたかなまなざしで見守ること」なのだと思うのです。

## 良かれと思ってが押し付けに

どのような場面においても、「良かれと思って」相手のことを変えようしたり、先回りして自分が思うように手出しをしてしまうことは、相手の人生の物語に勝手に絵の具で書き込んでしまっていることとなります。人はそれぞれ自分自身で描きたいのです。ですが、自分以外の人に「よかれと思って」「私のほうが上手だからといって」勝手に絵を描き足してしまえば、その方の人生が台無しになったり、あるいは相手の方を尊重していることにはなりません。もちろん、命にかかわるような危険があるときには、手助けすることは当然のこと。でも、ほとんどの場面において、私たちは、他人を思い通りにしたいがために、手出しをしすぎ、結果、人間関係がギクシャクしてしまうことは、誰にでも経験があることだと思います。

自分の人生は自分で絵の具を持って描いていく、自分以外の

人にとっては同時に背景なのだ、という意識を持ち、あたたかなまなざしで人を見守ることができるようになると、今まで思うようにいかなかったことが、スムーズにいくことがよくあります。

背景は「金屏風」である必要はありません。背景がいつも監視し、口出しし、評価するものであれば、背景の前にいる主人公は萎縮して、何をやってもうまくできない、がんばっても空回りになってしまいます。背景はあくまで背景なのです。あたたかなまなざしを持って見守ることは最初は難しいことですが、それができるようになり、自分と関わる人が目の前でのびのびと自分自身を生きていることを目にする事ができると、とて

も幸せな気分になります。

人と人はお互い様です。お互いに尊重し合えていれば、人間関係もスムーズですし、なによりありがたいものになります。そのためには、「主人公と背景」の考え方を頭の片隅に置いてみると、わりとうまくいくようになると思います。



## 介護医療院コラム Nursing Care Column

この度、令和元年12月1日より老健あさひヶ丘は、介護医療院あさひヶ丘として新たに再出発することとなりました。つきましては私、増井良臣が引き続き施設長を務めさせていただきますので宜しくお願い致します。

業務内容は以前の療養介護型老健とほとんど変わりませんが、各居室の各ベッドに一つずつ仕切りを設置して、入所者の皆様のプライバシーをより保てるようにして、入所者の皆様一人一人により極め細やかな医療・看護・介護を提供できるようになりました。

又、入所者の皆様が年老いて人生の終末をお迎えになるような場合に、御家族や御本人が安らかに御最後を御迎えになれるように以前よりさらに十分な体制がとれるようになりました。

介護医療院にリニューアル後も、皆様の療養の助けになるように頑張っていきますので今後も当施設をよろしく願い致します。



介護医療院あさひヶ丘  
施設長 増井良臣医師

## ⑤ 浴室脱衣所編

### 自宅で安全に過ごすための環境整備

自宅のお風呂で、滑りそうになったり立ち上がるのが大変になった事はありませんか？  
今回は安心して入浴が出来る環境づくりを紹介します。

① 浴室の戸が引き戸で開けるのが大変。中開きの開き戸でシャワーチェアを置くことが出来ない。なんて、扉で不自由していませんか？

▶ 開き戸を折り戸に変更する、大きな引き戸を2枚引き戸に取り替えるなど住宅改修が出来ます。

② 洗い場に入るところに段差があって、出入りが怖いと感じていませんか？

▶ 浴室内の段差解消のため、浴室用のすのこの購入が出来ます。自宅の浴室にあわせた大きさで作ってくれます。腐食しない素材で上面は、ひんやりしない滑りにくい素材です。福祉用具の購入で対応が可能です。

③ お風呂場移動時に掴まる所がない。風呂椅子からの立ち上がりが大変。着替える時に掴まれないなど、意外と掴まる所が無かったりしません？蛇口に掴まって火傷しそうになったり、カランがガタガタしてきたりなど困ってませんか？

▶ 手すりの取り付けが出来ます。浴室内は湿気や水がかかる所です。防水で滑りにくい素材の手すりを住宅改修で取り付けることが出来ます(風呂椅子から立ち上がる位置、浴室内の移動、脱衣所との段差、脱衣所内など必要に応じた場所に付けられます)。

▶ 風呂椅子は低くて立ち上がりが大変な方は、シャワーチェアの購入をお勧めします。

本人の体の状態に合わせて、いろんな型から選べます(背もたれ、肘掛付き、折りたたみや回転など)。

▶ 脱衣所には、ちょっと腰掛ける椅子があると、着替える時に便利です。入浴後は湯疲れしやすいので、腰掛けて着替えると安全です。

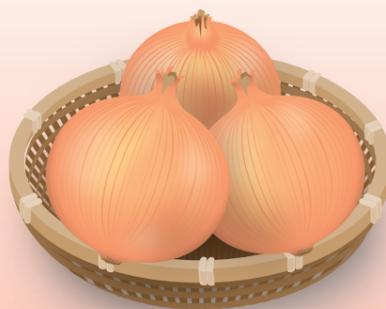


\*浴室は水で滑りやすいなど危険がいっぱい。それぞれの家で広さや形も違います。専門家の意見を聞いて環境を整えよう。

今回は体を温める浴槽での安全環境についてご紹介します。

あさひヶ丘ケアプランセンター  
TEL 042-989-6704(直通)

### 食の便り



## 春の味覚「新玉ねぎ」について

収穫後すぐに出荷されるため、一般的な玉ねぎよりもやわらかくみずみずしい「新玉ねぎ」。傷みやすいため、直射日光の当たらない風通しの良い所に吊るす、冷蔵庫で保存する時は新聞紙でやさしく包むなどして、早めに(目安は5日前後)食べるとよいでしょう。玉ねぎには動脈硬化予防や疲労回復の効果がある「硫化アリル」が含まれていますが、熱に弱い特徴があるので、生でもおいしく食べられる新玉ねぎから摂ることがオススメです。

## 薬局コラム

### Column アレルギー薬

春が近づく頃から花粉症やアレルギー性鼻炎にお困りの方が多くいらっしゃいます。

広報コラムでも花粉症の内服薬や外用薬など、様々な薬をご紹介してきましたが最近では、外用薬の中でも、貼るタイプの薬も出て来ています。

花粉症のお薬でお悩みの方は、医師・薬剤師にご相談の上、ご自分に合ったお薬でアレルギー対策をして元気にお過ごしください。



こんにちは  
訪問看護です

## 看護学生の実習にご協力をお願いします

あさひヶ丘訪問看護ステーションでは、看護学生と医学生の実習を受け入れています。医師・看護師になるためには、病院のほかにも訪問看護ステーションや介護老人保健施設、保育所といった様々な場所での実習が必要になります。春と秋に実習があり、埼玉医科大学の医学部学生や、保健医療学部と飯能看護専門学校の看護学生が来ます。学生たちは実習を通して、教科書だけでは学べない様々な貴重な経験をする事ができます。事前に許可を頂いている利用者さんの所へは、学生が実習で同行させていただくことがあります。未来の看護師を育てるために、ご理解とご協力をお願いいたします。



### 実際に実習をさせていただいた看護学生の声

病棟実習だけでは退院後の生活をイメージすることが難しく、教科書に書いてあるような内容ばかりで、個性性を考えることが出来ませんでした。在宅看護実習では、実際に利用者さん達と関わることで、どのような場所でのどのような暮らしをしているのかを知り、たくさんの学びを得ることができました。

\*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください!  
TEL 042-989-7180(直通)

## 「相談しよう・そうしよう」

当院には社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカーがいます。

- 治療費の心配がある
  - 介護保険制度や身体障害者制度について話を聴きたい
  - 他の病院から転院を考えたい
  - 通院が大変になってきた
  - 一人暮らしが不安になってきた
  - 自宅で看取りをすることは可能か
  - 誰に聞けば良いかわからない 等
- のご相談にお応えしております。

### ■ 相談時間

平日 9時～17時  
土曜日 9時～12時

売店横に入退院支援・地域医療センター(医療福祉相談室)がございます。タペストリーで「不在」となっている場合は、病院受付にお声かけください。お電話で予約もとれます。

直通電話番号 042-989-8624



# 回復期 リハビリテーション 病棟

37床

令和2年

6月1日(月)

OPEN

- ・ 急性期治療後の転院
- ・ 最大180日の入院期間 (疾患により異なる)
- ・ 1日最大3時間までの  
リハビリテーション (1単位=20分)

介護保険申請のお手伝い・各種サービス調整など在宅復帰に向けての取り組みも行ってまいります。

## 各科別 診療時間・受付時間

診療時間 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00  
\*耳鼻科 午前9:30～12:00 午後2:00～4:30  
\*小児科 午前9:00～12:00 午後2:00～5:30

受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:30  
耳鼻科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:00  
小児科受付時間 午前8:30～11:30 午後1:30～5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

保険医療機関・救急指定・労災指定

医療法人積仁会  
**旭ヶ丘病院**

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1  
TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

<https://sekijinkai.or.jp/>