松本協立病院と地域をつなぐ広報誌

いつでも どこでも だれもが
安心してかかれる医療を
めざします

+Plus プラス

2021 冬号 29

特集

誰でもかかるかもしれない糖尿病の予防と治療

表紙／前田 実穂子（糖尿病内科）

おしえて！
ドクター
VOL.04

誰でもかかるかもしれない糖尿病の予防と治療

松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第4回の「おしえて！ドクター」では、糖尿病内科医の前田実穂子医師に、「糖尿病の予防と治療」について聞きました。

前田 実穂子（まえだみほこ）

診　療　科：内科、糖尿病内科
出　身　地：埼玉県
経　　歴：1996年 東京女子医大卒業、同年埼玉協同病院にて初期研修、その後後期研修
2006年 4月 松本協立病院入職
加入学会：日本内科学会、日本糖尿病学会、日本内分泌学会、日本プライマリケア学会
趣　　味：読書

ひとこと

手術や内視鏡などの特殊な治療がない医師なので、“外来が本番”と思って、心を込めて取り組んでいます。

「糖尿病」ってどんな病気ですか？

日本では4人に1人がかかる一般的な病気です。自覚症状はなく、血液検査で高血糖と言われて気付きます。原因はいろいろですが、3割が体質、7割は生活習慣や環境です。糖尿病というと「自己管理が悪い」などと責められ、差別を受ける方もいます。ですが、ストレスなどの社会的な環境が理由であることも多く、必ずしもその人が悪いわけではありません。

糖尿病が進行すると、怖い合併症が現れます。動脈硬化など血管の病気、失明、足の壊疽（えそ）などです。腎臓の働きが悪くなり、透析が必要になることもあります。

年齢もリスクの一つ。年を取ると、血糖値を下げるインスリンの分泌が減ります。血糖を日々チェックする目安として、気軽にできる尿テープを使っていただくのもいいと思います。

糖尿病はどう治療しますか？

糖尿病と診断されたら、まずは生活習慣（食事・運動・ストレスなど）を見直していただきます。看護師が、病気についての情報を提供するとともに、患者さんの日常生活を聞き取ります。栄養士が面談して、食事についての注意をお話しします。

生活習慣の見直しを2～3カ月続けても改善しない場合は、薬を使うことになります。インスリンそのものを外から補う注射も薬物療法の一つです。

ふだんの診療で心掛けていることは？

患者さん自身が自分の生活を振り返れるような問いかけを心掛けています。医師から一方的に提案するのではなく、患者さんと一緒に「本当にこれでいいのか」と治療法を考えることが大切だと思っています。

Dr.前田のけんこうミニ講座

「リブレ」を使った治療について

1日3回以上インスリンを打っている患者さんが保険適用になる、持続自己血糖測定器です。

500円玉ほどの大きさのセンサーを腕に貼り付けておくと、スキャナーをかざすだけで、過去8時間の血糖値の変化が分かります。針を刺して血を採る必要がないので、患者さんの負担が少ない上、ほぼリアルタイムの血糖値計測によって、日々のきめ細かい血糖コントロールを支える大きな助けになります。興味のある方は主治医にご相談ください。

当院で使用している「Freestyle（フリースタイル）リブレ」。1日10回以上計測すると、行動が変わり、血糖コントロールが安定するという統計があります。

自覚症状がない糖尿病を予防する生活習慣はこれ！

❶ 体を動かす

インスリンの受け皿となる筋肉が減ると、血糖値が上がります。ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋トレなど筋肉を太くする運動も必要です。ストレッチも忘れずに行いましょう。

❷ 朝食抜き・夜遅い食事は×

寝る時間が遅い人は食べる時間も遅くなりがち。そこを気を付けるだけで改善する患者さんもいます。朝食をちゃんと食べると太りにくくもなります。

❸ よく笑う

笑うと血糖値は下がります。毎日楽しいことを探して過ごしましょう！

松本協立病院の職場やチームをご紹介！

きょうりつの

#04 外来糖尿病チーム

患者さん一人ひとりの思いに寄り添って支えます

いろいろなグッズやガイドブックも活用しています。写真左から：百瀬 麻奈美（ももせまなみ） 粟津原 周弥（あわづはらしゅうや） 高山 さつき（たかやまさつき）

セルフケアや透析予防…積極的に関わって息の長い、途切れないつながりを

医師2名、管理栄養士1名、看護師約10名で構成する「外来糖尿病チーム」。通院で糖尿病を治療する患者さんに、さまざまな方向から働きかけて関わり、時間がかかる糖尿病治療を諦めずに続けてもらうことを目標にしています。「大切なのは人間関係を築くこと。患者さんの生き方、どんな経過で病気になったのか、まずよくお話を聞き、知ることから入っていきます」。

自覚症状がない糖尿病は、通院をやめてしまうと知らぬ間に悪化します。ですが、しっかりコントロールすれば、病を持ちながら元気に暮らすこともできます。「患者さん一人ひとりに向き合って、全員で意見を出し合いながら取り組んでいます。メンバーの連携の強さは他に負けないチームです」。初めて糖尿病と診断された方向けの「糖尿病教室」、インスリン注射の患者さんへの在宅療養指導のほか、透析にならないよう専門資格を持つ看護師と管理栄養士による透析予防外来の支援など、診療の現場以外でもきめ細かくフォローをしています。

新しい治療法の導入で忙しい毎日ですが、「患者さんの思いをきちんと聞く」という基本は絶対に守りたいと、熱意を持って仕事に向かっています。

「歩こう会」などの患者会活動も、大事な関わりの一つ

ここが自慢！

患者の自己管理を支える「糖尿病療養指導士」

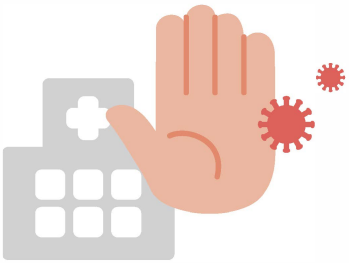
高度で幅広い専門知識を持つ医療スタッフが認定される資格で、現在5名が在籍。患者さんへの適切な生活指導で、通院治療で大切なセルフケア（自己管理）を支援します。

日本糖尿病療養指導士　認定証
Certified Diabetes Educator of Japan
下澤 樹理
上の者を日本糖尿病療養指導士として認定する。

Withコロナ時代に求められる新しい感染予防

標準コロナ予防策

（松本協立病院Ver.）



新型コロナウィルス感染症は、感染者のうち実に半数以上が無症状であり、無症状者から感染が拡大することが知られています。症状が出る場合も、発症する2~3日前の無症状の時期から他人に感染させてしまうことが明らかとなっており、さらに無症状・潜伏機関の症例にPCR検査を実施しても半数以上が検出できないことも分かっています。

当院では、「標準コロナ予防策」を策定し、感染予防に努めています。当院をご利用になるみなさまにもご協力いただくこともありますので、よろしくお願いいたします。

1 2メートル以内に近づくときはお互いにマスクを着用する。

エアロゾルによる伝播を防ぐため、マスクは必ず着用します。

2 マスクを外しているときは2メートル以内には近づかない。

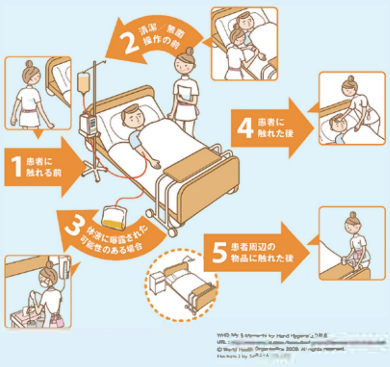
同居の家族などごく親しい人以外と食事をする場合など、マスクを外しているときは2メートル以上離れて座り、会話等は禁止します。

3 マスクを外している人に近づく必要がある場合は、マスクとフェイスシールドを着用する。

4 長時間（15分以上）、複数の人数で屋内に集まる場合は、適切な換気を行う。

5 標準予防策である「5つのタイミング」での手洗いを徹底する。

手洗いは自分自身の感染を防ぐだけでなく、医療者（ご家族）の手によって周りの方への感染を防ぐことができます。図のタイミングでの手洗いを徹底します。



日常生活の中での手洗いについて

手洗いはタイミングが重要です。手に付いた、もしくは付いているかもしれないウィルスや細菌を自分の体内に入れないためです。食事の前やトイレの後、帰宅時はもちろん、手が汚れたかも…と思った時や、顔回りを手で触れる前も手を洗いましょう。「目に見える汚れがある」場合は流水と石鹸で。それ以外の場合は、アルコールによる手指消毒でも大丈夫です。

中信健康友の会だより

2021.JANUARY

健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に（当時の呼称：協力会）、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は**「健康づくり・助け合い・まちづくり」**です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っての健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出動回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは**「安心して住みつづけられるまちづくり」**です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも
中信健康友の会に
入りませんか？
詳しくは職員にお尋ねください。

中信健康友の会
〒390-0817
松本市巾上9-26 松本協立病院内
TEL 0263-32-9033

友の会ロゴマークについて　2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズミカル」を表現しています。

活動報告

友の会「仲間増やし月間」でした

外来行動や健康バッグの配布、対話などを行いました。

2020年は、コロナ禍で活動が思うようにできない状況が続きましたが、新たな活動を模索し、展開しました。これらを通じて友の会の果たす役割が見えてきています。健康づくりとともに、地域のネットワークづくりへの大きな1歩を踏み出した、そんな月間でした。

月間中に行われた取り組み

10月から12月中旬の平日午前中に行った「外来待合行動」。30人を超える新しい仲間が入会しました。

機関誌「ふれあい」と一緒に会員さん宅に「健康バッグ」をプレゼントしました。会話も弾み、大好評でした。

北部支部は「みんなでウオーキング」に取り組み、16名が参加。アルプス展望台を目指しました。10月～11月の取り組みで合計560万歩を達成しました。

里山辺支部の「そば打ち」は、毎年支部長がそばを打って振舞う会です。今年は打ったそばを持ち帰ってもらう会となりました。

協立 写真日記

2021 Winter

PHOTO DIARY

松本協立病院の
できごとを
写真でご紹介！

2020.11.28（土）,29（日）

検体検査機器の大規模入れ換え

11月末に、検体検査機器を入れ替えました。機器の操作に悪戦苦闘していますが前向きに取り組んでいます。

2020.11.10（火）

巾上南公民館での地域健康講座

大澤 拓看護師が「おっかない肺炎を予防する話」と題して、肺炎の怖さや予防方法、ワクチンについて紹介しました。

2020.12.7（月）

心と体をラクにする快眠講座

「松本市女性センター・パレア松本」主催の健康講座で、小山崇医師が、睡眠と病気の関係などについて講演しました。

2021.1.1（金）

入院中にも食べる楽しみを…

入院中もお食事で季節感を味わってもらおうと、行事食に取り組んでいます。皆さんのご多幸を願い盛り付けています。

2021.1.1（金）

エール年賀状ありがとうございました

市民のみなさまより、エール年賀状をいただきました。本当にありがとうございました。地域に貢献できるよう頑張っていきます。

編集後記

今冬は雪が多いと言われており、北陸や新潟の雪のニュースを見ては数年前の大雪を思い出し、不安でいっぱいになります。積もった場合、患者様用駐車場を7時に利用できるよう雪かきをするため、除雪を担当する部署として天気予報とにらめっこの日々が続いています。幸い現時点（1/12）ではまだ出動していませんが、いつ降ってもいいよう準備を開始しています。一番大切なのは、栄養を摂って温かくして早く寝ること。元気でなければ除雪はできません。／総務課　柳 未来

おしらせ

医療費の支払いが減額・免除になる
「無料低額診療」のご案内

当院では経済的な理由で適切な治療が受けられない方々に、安心して医療を受けていただくための「無料低額診療事業」を行っています。2021年1月よりコロナ禍で突然収入が減少した方を対象に、「対象枠」を拡大しましたので、受診を我慢されている方はご相談ください。

対象者 医療費の支払いが心配で受診を我慢されている方

対象範囲 保険適用診療費の自己負担額全額

必要書類
- 限度額適用認定証
- 収入減少が確認できるもの（離職票・給与明細など）
- 失業、事業の廃止・休業・縮小など

まずはご相談ください。0263-35-5333（平日 9:00〜17:00） ※制度のご利用には基準があります。

外来診療ご案内

受付時間　8:30~16:30
診療時間　9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療
TEL. 0263-35-5300

予約・変更など（平日9:00~16:30）
TEL. 0263-35-5288

地域医療福祉連携室

受付時間　9:00~17:00

TEL 0263-35-6999
FAX 0263-35-5338

紹介のお問い合わせは、
こちらへお願いします。

健診・人間ドック

受付時間　9:00~12:00
14:00~17:00

TEL 0263-35-0479
FAX 0263-35-1766

松本協立病院
MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505　松本市巾上9-26
TEL 0263-35-5333　FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページのお問い合わせフォームよりお願いします。
HP http://www.chushin-miniren.gr.jp

塩尻協立病院　／0263-53-5353
山形協立診療所／0263-98-3933
大町協立診療所／0261-26-5200

表紙の人

前田 実穂子 医師

リリーちゃん（茶）とモモタロウくん（白）が大好きと前田医師。「愛犬と過ごす時間がパワーの源」と笑顔で話してくれました。

松本協立病院 広報誌［プラス］
第29号　2021年1月25日発行