



医療法人 光仁会 広報誌

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.18  
2021年  
冬号



# なごみ

## INDEX

春日部厚生病院における

**高齢者糖尿病の  
血糖コントロールの現状について**……P04

シニアの健康

**健診受けてますか?**……P03

健康情報今と昔

**花粉症対策の常識**……P08

**ココロが軽くなるメンタルケア**……P10



聖光会グループマークの由来

伝書ハトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ  
健康を橋渡しする

②平和の願い  
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>





# 新年のごあいさつ

新年おめでとございます。

私なりに昨年を言葉で表すと「感染」

と「革新」でありました。あらためて感染症の恐ろしさと、マスクや消毒などの予防策の有効性に気づかされました。

例年の年末年始は、インフルエンザウィ

ルス感染症の流行で話題はもちぎりましたが、今回は感染対策が功を奏し、いまだ影を潜めています。ここ数年のインフルエンザによる死亡者数は約3500人で、関連死を含めると約1万人にのぼります。ワクチンが存在するのにこの数値でしたので、マスクや密を避けるなど自身でできる予防策の重要性を再認識させられました。

それと、感染を機にICT(情報通信技術)が進み、テレワークをはじめオンライン会議などが当たり前になりました。遠方での会議はほぼWebとなり、移動に費やす時間や労力が軽減され、技術革新の凄さに驚かされました。聖光会グループでは16カ所の病院診療所介護事業所などを運営しており、医療の質の向上と職員の研鑽を目的に毎年グループ学会を行っています。ですが、多人数が集つことなくWebで安心して開催することができました。

さて、今年はどうなるのでしょうか。当グループの2021年のスローガンは「Get back to normal, Try new normal」を掲げました。大切な日常を取り戻し、新たな医療介護サービスを試みていこうと思えます。新型コロナウィルス感染症が一刻も早く終息に向かい、地域の皆様が健やかで穏やかに過ごせることを心より願っております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



医療法人 光仁会 理事長 西村直久



## ホームページのご案内



パソコンやスマートフォンから  
閲覧できます



各ホームページ(トップページ)はこちら

春日部厚生病院 <https://www.skmg.jp/kasukabe-kosei/>

南部厚生病院 <https://www.skmg.jp/nanbu-kosei/>

春日部厚生クリニック <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/clinic/>

光仁会在宅部門 <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/zaitaku/>



スマートフォンの  
カメラをかざして  
ページを開いてみてね



### 今年からクリニカルインディケーターの掲載をはじめました

クリニカルインディケーターとは・・・

病院が提供する医療の質を定量的に評価するための指標です。指標に基づきデータの収集・分析・改善点を見出すことにより医療サービスの質の向上を図ります。お時間のある時に覗いてみてください。

春日部厚生病院  
クリニカルインディケーター



南部厚生病院  
クリニカルインディケーター



ホームページに関する  
ご意見ご感想を  
是非お寄せください

医療法人光仁会 広報委員会  
[kohjinkai\\_koho@skmg.jp](mailto:kohjinkai_koho@skmg.jp)

ホームページ内容を  
充実させるため  
参考にさせていただきます



# シニアのみなさん、 健診受けてますか？

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。  
老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。  
なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？



## 持病で通院していても 健診は必要です

持病の治療で行われる検査は、対象の病気に関するものだけなので、それ以外の病気は見落とされる可能性があります。例えば、糖尿病で通院している場合、通常は、血糖に関する検査（空腹時血糖、HbA1cなど）と、合併症に関する検査（腎機能検査・眼底検査など）のみを行うので、他の病気などを見つけることはできません。全身の状態をチェックするには、定期的な健診を受ける必要があります。



## 健診を健康寿命をのばす きっかけに

健診の目的は、病気の早期発見・早期治療だけではありません。健診を日頃の生活習慣を見直すきっかけとして活用すれば、健康寿命をのばすことにつながります。高血圧や糖尿病などは、放置すると寝たきりや突然死を引き起こしますが、生活習慣を見直したり適切な治療を受けることで、重症化を防ぐことができ、老後も元気でいられる期間が長くなります。



こんなことにも  
注意しましょう

### シニア世代は薬の飲み残しと副作用に注意！

薬を飲み残しているときは、医師に伝えましょう。あなたにあった薬の変更を検討してもらえます。また、シニア世代は服用する薬の種類も増えがちで、副作用が起こりやすくなります。薬について疑問や不安があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。その際、おくすり手帳を持参するとスムーズに話ができます。



生活習慣病の重症化は、  
健康寿命に影響する



### 生活習慣病と認知症

認知症は、アルツハイマーによるものが一番多いのですが、脳卒中の後遺症による脳血管性認知症も原因のひとつです。また、最近では糖尿病の方は認知症になりやすいというデータもあります。生活習慣病対策は認知症予防にもつながるのです。

### お問い合わせはこちら

各種健診に関する  
申し込みやお問い合わせは、  
こちらまでお願いいたします。

春日部厚生病院  
TEL 048-736-1155



# 春日部厚生病院における 高齢者糖尿病の 血糖コントロールの現状について

発表者／藤田実佳

共同研究者／

小沼美保、行徳芳則、伏見敏明、中野義望、

吉川時弘、本吉健太郎、高柳寛

施設名・所属／春日部厚生病院 内科



春日部厚生病院では、近年問題になって  
いる高齢者の糖尿病に関する調査を実施  
しました。その結果について皆様にご報告  
いたします。

## ①調査の背景と目的

世界でも有数の平均寿命の長さを誇っている日本ですが、同時に高齢人口も増加しているため、高齢糖尿病患者も増えつつあります。糖尿病の患者は国内に約1000万人以上いるとされており、その3分の2が60歳以上、半数が70歳以上と推定されています。

高齢の糖尿病患者は重症低血糖を来しやすく、死亡や心血管疾患、認知症などのリスクにもなり得るといふ報告があります。2016年には日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会により、該当する患者向けの血糖コントロール目標も作成されています(別表参照)。

当院は春日部市民の高齢化に対応し、より地域医療を充実させるべく、入院患者を対象とした血糖管理について調査を行いました。

別表 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c)

患者の特徴・健康状態		カテゴリーI	カテゴリーII	カテゴリーIII
		①認知機能正常 かつ ②ADL※自立	①軽度認知障害～ 軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の 認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患 や機能障害
重症低血糖 が危惧され る薬剤(イン スリン製剤、 SU薬、グリ ニド薬など) の使用	なし	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

※ADL=日常生活動作

基本的ADL: 着衣、移動、入浴、トイレの使用など

手段的ADL: 買い物、食事の準備、服薬管理、金銭管理など

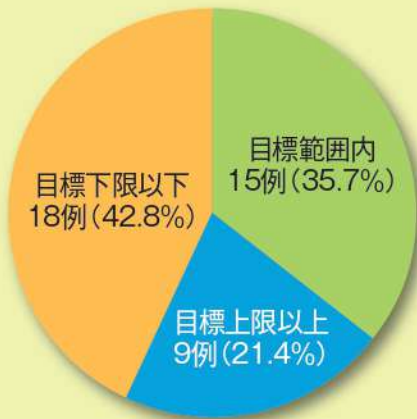
## ② 調査方法

2019年4月1日から10月30日までに当院に入院していた65歳以上の糖尿病患者を対象に、認知機能、基本的ADL / 手段的ADL、併存疾患や機能障害等によりカテゴリー分類を行い、HbA1cを調べ、入院時に投与された糖尿病治療薬、特に重症低血糖危惧薬(以下「危惧薬」)を使用した患者における血糖コントロール目標達成状況を検討しました。

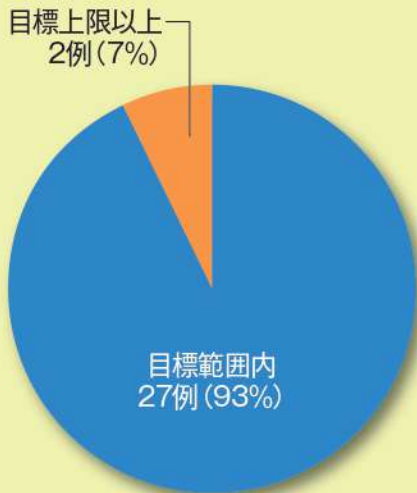




## HbA1c目標達成状況

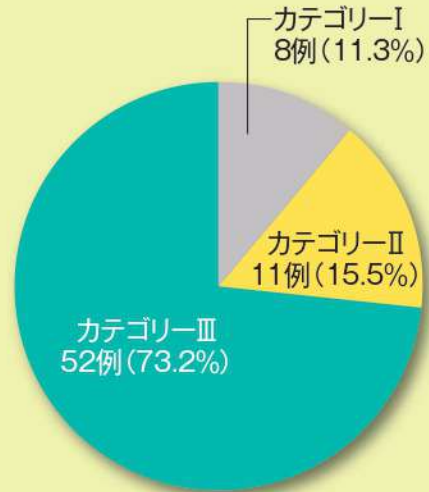


危惧薬使用例:42例



危惧薬未使用例:29例

## カテゴリー分類



2019年4月1日~10月30日まで当院に入院した65歳以上糖尿病患者71例(男性40例、女性31例)  
平均年齢:77.5±7.2歳 平均HbA1c:7.4 ±1.3%

# ④ 考察

高齢糖尿病患者の薬物治療に関しては、薬物代謝・排泄能の低下、自律神経機能の低下、食事摂取量の不安定などの問題で低血糖を起こしやすいといわれています。加えて、動脈硬化などの合併症をすでに有していることも多く、特に後期高齢者では認知機能障害、うつ、ADL低下やサルコペニアなどの老年症候群を来しやすいといわれています。

したがって、高齢糖尿病患者の診察にあたっては患者中心の個別性を重視したより安全な治療を行う必要があります。

# ⑤ 結語

● 調査対象の患者の7割以上がカテゴリーⅢで、危惧薬の使用はカテゴリーⅠとⅢに多く見られました。また、危惧薬が使用されている42・8%の症例でHbA1cが目標下限値未満でした。

● 高齢者糖尿病、特にカテゴリーⅢでは重症低血糖のリスクに注意し、危惧薬の減量・中止や内容の見直しなどの配慮が必要だと思われます。



# 糖尿病と新型コロナウイルス感染症

## 糖

糖尿病者がコロナウイルスに感染しやすいわけではありませんが、もし感染した場合、糖尿病患者のほうが重症化するリスクが高い傾向があるとわかっています。

糖尿病をお持ちの方は、手洗いやマスク着用など通常の感染予防を油断せずに行うほか、重症化しないために普段の血糖コントロールを良好に保つことが大切です。



## ●普段の生活に運動を取り入れる

普段と違う生活サイクルを送る中、「自粛期間で体重が増え、血糖値も上がってしまった…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。バランスのよい食事をとることや、お薬をきちんと飲むこと、決められた受診を欠かさないことと並行して、安全を第一に考えながら、日常生活の中で運動を取り入れることを意識してみましょう。

家の中で座っている時間を減らして積極的に家事などをおこなうほか、室内でもスクワットなどの軽いトレーニングをすることは可能です。また、外出時に早足で歩いたり、公共交通機関のかわりに自転車を使うなど、できることから運動の機会を増やしていきましょう。





# 花粉症対策の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか?

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修  
日本医科大学大学院医学研究科  
頭頸部感覚器科学分野  
教授 大久保 公裕





昔

症状がひどくなっ  
てから病院へ

マスクやメガネで  
ガマンします



今

早めの治療で  
症状を軽減

花粉の飛散情報が  
出たら病院へ。  
早めの対策が大切です



# 「シーズン前からの治療」で 花粉の季節がラクになる?!

くしゃみや鼻水などの症状がひどくなつてから、病院に駆け込んでいませんか？実は、**花粉が飛び始める前から治療を行う「初期療法」**が、今の花粉症治療の基本となっています。

花粉症の症状は、くり返し花粉を吸い込んだり浴びたりしているうちに、鼻や目の粘膜がどんどん敏感になって、悪化します。でも、**シーズン前や症状が軽いうちから前もって薬を服用しておけば、発症時期を遅らせ、ラクにする効果が期待できます。**特に、毎年重い症状でつらい思いをしている方には初期療法がおすすめです。

ただし、薬を飲んでいただけとしても、大量の花粉が体内に入れば、症状を抑えきれなくなってしまう。そうならないようにするためにも、セルフケアもしっかり行いましょう。

## 花粉症をラクにするコツ → 「病院での治療&セルフケアの両立」がポイント

### ■ 病院でのメディカルケア

花粉が飛び始める1週間ほど前から、花粉のシーズンが終わるまで、抗アレルギー薬を服用。症状が出た時には、症状に合う別の薬を加えて、症状をやわらげます。

花粉症の薬にもジェネリックがあります。  
医師・薬剤師に相談してみましょう！

### ■ 市販薬の利用という手も

症状が軽い場合は、市販薬を利用するという方法もあります。医療用と同じ有効成分を含む効き目の高い市販薬（スイッチOTC）もありますので、薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

\*いろいろ試しても効かない、2週間飲んでも効果が出ないなどの場合は、医療機関を受診することをおすすめします。

### ■ 日常生活でのセルフケア

#### 外出時

外出時は**マスクとメガネを着用**し、鼻と目の粘膜を守る。症状が悪化するのを防ぐため、コンタクトレンズは避けたほうがよい。

#### 室内対策

室内の花粉対策は**こまめな掃除が基本**。湿気を吸うと花粉は下に落ちるので、加湿器を利用し、掃除機や濡れぞうきんで掃除すると○。空気清浄機を使うと、漂っている花粉を除去できる。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のため、花粉症の方であっても換気は必要です。**窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、入ってくる花粉の量を減らせます。**



## 根治療法にも変化が… 舌の裏で薬を溶かして 花粉症を治す?!



「初期療法」が対症療法である一方、薄めた花粉エキスを投与し、アレルギー反応自体が起こらないようにする「アレルギー免疫（減感作）療法」もあります。この投与の仕方にも変化が生まれています。

以前は注射による方法でしたが、近年は**錠剤を舌の裏で溶かす「舌下免疫療法」**が主流になりつつあります。口の粘膜から花粉エキスを吸収させ、からだを花粉のアレルゲン（アレルギーの原因物質）に慣れさせることで、症状が出るのを防ぐ、あるいは大幅に抑えることが可能です。最低2年はかかりますが、試してみたい方は医師に相談してみるとよいでしょう。





## 自分に自信が持てず 他人の目ばかりが 気になります



私は28歳の会社員男性です。なにかにつけ他人の目が気になってしまつことに悩んでいます。例えば会社の同僚になにか意見を求められたときでも、的外れな事を言ってしまうのが怖くて発言できません。社内で笑い声が聞こえてくれば、自分の陰口が言われているのではないかと、何か間違つたことをしてしまつたのだろうかという考えがよぎり、心配で落ち着かなくなります。とにかく人の目にどう映っているかが気になってしまい、そのことで不安にかられてしまつのです。

特にコロナが流行つてからは、ますます人の目に敏感になった気がします。帰省した田舎で周辺住民から非難のビラが貼られたというニュースがありました。私もいつか誰かに咎められるのではと考えるてしまい、思い通り外へ遊びに行くことすらできません。もっと自分に自信が持てれば少しは変われるのではと思つのですが、どうしたらいいのかわかりません。人から見れば小さな悩みかもしれませんが、なにかいいアドバイスをいただけませんか。



## 短所と感じるところは 実はあなたの長所かも

他人の目が気になるのは、さぞ苦痛だと思います。的外れな意見を言ったのではないかと、間違つたことをして陰口を叩かれているのではないかと考えると、気持ちが休まらないと思います。ですから、そんなことを気にしないで自分の考えを正々堂々と主張し、思うままに行動したいと考えていらっしゃるのでしょうか。

でも、ちょっと考えてみてください。自分の考えだけを主張している人がいたら、あなたはどうか思うでしょうか。私なら、

感性のない自分勝手な人だと思つて、近づかないようにするでしょう。人の目を気にするというのは、人の気持ちに配慮ができていないという長所でもあるのです。

## 相手をしぼつて 少しずつ伝えてみよう

そうは言っても、相手の気持ちばかり配慮して、自分の気持ちを言えないがしろにしたのでは辛くなつてしまいます。そうならないためには、どのような人たちとどのようにつき合いたいかを心のなかではっきりさせると良いでしょう。

私たちは、すべての人と同じように親しく付き合うことはできません。自分にとって大切な人と気持ちが通じ合えればそれで良いのです。相手の気持ちにも配慮しながら、そうした人に、自分の考えを少しずつ伝えるようにしてはどうでしょうか。

もちろん、いくら親しくてもすべてをわかり合えることはありません。どうしてもわかってほしいことが伝わるように工夫しながら話してみてください。あわてないことです。少しでも気持ちが通じると、それが自信になつて次に進めるようになってきます。







チャレンジ!

# 脳トレ

## 数字パズル



### ルール

9×9のマスの中、1から9までの数字を記入します。

ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない

			8		7		9	4
		1	4					
	7			3	5			6
6		4	7		1	5		9
	8			5		4	2	7
9			2	4	3			
	6	8	1		2	3	4	
	1	5		7	4	9	6	8
3		9	5	6	8	1	7	



2	7	1	8	9	5	6	4	3
8	9	6	4	7	3	5	1	2
5	4	3	2	6	1	8	9	7
1	8	9	3	4	2	7	5	6
7	2	4	6	9	5	3	8	1
9	3	5	1	8	7	4	2	9
6	1	8	5	3	9	2	7	4
3	5	7	6	2	4	1	9	8
4	9	2	7	1	8	6	3	5

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル

1		2		3	4		5
		6	7				
8	9				10	11	
				12	13		
14		15					
		16	17		18		19
20	21				22		
23			24				

### タテのカギ

- 1 中でニャンコが丸くなる?
- 2 冬季五輪が開催されたイタリアの都市
- 3 アイ・マイ・○○・マイン
- 4 木づち、金づち、ピコピコもある
- 5 ゴールドより洗ひ輝き
- 7 具を包んで、サルサソースで召し上がれ
- 9 コケッコー!「腰抜け」にたとえられて心外ダ
- 11 消毒用に、アルコールの一種
- 13 短いマント? 散髪するとき羽織ったり
- 14 開会式、選手代表が「...を誓います」
- 15 裸の...アンヨ
- 17 怖いものなんかないゾ。⇨弱気
- 18 ゴルフで球が行方不明。○○○ボール
- 19 かまくら、丸屋根、野球場、半球……
- 21 おみくじ引いたら、ワーイ!凶じゃなかった

### ヨコのカギ

- 1 通学にはダブルやP?
- 3 広く遠くまでの眺め。○○○○の良い場所
- 6 テニスなどの返球。○○○○・エース
- 8 ずんぐり蛇です、捕獲したら大ニュース!
- 10 リスさん、伸び続けるから硬いものガリガリ
- 12 高梨沙羅さんはスキーヤー。紀平梨花さんは?
- 14 落語家さん、お箸にしたりキセルにしたり
- 16 ⇨ダウンロード
- 20 江戸時代の検問所
- 22 ドライブ○○○なら、車から降りずにお買い物
- 23 サイコロでピン
- 24 蚕さんが口から出す。加工してシルクに

答え A B C D E F G

ヒント 口と鼻を覆って飛まつを防ぐ



# 健康 三二情報

## 南部厚生病院 2020年12月25日の クリスマスランチメニュー



今年のクリスマスランチメニューはチキンソテー&エビフライです。

香ばしくそして柔らかくソテーしたチキンはさっぱりのおニオンソースで。

エビフライは衣が口腔内を刺激しない様、細粉しております。

口当たり、彩りの良いトマトソースがマッチして美味しさ満点!

考案: 主任調理師 榎元 靖



### 鶏肉の薬膳

鶏肉は肉類の中でも肉質が柔らかく消化吸収が良いので胃腸に負担をかけません。

お腹を温めて『気』を補うので食欲がない時や慢性的な下痢の症状の緩和になります。

虚弱体質の方の体質改善や産後の体力回復にも良いです。

### えびの薬膳

えびも身体を温めてスタミナをつける強壮効果があり、体力気力のアップに繋がるそうです。

また、血流を良くするのでめまい、ふらつき、手足の震えなどの症状にも良いとされています。

足腰に冷えを感じる方にもおすすめです。

南部厚生病院 小林

### 医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院	〒344-0063	春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021	春日部市大場20-1	TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023	春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023	春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会

連絡先メールアドレス [kohjinkai\\_koho@skmg.jp](mailto:kohjinkai_koho@skmg.jp)



QRコード読み取り  
簡単アクセス!

