

# キョクトウニュース

## 採血・採尿検査が自動受付になりました

採血・採尿の自動受付機を設置しました。外来基本票をかざすと、採血の整理券が発券されます。順番になると、モニターに整理券番号が表示され、番号を読み上げるので、採血室へお入りください。また、尿検査のある方には、検尿カップが出てくるため、採血前に検尿をお願いします。



## クラウドファンディングに挑戦します

MRI機器更新資金を、クラウドファンディングで支援を募ります。今後も適切な診断と治療を継続していくために、是非ご協力の程よろしくお願ひいたします。

募集期間：7月3日(月)10時～8月31日(木)23時

\ 詳細はWebサイトからご確認ください /

岡山旭東病院 レディーフォー



<https://readyfor.jp/projects/kyokutoMRI>



## 入院病棟の入れ替えをおこないます

当院は病棟ごとに機能分化しています。7/15から病棟機能の入れ替えをおこなうため、お部屋の移動のお願いや担当スタッフが変更する場合があります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1  
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028  
<https://www.kyokuto.or.jp>



## 7～9月 催しのご案内

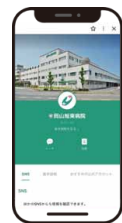
**参加無料** ご参加は、事前に申込みをお願いします。

7/18(火) 14:00～15:00 第179回転倒予防健康教室  
27(木) 13:00～15:30 病院見学ツアー(キッズデー)  
対象：小学生(保護者同伴) 定員：16名  
8/19(土) 14:00～16:00 第39回パーキンソン病健康教室  
場所：岡山コンベンションセンター1階コンベンションホール

感染症の流行状況により急遽中止になる可能性もございます。  
参加される際は事前にホームページをご確認のうえ、お越しください。

### 申込み方法

- ①岡山旭東病院 LINE公式から
- ②電話 ☎ 086-276-3231(代表)  
担当：企画広報室



### LINE登録方法

- 二次元コードを読み取って友だち追加
- ID検索で友だち追加 ID:506novwc



### 病院統計 (2022年1月～12月)

|        |         |              |        |
|--------|---------|--------------|--------|
| 外来患者延数 | 78,272人 | 地域医療支援病院紹介率  | 54.8%  |
| 入院患者延数 | 56,155人 | 地域医療支援病院逆紹介率 | 83.6%  |
| 新入院患者数 | 4,041人  | 救急患者搬入件数     | 1,824件 |
| 退院患者数  | 4,045人  | 脳神経外科手術件数    | 227件   |
| 平均在院日数 | 12.3日   | 整形外科手術件数     | 2,012件 |

**診療時間** **午前** 9:00～12:00 (8:30受付開始)  
**午後** 14:30～16:00

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |

**休 診** 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日  
(但し、急患はこの限りではありません)

### あとがき

30歳代でウイルス感染後に糖尿病となり、辛い食事制限に悩みながらインスリン持続皮下注法で血糖をコントロールし、長時間の手術もできていた医師がいました。

院長 吉岡純二

# 愛

広報誌「愛」夏号

vol.  
87  
第190号

●共有しよう 私の経験 活用しよう あなたの教訓(医療安全推進標語)  
●当院では、病気に関連して起きる様々な問題について医療ソーシャルワーカーが相談に応じています。相談は本館1階医療福祉相談課まで

●敷地内禁煙実施施設

岡山旭東病院 季刊誌

# 愛

2023.7  
夏号  
vol.87

**特集**  
**糖尿病**  
～合併症は怖いが、  
きちんと治療すれば怖くない!～



Model : DIST (Diabetes Inpatient Support Team)より、後列左から 管理栄養士 小松さん、栢野さん、薬剤師 田中さん、兼信さん  
前列左から 管理栄養士 堀川さん、循環器内科 吉岡亮医師、内科 松岡孝医師・看護師 平田さん・薬剤師 岡田さん

DISTは、血糖コントロールが必要な入院患者さんの治療に介入し、血糖管理を改善するチームです。

Photographer : Yudai Ogino

### キラリ☆元気さん

看護部 外来 糖尿病看護認定看護師  
平田 安由美

### そこが知りたい

ハタラク事業に参加しています

### 知っ得情報

LINE 公式アカウントを開設しました

経営理念  
一、安心して、生命をゆだねられる病院  
一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院  
一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院  
一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

### ライフサプリ

脳卒中のサイン「FAST」

### きょうとう連携のわ

岡山照陽クリニック

### キョクトウニュース

採血・採尿検査が自動受付になりました  
クラウドファンディングに挑戦します  
入院病棟の入れ替えをおこないます



# 特集

## 「糖尿病 ～合併症は怖いが、 きちんと治療すれば怖くない!～」

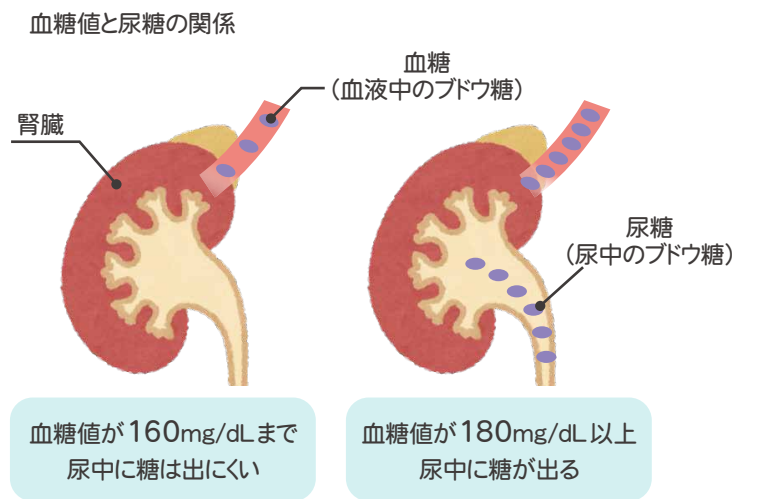
糖尿病とは読んで字のごとし、尿の中に糖が出る病気として命名されました。しかし、尿中に糖が出るだけでは、糖尿病と診断できません。

糖尿病は、さまざまな原因により血糖値（血液中に含まれているブドウ糖濃度）が高くなります。少しでも下げようと腎臓から尿中へブドウ糖を排泄するため、尿に糖が出ます。従って、血液検査で血糖値が高いことが証明されて、初めて糖尿病と診断されます。

血糖値が高くなる疾患なので、「高血糖症」や「高血糖病」と呼ぶべき疾患なのですが、歴史的に糖尿病と呼ばれています。



DISTカンファレンスの様子



### どうして血糖値が高くなるの？

糖尿病は大雑把に分類すると、1型糖尿病と2型糖尿病に分かれています。

#### 1型糖尿病

※  
何らかの原因によりインスリンの産生機能が破壊され、全くインスリンが作られなくなる。そのため、非常に高い血糖値を示す。  
糖尿病全体の5～10%。

● 小児に多い

#### 2型糖尿病

遺伝、加齢、生活習慣の乱れ、ストレスなどが原因でインスリンの産生が低下、または、効きが悪くなり血糖値が高くなる。

● 成人に多い

※インスリン・・・膵臓で産生される血糖を下げるホルモン。

### 糖尿病になると、どんな症状が出るの？

#### 代表的な症状

- ☐ 喉が乾く
- ☐ 水をよく飲む
- ☐ 尿の量が多い
- ☐ 疲れやすい、だるい

※初期には、これらの自覚症状がほとんどありません

多くの患者さんは、健診で糖尿病あるいは糖尿病の疑いといわれても、自覚症状がない場合なかなか受診されません。症状が更に悪化すると、食欲があるにもかかわらず体重が減少し、「これはおかしい」と慌てて受診されるのですが、その時には糖尿病はかなり進行しています。早期治療をおこないましょう。



### 血糖値が高いまま放置すると 何故いけないの？

全身の血管がボロボロになり、さまざまな合併症が出現します。場合によっては、命に関わる病気が発症します。



合併症として、腎臓、眼、神経、心臓（狭心症・心筋梗塞）、脳（脳梗塞・脳出血）、足病変などがあります。その他にも、認知症、肺炎、歯周病、胆石・胆のう炎、尿路感染症（腎盂腎炎や膀胱炎）、脂肪肝、骨粗鬆症、一部のがんになりやすくなるのも糖尿病の困った特徴です。また、2型糖尿病では、高血圧症や脂質異常症（悪玉コレステロール高値や中性脂肪高値）の併発がよく見られ、動脈硬化がより進行します。

これらの怖い合併症を極力併発しないよう、また併発しても軽症で済むよう、治療をきちんとしましょう。治療をすれば、合併症は怖くありません。

### 治療はどのような？

#### 1型糖尿病

体内でインスリンを作ることができないため、インスリン治療しかありません。



#### 2型糖尿病

- ①生活習慣の乱れ（過食、運動不足、肥満）の改善。
- ②①で血糖値が改善しなければ、体内のインスリン産生を高める薬剤やインスリンの効きをよくする薬剤を服用。進行すれば、インスリン治療となります。

#### 生活習慣の改善

- 食事  
バランスの良い食事、食物繊維の摂取、塩分制限、体格にあったカロリー摂取、アルコール調節
- 運動  
週3日以上歩行など（無理なく）
- 十分な睡眠・ストレスを溜めない  
禁煙・体重コントロール など

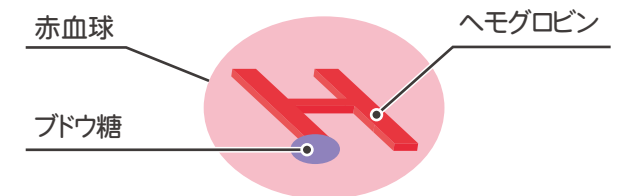


### 血糖コントロールが良いか悪いか、 どのように判断するの？

外来診察では、血糖値と過去1～2か月間の血糖状態を示すHbA1c(グリコヘモグロビン)で判断します。普段は好きに食べて「そろそろ病院に行く日が迫ってきた」と、2日間だけお菓子を控えたとしても、受診日の血糖値は良いかもしれませんが、HbA1cの数値が悪いという結果がでます。

#### HbA1c グリコヘモグロビン

赤血球に含まれるヘモグロビンのA1c部位に結合したブドウ糖の量



糖尿病になってもさまざまな合併症を起こさない、起きてでも軽症で済むようにし、健康寿命を全うしていただくのが糖尿病の最終目標です。そのためには、血糖の改善だけでは不十分で、体重、コレステロール、中性脂肪、血圧のコントロールも重要です。

2型糖尿病の方は、生活習慣の改善が最も重要ですが、持続し続けるのは難しいと思います。あれもダメ、これもダメと制限が多いと思われがちですが、「いやじゃ、いやじゃ」といわず考え方を変えてみましょう。食事制限を「足るを知る」、運動療法を「季節の移ろいを五感で感じながら歩ける喜び」と考えると治療・予防が継続しやすくなります。

### みなさんへ

人生100年時代です。糖尿病になっても生活習慣を今一度見直し、医療従事者のアドバイスに耳を傾け、いつまでも若々しく笑顔で人生をエンジョイしましょう。





看護部 外来  
糖尿病看護認定看護師

ひらた あゆみ  
平田 安由美

糖尿病のケアに関する専門の知識と技術をもった認定看護師にお話しを聞きました!

## Q 主な業務

**A** インスリン注射を始めることに不安がある外来患者さんの対応や、血糖コントロールが上手くいっていない患者さんの生活習慣や療養内容を一緒に振り返り、糖尿病治療のサポートをしています。また入院患者さんの糖尿病支援のフォロー、職員向け勉強会の開催により、病院全体の糖尿病治療の質を高められるように努めています。さらに公民館などでの講演により、地域住民の健康維持増進に向けた啓蒙活動をおこなっています。



## Q 業務中に心がけていること

**A** 糖尿病患者さんは「食生活に問題がある」と偏見を持たれやすいと感じています。しかし、糖尿病は食生活だけが原因ではありません。偏見を持たず、患者さんがこれまで歩んできた人生の価値観や思いなどを、ありのまま受け止めた上で、今後の療養生活をどのようにしていくのかを考えるようにしています。

## Q やりがいを感じる時

**A** 療養指導中に、細やかなコミュニケーションを取ることで、患者さんの心が動き、療養に前向きになってくれた時にやりがいを感じます。患者さんが頑張って療養に取り組んだことで、血糖値の数値が改善され、病気と上手く付き合っている姿を見ると嬉しく思います。

## Q 糖尿病患者さんへのメッセージ

**A** 糖尿病は生涯付き合っていく必要があるため、療養が上手くいく時もいかない時もあります。上手くいかない時には、治療をドロップアウトするのではなく、1度病院にご相談ください。医師に言いにくいことがあれば、看護師に相談していただければ、前向きに改善できる方法を一緒に考えますので、お気軽にお声掛けください。

そこが知りたい

## 同財団 デイサービスセンター操風の取り組み ハタラク事業に参加

同財団法人のデイサービスセンター操風(通所介護事業所)では、岡山市が進める高齢者活躍推進事業「ハタラク」の取り組みを始めました。

「ハタラク」は、高齢者が要支援・要介護の状態になっても、住み慣れた地域で生きがいを持って暮らしていけるよう介護保険サービスを通じ、地域を舞台におこなう社会参加活動のことです。当院でも、リハビリ室の椅子の背カバーを作成していただきました。

## 院内 1 階売店で販売中

当院の売店では、「ハタラク」の一貫として作成された商品を販売しています。ご購入の際は、使用した感想や制作者へメッセージを是非お寄せください。

### にぎにぎ

脳卒中後遺症などで、手がこわばり、手の中が不衛生になってしまう人、爪で手のひらを痛めてしまう人におすすめ。



### にぎにぎ

- 握ったままの状態(拘縮)を予防
- 除湿・防臭の効果

## くすみボタンのヘアゴム

1つずつ手作りしているので、お好みのデザインに出合えるかも!



## 知っ得情報

### LINE 公式アカウントを開設しました

当院の健康教室などのイベント案内のLINE配信を開始し、LINEからの参加申し込みが可能になりました。今後開催予定のイベントは、広報誌の裏表紙か当院HPからもご確認いただけます。

LINEでは、健康情報なども配信予定なので、当院からのご案内を見逃さないよう、是非友だち追加して、健康に役立ててください。



### 転倒予防健康教室を再開しました

感染対策のため、中止していた転倒予防健康教室を、2023年6月より再開しました。

今後は毎月開催していく予定です。公式LINEでチェックして、是非お申し込みください。

### LINE登録方法

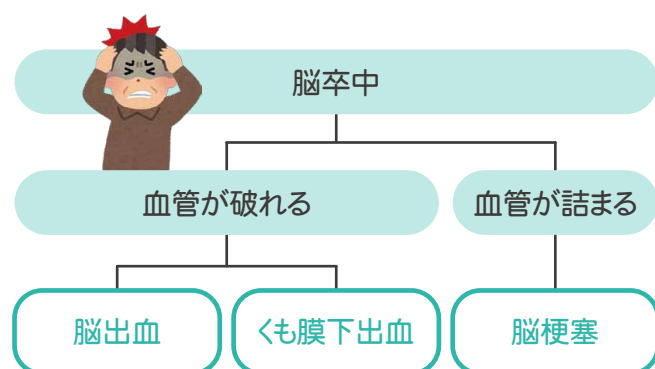
- 二次元コードを読み取って友だち追加
- ID検索で友だち追加  
ID: 506novwc







## 脳卒中とは



脳卒中は脳内の血管が破れる「脳出血」、脳の表面の血管が破れる「くも膜下出血」、血管が詰まることなどにより、細胞が傷害される「脳梗塞」に大別されます。

脳卒中の症状が出た場合、少しでも早く病院に行くことが大切です。早期発見することにより、治療の選択肢が増え、症状が緩和されることがあります。右欄に記した脳卒中の可能性が高いと考えられる初期症状の合言葉「FAST」を覚えて、早期発見・早期治療をしましょう。

## YouTubeで動画を配信しています

当院の公式YouTubeチャンネルで、迷わず救急車を呼んでほしい 脳卒中のサイン「FAST」についての動画を配信しています。その他にも楽しく学べる動画を毎月配信しています。是非チャンネル登録してください。



YouTube  
にアクセスします ▶



## 脳卒中のサイン「FAST」

### Face 顔のゆがみ

- ・「イー」とした時の顔の動きに左右差がある
- ・食べ物が口の片側からこぼれる

### Arm 片腕の麻痺

- ・両腕を胸の高さでまっすぐ上げた時、片腕だけが下に落ちてくる

### Speech うまく喋れない

- ・呂律が回らない
- ・物の名前が出ない
- ・思った通りの言葉が出ない

### Time 時間

**FAST** のうち1つでも当てはまれば、  
すぐに救急車を呼びましょう



## 施設の特徴

2023年3月から医療法人光満会岡山照陽クリニックと名称を変更して、中区倉田で内科診療をおこなっております。

当院は地域に根ざした医療を目指し、内科一般の診察と、特に腎疾患・血液透析に対して加療をおこなっております。当院は同時に30人の血液透析を施行することが可能であり、可能な限り安全で、苦痛のない血液透析の実施のため、当院スタッフ一丸となって取り組んでおります。また外来においては、生活習慣病を含めたプライマリー・ケアを実践しております。もちろん当院ですべての医療提供は難しく、様々な医療機関と連携させて頂きながら、加療をおこなっております。もしも何か身体に不調を感じた場合には、御相談頂ければと思います。

## 診療モットー

すべての方々を分け隔てなく明るい光で照らし、より良い生活に寄与できるクリニックとなる。



**診療科目** 内科一般 (特に腎疾患・血液透析)

**診療時間**

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 午前 | 9:30～12:30<br>(受付時間 9:00～12:15)   |
| 午後 | 16:30～18:30<br>(受付時間 16:00～18:15) |

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |

**休 診** 木曜 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒703-8265 岡山市中区倉田324-61  
 ☎ 086-274-1700 Fax: 086-274-1711  
<http://www.okayama-shouyou.jp/>



◆公共交通機関をご利用の場合  
 バス停「倉田北」を下車 徒歩9分  
 駐車場 17台