

さんま通信

秋



厚生中央病院だより 第43号 2015年



糖尿病看護認定看護師のお仕事

糖尿病看護認定看護師 日本糖尿病療養指導士
大久保 直樹

皆さん、こんにちは。私は糖尿病看護認定看護師の大久保直樹です。「糖尿病」という病名は、皆さんが今まで必ず1度は耳にしたことがあると思います。生活習慣病と言われるほどとても有名な病気であり、また日常的な病気でもあります。

厚生労働省が平成24年11月に実施した「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は約950万人、糖尿病の可能性が否定できない者（糖尿病予備軍）は約1100万人と推計されました。有病者と予備軍を合わせると約2050万人となります。日本人の総人口は約1億2500万人（平成24年10月総務統計調査）ですので、約6人にひとり、2050万人という数字がどれほど大きい数字なのかが想像つくと思います。

それではここで私の「糖尿病看護認定看護師」としての活動内容を簡単にお話させて頂きたいと思います。

当院では、週に3回（月水金）「糖尿病専門医」による「糖尿病外来」を行っております。「糖尿病外来」では患者さまに対して①療養生活の指導②フットケア③糖尿病透析予防を主に実施しております。具体的には、生活全般に渡って糖尿病と上手につきあっていくためのサポートをし、糖尿病であることで出てきやすい、足・眼・腎臓の合併症の予防を行います。いわゆる「今」だけでなく、「未来」に向けた指導やケアも実施しています。また、栄養科とも協力し定期的に「栄養教室」を開催し、集団指導の場で生活指導も行っております。

その中で、私がいつも大切にしているのは「患者さまは生活者である」ということです。「血糖値」は確かに数字として見る事ができる大切な指標ではありますが、しかし、いつも数値がすべてというわけにはいかないのが現実です。仕事が忙しかった…、何となく体調が優れなかった…等々、毎日の生活に変化はつきものです。

私たちは、患者さまの生活に着目し、生活の中で変えられることは何なのか、また、少しの工夫で血糖値を改善することができないか等、「患者さまは生活者である」という視点で、生活の質が向上する方法を皆さんと一緒に考えたいと思っております。

まだまだ未熟者の私ですが、今後も全力で皆様をサポートさせていただきます!!



目次 contents

糖尿病看護認定看護師のお仕事 …… 1

膝の痛みはいつ病院にかかるべき?… 2~3

「看護師が答える健康相談室」を開設しています! …… 4
第22回 健康セミナー を開催しました

どうして?
さんま通信の

目黒で野駈けをしていた殿様が、初めて召しあがる「さんま」にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくない。即座に『さんまは目黒に限る!』当院も「目黒のさんま」でありたいとの願いを込めて。

膝の痛みはいつ病院にかかるべき？



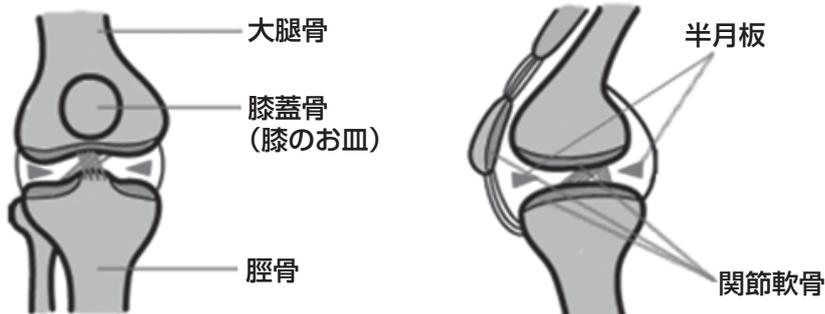
整形外科副部長、リハビリテーション科科长

宮本 哲

最近、健康をテーマにしたテレビ番組や、雑誌等で膝の特集をよくみかけます。「自分にも当てはまる！」とお感じになることも多いのではないのでしょうか？症状には個人差があり、皆が同じことをしてもよくなるとは限りません。

今回は、膝関節の障害や痛みが自分できることで（セルフケア）どこまで改善ができるのか、どのような状態になったら、病院を受診するタイミングなのかということについてお話させていただきます。

まず、膝関節の構成について知りましょう。膝関節は大腿骨（だいたいこつ）とその前に膝蓋骨（しつがいこつ）、大腿骨の下に脛骨（けいこつ）の3つの骨があります。これらの骨に囲まれた中に関節軟骨と半月板があり、これらは緩衝効果としてクッションの役割をはたしています。



よくある訴えとしては

- 動かしている時、坂や階段のように負荷がかかる時の痛みは**関節内での障害**があると考えられます。
- 曲げ伸ばしでの痛みは半月板、負荷がかかる動作では**軟骨**、ひっかかりは**半月板**、**軟骨のいずれの障害**も考えられます。
- 安静にしても痛い場合、腫れている、熱をもっている場合は**関節内で炎症**が起きていることが考えられます。

これらの原因として

- 1) 膝関節の構成体のいずれかが、けが、使い過ぎ、老化ですり減る
- 2) 関節リウマチのような病気で関節が破壊される
- 3) 何らかの原因で感染を起こしている
- 4) 何も原因はないが、生まれつき関節に障害がある等が考えられます。

膝の症状に対して、自分でできること（セルフケア）についてお話します。

急に生じた症状（急性期）

【腫れ】

まずビニール袋に入れた氷水で冷やすことです。傷がある時はさけて周りを冷やしてください。

【痛み】

痛み止め（市販でも可）を飲むことをおすすめしますが、持病がある場合は飲み合わせに注意が必要です。

【安静】

痛みがあっても運動を継続することは悪化する場合もあるので、安静にすることも重要です。症状がそれでも続くようなら整形外科の受診をおすすめします。

以前から繰り返す症状（慢性期）

【太ももの筋力強化訓練】

寝た状態か座った状態で膝をまっすぐに伸ばし、床から10cm程度のところまで脚全体を自分の力で上げ、約5秒間キープし、おろします。回数は10～20回が目安ですが、続けられる数で大丈夫です。

【ストレッチ】

寝た状態か座った状態で股関節や膝関節の曲げ伸ばしを風呂上り後に行うと効果的です。

【ウォーキング】

できれば1日40分以上をおすすめしますが、毎日続けることが大切ですので時間が短くてもかまいません。

病院をご受診されるタイミング

急性期で数時間から約1日経過しても症状が改善しない、慢性期でトレーニングを始めたら悪化した、続けてもよくなる場合は整形外科を受診することをおすすめします。また、症状がはっきりしない、確定診断をしてからトレーニングしたい場合も受診することをおすすめします。

整形外科を受診された時、私たちは以下のような手順で病名と治療方法の判断をしていきます。

問 診

- 1) 膝関節のどこに痛みがあるか (指でさしていただくとわかりやすいです)
- 2) いつから痛みがあるか
- 3) 原因 (けが等) が思い当たるか
- 4) 表面の腫れ、熱感等がある
- 5) 発熱がある
- 6) 平らな道でどのくらい歩け、階段の昇り降りはどのようにしているか (手すり、一段一段等)
- 7) 持病があるか

といった問診をさせていただくことで、ある程度、病気の予測ができます。

検 査

レントゲン検査や必要に応じてMRIの検査をし、腫れや発熱があるときは採血や関節の中に針をさして液体 (関節液) を採取することがあります。

治 療

急性期では、痛み止めや湿布などの薬の処方、安静で経過をみていくことが多いです。関節の腫れ、水がたまっている時は針をさして検査と治療をかねることもあります。

慢性期では、薬の処方と前述したセルフケアをお伝えします。

手 術

膝の手術には、

- 1) 関節鏡手術 (半月板の処置、滑膜切除等)
 - 2) 人工膝関節置換術
 - 3) 骨切り手術
- 等があります。

症状に合わせて、手術方法を選択しますが、患者様の生活スタイルやニーズもあわせて、十分納得していただいた上で手術を決定します。

また、術前に当科のスタッフ全員でカンファレンスを行い、治療を検討するようにしています。手術後は定期的に外来通院をしていただきますが、人工関節の手術を受けた方は『人工関節センター』(2014年7月開設)で、継続的に経過を診させていただきます。

最後に…

セルフケアを継続していくことは、とても重要です。筋力の維持ができ、痛みなどの症状が軽くなり、さらには生活の質の向上につながります。また、症状によっては車椅子や寝たきりを予防するため、手術を含めた治療を行うことで健康寿命を延ばす可能性もあります。

セルフケアの方法がわからない、自己判断では症状に不安がある等々、気になることがあれば、ぜひ厚生中央病院整形外科にお越しください。現在の状態にあった治療方法を一緒に考えさせていただきます。



「看護師が答える健康相談室」を開設しています！

人間ドックを受診したが検査結果の内容がよく分からない、このような症状が出たけれど何科を受診すればよいのだろう等、**ご自分の病気や症状について誰かに相談したいが、誰に相談していいのかわからず、お悩みになられている方も多いかと思われます。**

そこで当院では、**経験豊富な看護師が病気についてのご相談をお受けしています。**

医師ではありませんのでお答えできる範囲には限度がありますが、外来受診が必要な場合は、ご予約をお取りすることもできますので、お気軽にご相談ください。

電話による相談

平日（月～金） 午後2時～午後4時

直通電話（専用） **070-5543-2257**

※担当看護師が患者さんご対応等で不在の時には不通となる場合があります。ご了承のほどよろしく申し上げます。

第22回 健康セミナー を開催しました

平成27年7月25日（土） 当院 講義室にて

地域の皆さま方をご対象に、健康セミナーを開催させていただきました。

今回は「あなたのめまいはどこから…」をテーマに、東京医科大学病院耳鼻咽喉科 上田 百合医師が講演を行いました。

55名と多くの方がご参加され、講演後も皆さま方から沢山のご質問をいただきました。

今後も地域の皆さまの健康管理にお役にたてるようなテーマで、健康セミナーを開催させていただきたいと思っております。



病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務



総合病院 **厚生中央病院**