



“Juntendo+Izu = J's”

皆さんと、順天堂大学医学部附属静岡病院をつなぐ、
アットホーム情報誌「J's（ジェイズ）」。

ジェイズ

vol. 17
2023 冬号

ご自由にお取り
ください

特集

糖尿病・ 内分泌内科特集

糖尿病医療のワンチーム

～患者さんの『よりゆたかで幸せな生活』をサポート～

生活習慣改善に役立つ

自宅でできる血糖値ケア 食事・運動

子宮頸がん予防 ワクチンについて

産婦人科 准教授 金田 容秀

働く人

地域医療連携室 吉田 隆一

Webで開講! ミニレクチャー

連携登録医の紹介

花の丘診療所 /
太田整形外科

私のオススメ

「ブラバン!名電」
「ベルナのしっぽ」



糖尿病医療のワンチーム

～患者さんの『よりゆたかで幸せな生活』をサポート～

時代の変遷や治療薬の進歩により、病気の治療目的も大きく変わりました。糖尿病においても、治療の目的は血糖値を下げることだけでなく、その先にある合併症の発症や進展の抑制、寿命の確保、また、生活の質の向上となりました。患者さんがより幸せな人生を送るために、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師などが一体となり、「患者さん支援」のサポート体制を整え、患者さんに寄り添いともに歩む診療を目指しています。

患者さんの人生とともに

私は“血糖コントロールは人生設計”であると考えています。同時に我々糖尿病医は様々な患者さんの人生模様を血糖コントロールというスクリーンを介して拝見させていただき、人生の勉強をさせていただいていると思っています。患者さんが診察室の扉を開けたときは何千何万とあるシーンの一幕が開いたときで、扉を閉めたときはその一幕が終わったときではないでしょうか。こんな生き方もあるんだな、あの時は辛かったけど今は良くなったねと、ともに泣き笑いする診察室。それが糖尿病診療だと思います。

患者さんの幸せな人生を描くためのワンチームは、多くの医療スタッフや社会全体が連携しています。そこで重

要なのは、患者さんがスポットライトに当たる存在として中心にいるのではなく、輪を形成するチームの一員であるということです。患者さんは擁護される存在ではなく、責任ある一人のチームメイトなのです。糖尿病は“一人きりの孤独な闘い”ではありません。

糖尿病であることが恥ずかしくて言えないから受診できない、また、糖尿病であることを周囲に伝えられない、など、患者さんにおける負の連鎖は、糖尿病に対する認識の差異から生まれています。糖尿病の中心病態は、生活習慣ではなくインスリンの作用不足であり、インスリン分泌能は生まれ持って規定されたものであり、個々人の特徴です。糖尿病に対する正しい理解の普及と糖尿病患者の社会的地位の回復への活動は、社会全体の目標であり、一人ひとりが協力していくことが大切です。



カンファレンスで情報共有

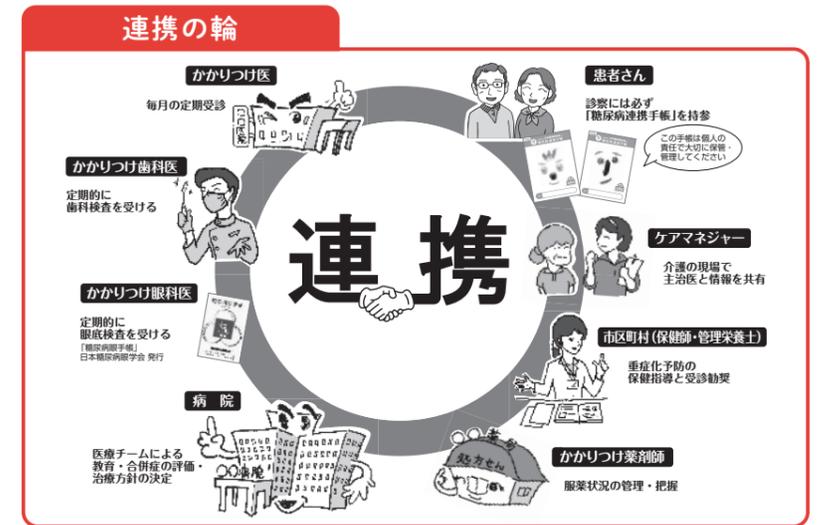


ワンチームで治療していきます

チーム医療の現場

カンファレンスはチーム医療を実践し医療の質を向上させる重要な手段の一つです。

情報の共有や共通理解を図るほか、医師や看護師、糖尿病療養指導士など患者さんに関わる様々なスタッフが多様な視点から事象を検討することで、各職種の専門性を上手に活かすことができ、問題の解決につながります。



糖尿病連携手帳は、医療スタッフが手帳に所見やコメントを記入し、患者さんとの連携を図る、いわば交換日記的な役割を果たす重要なツールです。

※ 日本糖尿病協会発行『糖尿病連携手帳 第4版』p2～3参照



糖尿病・内分泌内科
野見山 崇 教授

認定
日本内科学会総合内科専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科指導医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病学会研修指導医
日本糖尿病協会理事
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

専門分野
糖尿病・内分泌代謝疾患
糖尿病と血管障害、がん
糖尿病治療薬の臓器保護作用
糖尿病アドボカシー活動

チームスタッフから

明るく、元よく話そうとしています

糖尿病・内分泌内科
古屋 翔子

患者さんの声に常に耳を傾けるように取り組んでいます

糖尿病・内分泌内科
安田 晴菜

患者さんの身体に寄り添い、苦しみを理解します

糖尿病・内分泌内科
佐藤 元律

地域特有の食生活を意識して、患者さんに合った生活スタイルを考えながら診察をしています

糖尿病・内分泌内科
長嶋 春樹

自分ができないことは勧めない。自分も運動等をして、どうすれば継続できるか一緒に考えています

糖尿病療養指導士
渡邊 あつ子



生活習慣
改善に役立つ

自宅でできる血糖値ケア

食事

運動

食事の改善や運動への取り組みは血糖値安定の他にも多くの効果が期待されます。普段の生活で無理なく続けることができる、生活習慣改善のポイントを紹介します。

～血糖と糖尿病の関係～ 食べ物に含まれるブドウ糖(血糖)は、ホルモンの一種であるインスリンの働きにより、身体を動かすエネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの分泌や働きが弱くなると、血糖を上手く利用することができなくなり、血糖値が上昇します。高血糖は糖尿病のほか身体様々な疾患を引き起こす原因となります。



内分泌内科のおはなし

糖尿病は内分泌疾患のひとつです

内分泌代謝疾患は、ホルモンを作る内分泌臓器の障害により、ホルモン分泌の異常(増加又は低下)が起こった状態か、またはそのホルモンが作用する対象臓器の異常(ホルモン受容体やホルモン情報伝達の障害)により、ホルモン作用の異常が起こった状態です。内分泌代謝疾患の中には糖尿病や高脂血症の様に患者数の多い疾患から、これまで原因不明の精神疾患(ノイローゼやうつ傾向など)として放置されてきた希な疾患まで様々な疾患が含まれます。それ故、内分泌代謝疾患を正確に診断し、治療することは非常に重要です。

食事

食べる順番や食べ方を工夫して 血糖値をコントロール

食後の血糖値の急上昇を抑えるためには、糖質の摂りかたや摂取量の見直しが大切です。日常の食生活に活用できるポイントを押さえて、血糖値を上手にコントロールしましょう。

食物繊維を積極的に 取り入れましょう



- 効果**
- 糖質の吸収を緩やかにする
 - 腸内環境を整える

ゆっくり、よく噛み、 腹八分目

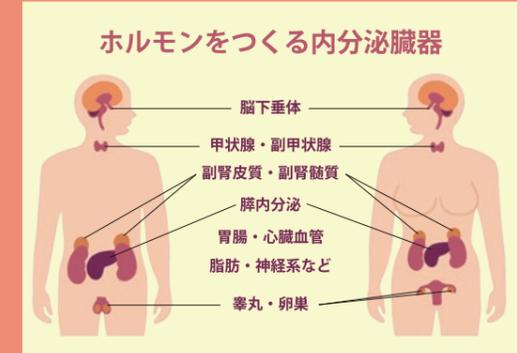


- 効果**
- 糖質の吸収を緩やかにする
 - 満腹感の増加による食べすぎ防止

ごはん「主食」は最後に



食物繊維で糖質の吸収を緩やかに、たんぱく質や脂質からインスリンの分泌を増加させる働きを持つ「インクレチン」の分泌を促すことにより、食後血糖値の上昇を抑えることができます。



運動

座ってできる、横になってできる レジスタンス運動

“レジスタンス運動”とは、いわゆる筋トレのことです。運動の種類にはジョギングや水泳などの時間をかけて行う有酸素運動と、筋肉に負荷をかけて筋力や筋持久力を高めるレジスタンス運動があります。自宅でできるレジスタンス運動を持続的に行うことで、血糖値を下げるほか、高血圧の改善など、健康を維持するための様々な効果が期待されます。

レジスタンス運動とは、いわゆる筋トレのことです。運動の種類にはジョギングや水泳などの時間をかけて行う有酸素運動と、筋肉に負荷をかけて筋力や筋持久力を高めるレジスタンス運動があります。自宅でできるレジスタンス運動を持続的に行うことで、血糖値を下げるほか、高血圧の改善など、健康を維持するための様々な効果が期待されます。

主な疾患

- 脳視床下部・下垂体(低身長症、先端巨大症、乳汁漏出症など)
- 甲状腺(バセドウ病、甲状腺機能低下症など)
- 副甲状腺(高カルシウム血症、骨粗しょう症など)
- 膵臓(糖尿病など)
- 副腎(高血圧症、低血圧症など)
- 卵巣・精巣(インポテンツ、無月経、不妊など)
- 心臓(心不全など)
- 肝臓(糖代謝異常など)
- 腎臓(貧血など)
- 脂肪(肥満症、糖脂質異常など)

こちらは内分泌疾患のほんの一部です。検査や診察については糖尿病・内分泌内科までお問い合わせください。

※ こちらのコンテンツは「一般社団法人 日本内分泌学会」WEBサイトを参照しています。

“座って足上げ運動”

鍛えられる部位 | おなか周りの筋肉・ふとももの筋肉 | 一回に行う回数・時間 | 5~8回/片足

Step 1 / 椅子に浅く座って、片足を伸ばす

Step 2 / 足を伸ばしたまま上下させる

片足は腰の高さで伸ばす。背もたれにもたれないように。

足を上げる高さは腰よりも少し上。足の高さは腰より下に下げない。

キツくて背もたれにもたれるときは足をできるだけ高く上げる

“寝たまま足の蹴り出し運動”

鍛えられる部位 | おなか周りの筋肉・ふとももの前の筋肉 | 一回に行う回数・時間 | 5~10回/片足

Step 1 / 足を蹴り出すようになめ上に伸ばす

Step 2 / 足を床に下ろす

Step 3 / 足を引きつける

反対側の足は曲げたまま。

伸ばす→下ろす→引きつけるを繰り返す。

余裕があれば両足で行うと効果的

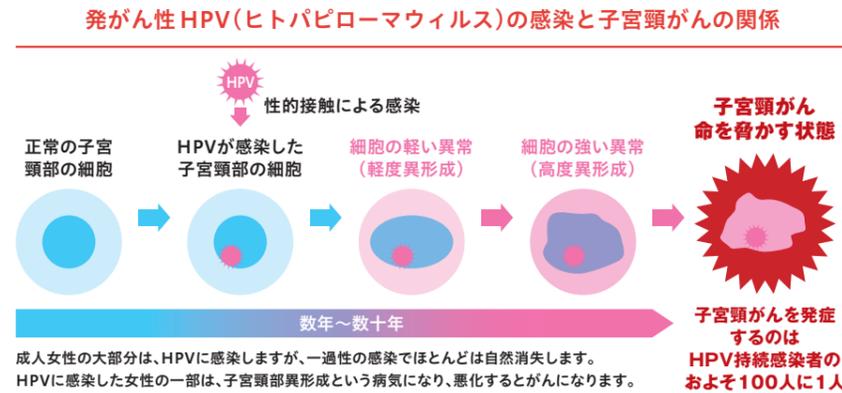
出典:小野薬品工業株式会社 “からだ”うごかしていますか?

注目! 子宮頸がん 予防ワクチンについて



子宮頸がんとは

- 20～40歳以上の若い女性に多い
- HPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因(まれにHPVが検出されないものもあります)



子宮頸がん予防ワクチンとは、子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染予防ワクチンのことです。2006年に米国で使用が始まり、日本でも2009年から使用され2010年度から公費助成が開始し、2013年4月に予防接種法に基づき定期接種化されましたが、接種後の運動障害や起立性調節障害などの多様な症状の報告があり、僅か二ヶ月後の2013年6月には積極的勧奨の差控えとなってしまいました。多様な症状とワクチンとの因果関係について多くの疫学調査が行われ、WHOなどの声明文や解析調査などからも、ワクチン接種後の副反応疑いとされた多様な症状はワクチン接種とは関係がなく機能的な身体症状であるという見解に至り、2022年4月から積極的勧奨再開となりました。

HPVは約200種類の型があり子宮頸がんの60～80%が16型と18型の感染によるもので、非感染者に比べておよそ200～400倍のリスクが高いと言われています。公費助成のあるHPV4価・2価ワクチンのどちらにも16型と18型に対する予防効果があり対象年齢は12～16歳ですが、2013～2021年度までの積極的勧奨の差控え期間中に接種する機会を失った世代へのキャッチアップとして、2022～2024年度までの間に1997～2005年度生まれの女子に公費助成が行われています。4価ワクチンは2020年12月から男子への接種も対象となり、2021年2月から9価ワクチンが認可され公費助成の対象とはなっていませんが子宮頸がんの予防効果は約90%と言われています。

筋肉注射のHPVワクチンは接種部位の疼痛・発赤・腫脹を約80～90%に認め、局所の疼痛やワクチン・がんに対する不安が機能的な身体症状のきっかけとなることは否めませんが、予防接種後の症状に対する相談窓口と協力医療機関が全ての都道府県の衛生部局と教育部局に設置されています。厚生労働省の発行するリーフレットや文部科学省の発行する小中学校でのがん教育など、正しい情報が普及し取得できます。

HPVワクチン接種率が約80%以上の国では2040年には子宮頸がん^{ほしか}で亡くなる人はほぼなくなるという推計のなか、日本の接種率は約0.3%(2016年)と極端に低いことは重要な問題です。HPVワクチンの効果からWHOは2019年に子宮頸がん排除の宣言を出し、SDGsの目標にも列挙されました。

子宮頸がんがポリオや麻疹のように聞いたことがあるという病気となる日はそう遠くないのかもしれない。



産婦人科
金田 容秀 准教授

認定
日本産科婦人科学会専門医、指導医
日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医
日本がん治療認定医
母体保護法指定医
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了

専門分野
産婦人科全般
婦人科腫瘍
緩和ケア

働く人

地域医療連携室
事務員
吉田 隆一



J's worker



地域医療連携室とは、名前の通り病院の中でも地域の医療機関と連携する業務に携わる部門であり、主にかかりつけ医・かかりつけ歯科医の先生方、地域医療機関(診療所・病院・歯科)とのスムーズな連携で患者さんに適切な検査・治療を受けていただくための調整窓口です。

業務内容は地域の医療機関からの紹介予約受付、各種検査依頼受付、糖尿病支援入院の予約受付、紹介患者さんに関する各種お問い合わせ、紹介状などの書類のご依頼等、様々なお問い合わせに対応させていただいております。その他、当院ホームページにてミニレクチャー動画の配信や広報誌の作成、病院の広報等多岐に渡ります。

以前は、病院業務に関連しない職種に勤めていたこともあり、入職当時はわからないことばかりで戸惑いましたが、日々の業務を通じてわからないことはすぐに先輩方や医師、看護師等他職種のスタッフの方々に確認を取って少しずつ学ばせていただき、今でも勉強になることばかりです。

受診される患者さんと直接接する機会は、あまりございませんが、近隣の医療機関の先生方と当院医師とのパイプ役として、患者さんがより良い医療サービスを安心して受けていただく一助になればと日々心掛け、業務にあたっております。

1日のスケジュール

8:30 始業 メールチェック、各種お問い合わせ対応(電話・FAX等)	8:40 各種お問い合わせ対応(電話・FAX等)、その他雑務業務	12:00 休憩 食事休憩	13:00 各種お問い合わせ対応(電話・FAX等)、担当業務の資料作成	16:40 終業 対応記録の見直し、残務処理	18:00 翌日に引き継ぎする内容をまとめ退勤	19:00 帰宅 家事、趣味(DIY・アウトドア)の時間を作ってリフレッシュ
--	--	----------------------------	---	-------------------------------------	-----------------------------------	---

Webで開講!



ミニレクチャー

Mini Lecture

一般の皆さん向けのミニレクチャーを、当院ホームページにて開講します。



現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、当院の市民公開講座の開催を休止しております。代わりに、ミニレクチャー動画を当院のホームページにて随時配信しております。

- | 配信期間 | 2023年2月1日(水)～2月28日(火)
- | 演題 | 関節リウマチについて知ろう
- | 講師 | 膠原病・リウマチ内科 岡田 隆



視聴無料・申込不要



こちらの二次元バーコードから閲覧することができます



患者さんに良質な医療を提供できるよう、当院と連携体制を取っている地域の医療機関をご紹介します。

伊豆の国市 **花の丘診療所**



- ・地域のかかりつけ医として生涯にわたりサポートします。
- ・田方平野の小丘にあり、富士山、箱根連山、沼津アルプス、伊豆の山々、遠くに南アルプスの眺望が楽しめます。
- ・所内はバリアフリーで、車椅子のまま受診できます。

所在地：伊豆の国市奈古谷1334-4
 院長：三原 純
 診療科：麻酔科(ペインクリニック)、内科
 アクセス：伊豆箱根鉄道「葦山」駅よりタクシーで10分
 電話：055-949-6886

診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
一般診療 7:00～11:00	○	○	○	—	○	○	—
予約診療 13:00～16:00	○	—	○	—	○	—	—

東伊豆町 **太田整形外科**



生まれ育った東伊豆町で整形外科の診療所を開院し早18年がたちました。玄関脇の温泉檜が目印の診療所です。当院では骨粗鬆症、変形性膝関節症、ロコモ症候群などの慢性疾患と軽症外傷を中心に、土曜日午後も診療しています。今後も地域医療を行いつつ、地域住民と高次医療機関との橋渡し役を担っていきたいと考えています。

所在地：賀茂郡東伊豆町片瀬573-5
 院長：太田 清利
 診療科：整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科
 アクセス：伊豆急行「片瀬白田」駅徒歩3分
 電話：0557-22-0017

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:30	○	○	—	○	○	○※	—

※ 土曜日午後の診察時間は15:00～17:00



音楽

ブラバン!名電

愛知工業大学名電高等学校吹奏楽部/SICL-30010
 株式会社ソニー・ミュージックレーベルズ



野球選手のイチローや、ソフトバンク工藤前監督の母校、愛工大名電高校吹奏楽部のCDです。このCDには私が高校3年生時の定期演奏会の演奏が収録されており、私もトランペット奏者の1人として参加しています。CDを聴くと、約180名の部員と共に自分たちの音楽を求めて過ごした3年間が思い返されます。

医療保険室 **伊藤 大河**



書籍

ベルナのしっぽ

郡司ななえ 著/KADOKAWA/角川文庫



犬嫌いの作者が、病の影響で盲目となり、子育てを行うために盲導犬とパートナーを組む物語です。当時はまだ「盲導犬」がどんなものか知られていないなか、ベルナと一緒に困難を乗り越えていく作者の姿は、とても励みになりました。また思いやりや優しさとはどんなものであるか、自分の行動を考えるきっかけになりました。

リハビリテーション科 **曾我 彩乃**



順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡 1129 番地 TEL:055-948-3111
<https://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

最新情報はこちら

web サイト



外来診察日割表

