

VOL.
111

日赤の
森 2021
September

【診療科トピックス】

『食べること』は『生きること』/
『生きる力』を育む ～糖尿病・内分泌・代謝内科～（3面）



撮影 緩和ケア科副部長 金村 誠哲

高槻市役所展望フロアからの眺望

www.takatsuki.jrc.or.jp



日本赤十字社 高槻赤十字病院
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

誰が為の地域医療構想なのか？ 新型コロナウイルスが あぶり出した矛盾！



高槻赤十字病院 病院長
古川 福実

皆さんは、地域医療構想をご存知でしょうか？

2014年(平成26年)6月に成立した「医療介護総合確保推進法」によって制度化されました。超高齢社会にも耐えうる医療提供体制を構築するための制度です。具体的には将来人口推計をもとに2025年に必要となる病床数(病床の必要量)を4つの医療機能ごとに推計した上で、効率的な医療提供体制を実現する取り組みです。高槻赤十字病院は大阪府の三島二次医療圏に属します。この二次医療圏は全国で341あります。ほぼこの医療圏ごとに高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの医療機能ごとの病床の必要量を推計しています。

厚労省は、2019年9月下旬に唐突に再編必要病院として424病院の実名を公表いたしました。多くのメディアで公表されたので、この記事をご覧になった方も多いでしょう。高槻赤十字病院は必要ないの？無くなるの？合併するの？と思った方も多いでしょう。私のところにも、いくつかの問い合わせがありました。しかし、高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの医療機能に関しては、三島二次医療圏はそのバランスに問題はありません。問題があるとすれば、高槻赤十字病院が、地域の皆様に必要とされている医療を提供しているかどうかという点に尽きます。これを点検し、病床再編を含めて改善すべき診療体制を進めています。

そんな時期におこったのが、新型コロナウイルスのパンデミック(世界的な大流行)です。高槻赤十字病院は新型コロナから逃げない挑戦的な立ち位置を堅持し続けています。その結果、近畿にある12の日赤病院のうち、日赤和歌山医療センターに続いて二番目に多い入院患者さんを引き受けています。また、PCR検査は高槻市からの受託を含めて15000件を超えています。高槻赤十字病院は必要ないどころか、地域に対して必要欠くべからざる存在感を示しています。高槻赤十字病院の底力を示しました。

しかし、厚労省はこの地域医療構想を推し進めようとしているフシがあります。地域医療構想にリストアップされた病院が今回のコロナ禍で果たした役割を検証しないで、ゴリ押しするのは国民の健康・安心・安全を蔑ろにしていると言っても過言ではありません。健全な医療は健全な医療経営に基づくことは言うまでもありませんが、地域医療構想に潜む矛盾と問題点があることを、皆様にお知らせしたいと思います。

No.1 『食べること』は『生きること』

私たちが生まれたときの体重は約3kg、今の体重が60kgとしたら、生まれた時から増えた約57kgは、今まで食べてきたものによって作られています。

ですから「食べるもの」の食べ方を間違えてしまうと、病気になって命を縮めてしまったり辛い生活を日々送ったりする場合があります。

子どもたちの未来の健康を守るために、健康情報についての選択眼と理解力、そして実践力を備える一すなわち、健康リテラシーを育てる教育が大切です。これによって自分のからだを守る力が備わり、生きる力となります。

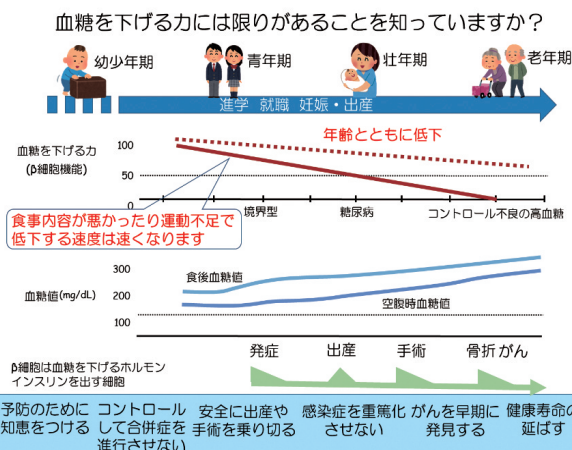
例えば、生活習慣病の一つ、糖尿病の場合は・・・。

血糖を下げる力には限りがあります。血糖を下げるインスリンを作り出すβ細胞は膵臓にあります。生れ出るときに多くのβ細胞を失います。そして10歳ごろまでは一旦増えるのですがそれ以後減っていくことが報告されています。そして血糖を下げる力(β細胞機能)が50%以下に低下すると血糖値が下げられなくなり糖尿病を発症します。

糖尿病は血管の中の糖の量が多いために血管が痛んでしまい失明したり、心臓、脳、足を流れる血管が詰まってしまったりします。また感染症と戦ってくれる白血球の力も弱ってしまいます。

ですから中高校生の頃から間違った食生活続けてしまい、若くして、視力を失った患者さん、足を失った患者さんたちは、どの患者さんも、‘食べ物でこんなことになる’と誰も教えてくれなかった、と言います。

こどもたちに‘食べ物の大切さ’を教え、『自分で健康を守る力』を鍛えることは、大人の役割です。



No.2 『生きる力』を育む

食べるもので私たちの体は作られます。食べる前に少しだけ考えてみましょう。

風邪を予防するために、うがいや手洗いをしますね。これが健康リテラシーです。それと同じように食べ物によって命を縮めてしまうことがないように、「このジュースにはどれぐらい砂糖が入っているか、商品の裏に栄養成分表示を見て計算してみよう、うわ、48gの砂糖が入っている、1日にとっていい砂糖の量は25gだったから、一口だけにしておこう」、これも健康リテラシーです。食べる前に少しだけ考えれば、将来の病気を予防できるのです。

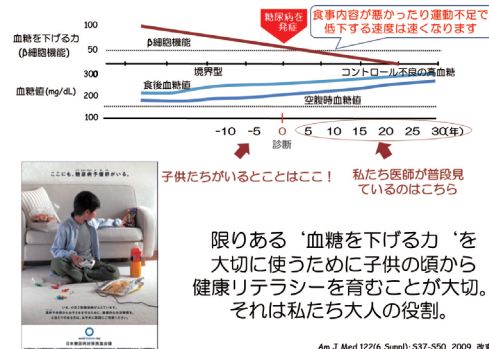
また毎日の食事は楽しい時間であることは大切です。健康リテラシーを身に着け食べ方を少しだけ工夫して健康にくつろぎのひと時としましょう。

1日の砂糖は **25g** まで (WHO推奨)

食べてはいけいなのではありません。
食べる前にどれだけ砂糖や脂肪が含まれているか、
少しだけ考えて考えてみませんか。



砂糖56g
3gスティックシュガー
18本分



『健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法(法律第105号)』(平成30年12月)に基づき、厚生労働省は、『2040年までに3年以上の健康寿命の延伸と循環器病の年齢調整死亡率の減少』を目標としました。そして「子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいをもち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できるよう、生活習慣(栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、歯・口腔の健康等)や社会環境の改善を通じて生活習慣病の予防を推進するとともに、その一環として食育の実施や、学校における教育も含めた子どもの頃からの循環器病に関する知識の普及啓発を推進する。」と次の社会を担う子供たちに食べ物と疾病の関係を教えることを取り組むべき国の対策の一つに挙げています。

地域医療連携機関として登録をいただいている医院をご紹介します。
今後も各先生方との連携を深め、地域住民の皆様の健康を支えていきたいと思ひます。

登録医療機関のご紹介

内科・循環器内科 たにがわクリニック

〒569-1044 大阪府高槻市上土室4丁目5-16 1階
TEL: 072-694-7777 FAX: 072-694-7799

◎院長 谷川 淳 先生からのメッセージ

2021年5月、高槻赤十字病院南東に内科・循環器内科 たにがわクリニックを開業させていただきました。20年余り大阪医科大学病院や地域基幹病院、診療所といったさまざまな医療機関で、内科の幅広い疾患から急性心筋梗塞、急性心不全といった緊急を要する重症心臓疾患まで、診療に携わって参りました。「大きな病気を治す、再発を予防する、早期発見する、未病を目指す」というこれまでの経験を活かし、みなさまの“健康”のお役に立てれば幸いです。

総合内科専門医、循環器専門医として、「コロナなどのワクチン接種、心臓病早期発見のための健康診断、心臓発作や脳卒中の危険要因とされる高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病の通院治療、入院を要する心臓病などに関してはその橋渡し、そして退院後の再発予防」を中心に行っております。

地域の皆さんにとっての頼れる相談窓口としてぜひ当院をご利用いただければと思います。
よろしくお願いいたします。



谷川 淳 院長

診療科 内科・循環器内科

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×

【休診日】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

〈無料駐車場 50台有り〉



登録医療機関のご紹介

じんないクリニック

〒567-0824 大阪府茨木市中津町5番3号
TEL: 072-635-1311

◎院長 水野 裕太 先生からのメッセージ

この度、開業40年を迎えます、じんない外科をご縁があり、じんないクリニックと名称を変更し継承させて頂くことになりました、水野 裕太と申します。

前院長 陣内先生の人柄や方針、信頼関係で沢山の患者様が治療にこれ40年という長いお付き合いの患者様もいらっしゃると思ひます。

僕自身も、陣内先生の人柄や方針に共感し継承させて頂くことになりました。引き続き患者様の安心に繋がる満足度の高い医療活動を行っていく所存です。患者皆様が健康であり、ご家族様の笑顔があふれたクリニックでありたいです。気軽に相談ができる地域の「かかりつけ医」を目指し、努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



水野 裕太 院長

診療科 外科・整形外科、内科・消化器内科、リハビリテーション科、一般内科、訪問診療・往診

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
13:00~16:00※	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	○	×	○	×	×

【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜祝日

※13:00~16:00は予約診療(美容診療、処置治療など)

★緊急の場合はご相談ください。★水曜夕診は女性医師による診療となります。



皮膚・形成外科センター ～光治療、美容皮膚科、まぶた外来～

2021年の4月から皮膚科、形成外科、美容皮膚科の3つが集まって皮膚・形成外科センターとなりました。皮膚科と美容皮膚科の担当は、センター長 古川福実、奥野愛香皮膚科副部長、園村真美医師です。形成外科は、榎田哲史副部長が担当し、チームワークよく皆で連携しながら、患者さんのニーズに応えています。詳しくはホームページをご覧ください。https://www.takatsuki.jrc.or.jp/branch/dermatology_center.html



今回は、主に光治療、美容皮膚科、まぶた外来についてご紹介いたします。

①紫外線治療装置「ナローバンドUVB」

紫外線UV-B (波長280-315nm) のうちで、治療に有効な304-313nmのみを抽出して安全な治療を行う装置です。乾癬や脱毛症など難治性の皮膚疾患に用いられ、局所免疫・アレルギー反応を抑えることで効果を発揮します。



紫外線治療装置「ナローバンドUVB」

②美容皮膚科について

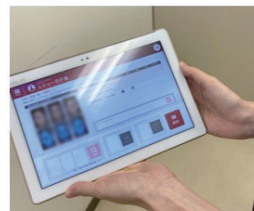
美容皮膚科とは、人は美しくありたい!と思うニーズに応える分野です。美容面と治療面の両方がありますが、主に治療面に重点をおき、対象疾患はニキビ痕、シミ、しわなどです。

美容形成や美容外科との違いは手術の有無によります。美容皮膚科では手術は行わず、スキンケア、内服療法、レーザーなどの光療法、ケミカルピーリング、ボトックス、フィラーなどが施術内容となります。これらの全てを行っているわけでは無いので、あらかじめ問い合わせてください。また、治療によっては自費診療となる場合があります。

③(光治療) フェイシャル フォトセラピー・脱毛

2021年5月25日から最新のサイノシア社製 光治療器アイコン (ICON) が当院に導入されました。(自費治療)

フェイシャル フォトセラピー (光治療) では、表皮のくすみ、シミ、ソバカス、小じわ、肌のキメやハリ改善、弾力アップなどが期待でき、施術後も通常ガーゼなど貼る必要はありません。また、強力な医療光により腕、下肢、ヒゲなどの脱毛治療が可能です。注意点として、日焼け後、妊娠中、基礎疾患、体質・体調などにより施術できない場合があります。



治療効果を客観的にするために画像診断装置を活用しています。

④(光治療) レーザー治療 (ルビーレーザー)

シミと言っても20種類以上の皮膚病があります。悪性のこともあります。光で悪化する皮膚病もあります。まずは、正確な診断が大事です。診断には、ダーモスコピーが便利です。

例えば、次の足の裏の黒子の通常の写真ですが、どちらが悪性かわかりますか? (正解は最下段に)。足だけでなく、顔面のシミの診断に大変役立ちます。



皮膚科を受診してください。そして、施術が必要な場合は、形成の専門医が行います。

皮膚内部のメラニン色素を効果的に破壊することに優れているのはレーザー治療です。

傷跡を残さずにメラニン色素のみを安全に治療ができるので、周囲の正常な皮膚を傷つけることはありません。

また、患部をすばやく痂皮 (カサブタ) 化へと導き、可能な限り炎症を抑えた治療を行うことができます。ただし、レーザーが無効である色素沈着等では、レーザー照射が行えません。



⑤まぶた外来

眼瞼下垂症とは、まぶたが上がりにくく視野が悪い状態で、それに伴い肩こりや頭痛がおこってくることもあります。眼瞼下垂症には、先天性と後天性があります。後天性では外傷によるもの、顔面神経麻痺などその他の疾患によるもの、加齢性の変化などいくつかの原因が考えられます。

手術治療で改善する場合も多いですが、元々の疾患の治療が必要な場合などもあります。保険治療適応の疾患で、後天性の場合は、一般に局所麻酔手術で対応可能です。



正常な状態



中程度の下垂



重度の下垂

(クイズ: 左が悪性です。ダーモスコピーの写真で見れば、小さい黒子でもピタリと判断できます。)



令和2年度患者満足度調査結果報告



高槻赤十字病院・患者サービス向上委員会

アンケートにご協力ありがとうございました

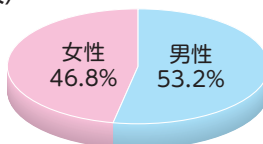
患者の皆さんが当院の医療や患者サービスをどのように評価し、また、どのような医療・サービスを必要としているのかご意見をいただき、より信頼される心の通う医療の提供に努めていくため、令和2年度も入院患者さんを対象に患者満足度調査を実施しました。



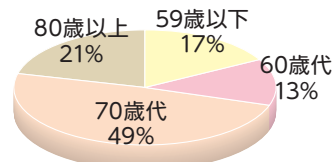
入院満足度調査実施の状況

- 1) 調査日: 令和3年3月3日(水)～3月9日(火)
- 2) 調査票: 配付256名 回収117名
(回収率45.7%)

性別



年齢



調査結果

総合評価	48.7	31.6	17.1	2.6
医師による診療・治療内容	56.1	28.1	13.2	2.6
医師との対話	54.3	28.4	10.3	6.9
看護師の対応	61.2	25	9.5	4.3
事務職員の対応	38.8	29.6	30.3	1
その他のスタッフの対応	49.1	31.5	16.7	2.8
痛みや症状を和らげる対応	49	28.8	18.3	3.8
精神的なケア	37.3	32.4	25.5	4.9
プライバシー保護の対応	46.0	18.0	33.0	3.0
病室・浴室・トイレなど	24.3	24.3	29.7	21.6
食事の内容	22.9	30.3	28.4	18.3

■とても満足 ■やや満足 ■普通 ■不満

【職員の対応】

- 医師や看護師の丁寧な説明に感謝。入院したのが日赤高槻でよかった。
- 対応看護師が変わるごとに同じ事伝達しなければいけない。もっと看護師間の連絡を密にして欲しい。

【食事】

- 食事はあたたかくて味はとてもいい。病院内に細かくしてくれている。
- 献立の種類が少なすぎる。同じ材料ばかり。栄養バランスが摂れていないと感じる時がある。もう少し季節感が欲しい。

主な ご意見

【設備・環境】

- 施設が古い。設備等の見直しを期待。浴室は冬場寒すぎる。浴室内温水温度低い。
- 車椅子用のトイレが、男女共用で一つだけで不便。男女別が望ましい。トイレの手すり一つしかないので立ちにくい。

【その他】

- お掃除が行き届いていて気持ちよかった。
- 電話コーナーで大きな声で話され、夜は特に声が響く。
- 通路での音が部屋に響いて気が休まらない。大声で会話するスタッフも多い。



調査結果への対応

職員の対応についてご指摘を受けました点は真摯に受け止め、引き続き職員一人ひとりのレベルアップに努めてまいります。また、建物や設備のハード面においては、前回平成30年度のアンケートに引き続き、ご意見の多かったトイレの改修を順次行っております。食事については、「日本人の食事基準」に基づき、患者さんの病状に応じた献立を提供しております。改善の一つとして、一部の病院食についてメニューの選択数が少ないため、現在献立の入替えを行っているところです。ご指摘頂きました季節感、献立の種類については今後の検討課題とさせていただきます。今回のみなさんの評価から、まだまだご不便をお掛けする点は多々ありますが、可能な限り改善に努めてまいりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

おすすめ レシピ

- ・鮭の焼マリネ
- ・おかひじき胡麻和え
- ・トマトとオクラのサラダ
- ・もずくの汁物
- ・果物(梨)
- ・ご飯(150g)

材料(1人分)

<鮭の焼マリネ>

鮭	60g
塩	0.2g
胡椒	0.1g
レタス	20g
玉葱	20g
青ピーマン	10g
人参	5g
パセリ(乾)	0.1g
酢	5g
醤油(濃)	2g
ノンオイルドレッシング	5g
フレンチドレッシング	5g

<おかひじきの胡麻和え>

おかひじき	50g
胡麻	2g
醤油(濃)	2g

<トマトとオクラのサラダ>

トマト	50g
オクラ(2本)	50g
かつお節	50g
だし汁	50g

<果物>

梨	100g
---	------

<もずくの汁物>

もずく(乾)	15g
えのき茸	20g
三つ葉	2g
生椎茸	5g
ブイヨン	1g
中華だし	1g
胡椒	0.1g(適宜)
水	150g



作り方

鮭の焼マリネ

- ① 鮭は3~4cm切身にして塩、胡椒をする。オーブン200℃ 5~7分焼く。
- ② 調味酢を作る。(酢・醤油・ノンオイルドレッシング・フレンチドレッシングを合わせる)
- ③ ①を②に漬ける。
- ④ レタス、青ピーマン、人参は 3~4cm 千切り、玉葱は薄切りにする。青ピーマン、人参、玉葱は湯通ししてしんなりさせる(レンジ加熱でも可)。
- ⑤ 器に④の野菜、③の鮭を盛り付ける。残っている調味酢を添える。(パセリで彩る)

おかひじき胡麻和え

- ① おかひじきは洗って、3~4cm 長さに切る。色よく茹でる。
- ② 胡麻は煎って擂る。
- ③ ①のおかひじき、②の煎り胡麻、醤油(濃口)で和える。

トマトとオクラのサラダ

- ① トマトは一口大に切る。
- ② オクラは茹でて、小口切りにする。オクラをかつお節と出し汁で和える。
- ③ 器に①のトマトを盛り付け、②のオクラを添える。

もずくの汁物

- ① もずくは水でもどす。茹でる。水晒しにして水切りする。
- ② えのき茸は 3cm 長さに切る。椎茸は薄切りにする。
- ③ 三つ葉は茎と葉を分ける。茎は 3cm 長さに切る。葉、茎ともに色よく茹でる。
- ④ 鍋に水、ブイヨン、中華だしを入れて温め、①もずく、②えのき茸、椎茸を加えて加熱する。胡椒で調味する。器に盛り付け、③の三つ葉を添える。

ひとくちメモ

(引用: 日本糖尿病学会編・著 2018-2019 糖尿病治療ガイド)

初診時の
食事指導の
ポイント

1. 腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂質は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂る。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。
7. 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。

エネルギー 474kcal 炭水化物 81.2g たんぱく質 22.8g 脂質 6.8g 塩分 2.1g 食物繊維 7.9g



2018年9月 糖尿病教室より

家庭で役立つ薬の話

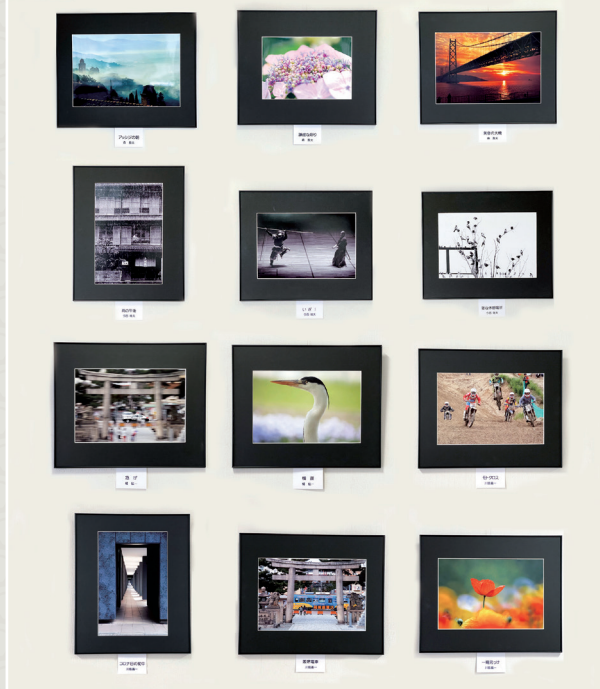
睡眠と睡眠薬について

薬剤部 安達 美里

睡眠は身体と精神の疲労を回復させるためにとても大切で、生活の質に大きく影響します。不眠の原因は様々ですが、寝る前に刺激物やカフェインを含む飲食物を控えて自分なりのリラックス法で気分を落ち着かせたり、テレビやパソコン・スマートフォンを見ないようにするなど、生活習慣の工夫により改善されることがあります。しかし、精神疾患や薬の副作用で眠れなくなる場合もあり、必要に応じて診察が必要になります。

不眠に対する睡眠薬は強弱ではなく、作用する時間の長さで分類され、症状によって使い分けまします。「クセ(依存状態)になるのでは?」と、よく耳にしますが、医師の指示に従って正しく服用している場合は、その可能性は低いのでご安心ください。不眠状態が改善されれば減量や中止も可能ですが、自己判断での急な用量変更は、服用前よりも眠れなくなったり不安感が増す場合があるので、必ず医師の指示の下で減量・中止していくことが大切です。

睡眠薬の効果が翌日にも持続し、日中の眠気・ふらつき・脱力などが現れて生活に支障をきたす場合は、減量や薬剤の変更が必要となることがありますので、医師又は薬剤師にご相談ください。



写楽の会

写楽の会 川島

「写楽の会」は日赤様で展示させていただく際のグループ名で、高槻市在住の高齢写真愛好家の集まりです。

写真撮影に留まらず「絵作り」「印刷」まで自作にこだわりを持ち、「風景はお任せ」「街中スナップが主体」「マクロ撮影が好き」など、広いジャンルの作品を紹介できるメンバーの構成になっています。

大きなサイズで作品を発表できる機会を与えて下さり感謝しています。日赤で働く、あるいは訪れる皆様に一服の気持ちの余裕になる作品を提供できることがあれば望外の喜びです。

←写真は当院ギャラリーコーナーでの展示の様子(2021年7月)

ありがとうございました。ー2020年のご寄付ー

みなさまから2020年にいただきました寄付金により、下記の医療機器等を整備することができました。厚く御礼申し上げます。

◎寄付金総額 17,012,183円 (法人3団体) (個人51名)

- ① 1階女子検尿室トイレ・
8病棟男子トイレ改修工事
- ② 医用テレメータ
- ③ 内視鏡用診察台
- ④ 血圧脈波装置
- ⑤ セントラルモニタ
- ⑥ COOL-TIP RFAジェネレーター
- ⑦ 搬送用モニタ



医用テレメータ



内視鏡用診察台

高槻赤十字病院の理念

私たちは人道・博愛の赤十字精神に基づき、高度で安全な医療を提供し、地域の人々が誇りにする病院となるよう努めます。

高槻赤十字病院の方針

1. 患者さんの人権と意思を尊重し、患者さん中心の医療をおこないます。
2. 一人ひとりの患者さんを全職員が支援する、チーム医療をおこないます。
3. 患者さんのホームドクターと緊密に連携し、地域で完結する医療をおこないます。
4. 常に向上心と研究心を持ち、最高最善の医療が実現できるように努めます。
5. 健全な病院経営と地域に貢献できる医療従事者の育成に努めます。
6. 災害救護活動をはじめとする赤十字に課せられた使命を果たします。



日本赤十字社 高槻赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒569-1096 大阪府高槻市阿武野1-1-1
TEL 072-696-0571 (代表)
URL: <https://www.takatsuki.jrc.or.jp>
発行責任者 事務部長 松田 好正