

和顔愛語

医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

vol,29

- 💡 糖尿病専門スタッフに聞く！
- 💡 大規模災害を見すえて ～地域の期待に応えたい～
- 💡 「透析をやめたい…」患者はなぜ言ったのか？ 対人援助の視点から



糖尿病専門スタッフに聞く！

当院では医師、看護師、管理栄養士、ケアメイトなどがチームとなり、糖尿病の患者さんに対応しています。はじめに、責任者の平谷和幸医師に話を聞きました。

進化する糖尿病治療

医師 平谷和幸



糖尿病の分野では近年、新しい薬や機械が開発されています。

一例を挙げると、SGLT2阻害薬という、尿に糖を出す薬が糖尿病診療を大きく変えました。当院でこの薬を使用した約40人の方について1年間の経過を見ると、血糖値が低下しただけでなく、平均して体重はマイナス2.5kg、体脂肪量はマイナス1.5kgの変化がありました。肥満の糖尿病患者さんの中には、食事療法、運動療法、内服治療を行ってもあまりコントロール

ロールがよくならない方があります。この薬を服用すると、受診のたびに血糖改善、体重減少を実感でき、「自分もやればできる」と自信につながります。もちろんこの薬さえ飲んでいれば、何を食べてもよいわけではありません。基本の食事・運動療法との併用が大事です。糖尿病は一生付き合っていくかばならない病気ですが、治療を継続すれば糖尿病でない人と同じような生活の質を保つた人生を送れる時代になってきました。実際に受診歴30年で、合併症のない方もあります。この方は30年間、月1回の受診を休むことなく続けてこられました。これから

も患者さんが「自分もやればできる。自分が主治医だ」とモチベーションアップできるような診療を心がけたいと思います。

日本の糖尿病治療を中国で語る

令和元年12月18日～21日まで、中国・遼寧省の瀋陽で市民の方に

● やりがいを感じるのとはどんなときでしょうか。

(松田) 患者さんが「また来たよ」と笑顔を見せられたときや、「あなたの（フットケア※の）予約いつあったっけ？」と楽しみにしてくださいっている様子を見てうれしく思います。

※フットケア：足の手入れ

(今城) 毎日良い環境で働けていると思います。医師とも話しやすい、自分の意見を素直に言えるところが良いですね。

● 広報誌読者の方に一言お願いします。

(松田) 健診を受けて「糖尿病です」と言われたらショックかもしれないませんが、落胆されず早めに受診してください。

(今城) 通院を続けられ、他の病気があっても早くみつけれられる可能性ががあります。地域の方に「ここがかかりたい」と思っているだけでも、治療をサポートさせていただきます。

(インタビュー…齋藤美世)



松田真理子看護師（左）と今城都師枝看護師（右）



遼寧省人民病院と調印式



このたび中国の遼寧省人民病院と友好交流の調印式を行いました。遼寧省の糖尿病患者数は約500万人。遼寧省人民病院の代表である白希壯氏（写真中央）は、「この課題を解決することが友好の基礎となる。連携を深め、国民の健康のために、特に医療領域で幅広く交流したい」と述べられました。当院での医師の研修受け入れや、現地での医療技術を通じた交流などが計画されています。



講演する機会がありました。中国でも糖尿病をはじめとする生活習慣病が問題になっています。中国の糖尿病患者数は1億人を超えているという報告もあります。

現在、中国から真生会へ受診にいられている患者さんが何名かあります。当院では患者さんの状態に応じたきめ細かい治療を提供しておりますが、中国では患者数があまりに多く、そのような対応は不可能とのことでした。中国訪問で、日本の一般的な診療レベルが高いことを実感しました。以前、



中国で市民向けに講演する平谷医師

糖尿病患者さんの寿命は、そうではない方と比べて10年短いと言われておりましたが、医療の進歩でこの定説は覆されつつあります。いずれにしても一生にわたって治療を継続することが非常に大事です。機会があれば中国との医療交流もしていきたいと思っています。

教えて！指導士さん

ここからは、日本糖尿病療養指導士（糖尿病の自己管理を指導する医療スタッフ）の今城都志枝看護師、松田真理子看護師へのインタビューです。

● 糖尿病の患者さんと接するときに心がけていることは何ですか。

(今城) 続けて来てもらえるような関係づくりを目指しています。たとえ医師には言いにくいことでも、療養指導士になら話せるように、患者さんの立場に立つてお気持ちを感じようとしています。

防災委員会の委員長で、防災士の資格も持つ明石彰課長補佐（施設管理課・右ページ集合写真の左端）に災害時の豆知識を聞きました。

●シェイクアウトを知っていますか？

シェイクアウトは2008年（平成20年）にアメリカのカリフォルニア州で始まった地震防災訓練です。身を守る動作として、「まず低く」「頭を守り」「動かない」の3つの行動があります。

- 「まず低く」・・・体勢を低くして地震で倒れないようにすること。
- 「頭を守り」・・・机の下などにもぐって、落下物を避けること。
- 「動かない」・・・揺れが止まって安全が確保できるまで留まること。



自宅、職場、学校などそれぞれがいる場所で一斉に上記3つの安全行動を取る訓練は、富山県でも毎年9月の防災週間に実施されています。

●災害時の必需品 ※一例です

【日頃から家に蓄えて、避難時にも忘れずに持っていくもの】

- 食品…レトルト食品、缶詰、非常食など
- 飲料水…1日1人3リットル目安
- 救急用品…救急セット、マスク、生理用品
- 衣料品…暖かい衣類、下着、タオル、雨具
- 防災用品…ヘルメット、軍手、笛、カイロ、予備電池
- 火気…ろうそく、ライター、マッチ
- 情報機器…携帯電話



【特に避難時に忘れずに持っていくもの】

- 身分証明書…運転免許証、保険証、パスポート
- 要配慮者用品…粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ

●防災士の活動

日本防災士機構が認証している「防災士」という資格があります。防災と危機管理を目的に創設された、防災士の集まりは全国にあり、明石補佐は富山県防災士会のメンバーです。昨年、台風19号の被害を受けた長野県内のリンゴ農家へ行き、水害に遭ったリンゴを収穫して廃棄するボランティア活動を行いました。

「地域との連携を」

「日頃から防災意識を高く持ち、いずれは射水市や近隣住民などとも連携していきたいと思います」（明石彰）



リンゴ農家を訪れた富山県防災士会メンバー

大規模災害を見すえて

ー地域の期待に応えたいー

自然災害が多い近年。いまここで地震が起こったら、まず何をしますか？適切な行動を取るには、日頃の訓練の積み重ねが大切です。



災害時の外国人支援訓練。
患者役をする鄧宝成医師（左）。



特殊メイクで本番さながらに。



トリアージエリア緑は軽症群。傷病者の状態に応じて色の違うビブス（ユニフォームの上から着る服）を身につけて対応。

当院では、昨年9月19日に第2回となる大規模災害訓練を実施。防災委員会と救命救急委員会の合同チーム（上の写真）でプログラムを考えました。

射水市には外国人の方も多く住んでいるため、中国から研修中の鄧宝成医師と王琳医師が患者役を務め、外国人患者さんの受け入れ対応訓練を行ったことが特徴的です。また、EMIS (Emergency Medical Information System) という、広域災害・救急医療情報システムを利用（入力）する訓練も行いました。これにより、被災時に医療・救護体制、物資などの必要な支援を受けたり、患者の搬送、受け入れも可能となります。

救命救急委員会のメンバーである庄司伸江看護師（上の写真右か

ら3番目）は、射水市の総合防災訓練に参加した経験から次のように語ります。

「地域の皆さんに災害時のお薬管理と備えをミニレクチャーしました。食料の備蓄は最低1週間、スマートフォンでは災害時に役立つお薬アプリの機能を使って家族と情報共有し、災害に備えることなど、関心を持たれました。病院職員も被災者となる可能性があるため、災害時は院内も混乱が予想されます。住民の方が安心して生活できるよう、災害に強い病院づくりが求められています。そのためにも日頃からの訓練を積み重ねていくことが大変重要です。地域が一体となって災害を乗り越えていけるよう、皆さんと力を合わせていきたいと思います」。

「透析をやめたい…」

患者はなぜ言ったのか？

対人援助の視点から



波部医師（左）と長久看護師（右）

は回避できますが、約34万人の透析患者の中で移植が受けられる方は限られます。腎不全で腎臓移植ができない方にとって、透析は生きるためにどうしても必要です。定期的な通院を始められるとスタッフと顔なじみになり、冗談を言われたり、笑顔を見せられたりしますが、ふと「もうやめたい」「透析を続ける意味があるのか」と苦しみを表わされることがあります。

透析患者さんの苦しみ

以前、人工透析中止を希望して亡くなった女性患者の報道がありました（※次のページ下に説明あり）。患者はなぜ透析をやめるという選択に至ったのでしょうか。

透析を担当する波部孝弘医師と、緩和ケア認定看護師の長久栄子看護師がディスカッションを行いました。（下の段に続く）

（波部）腎臓の機能が大きく低下した患者さんに、透析の必要性を一度説明して「お願いします」と言われる方はほとんどありません。週3回の通院、食事や水分の制限、腕に針を刺される痛み、医療費の問題など、大きな負担がかかるからです。腎臓移植で透析



当院の透析室は25床で朝・昼2クール対応している。

緩和ケアⅡががん終末期ではない（長久）緩和ケアと言うと「がん終末期の患者ケア」と認識されがちですが、実際は診断された時から緩和ケアが必要です。症状緩和だけでなく病気を伝えられた衝撃や今後の不安、治療や療養場所などの意思決定支援におけるケアが必要だと言われています。最近ではがんだけでなく、さまざまな慢性疾患や難病の方も緩和ケアの対象です。透析患者さんのケアも含まれます。

（波部）透析患者さんには看護師が生活や食事の指導をします。精一杯頑張っておられますが、体重が大きく増えたり血液検査の改善が得られず、つらい思いをされることもありますね。（次のページに続く）

対人援助とは何か

（長久）看護師は「患者さんに楽になつてもらいたい」と指導しているのですが、患者さんからすればわかっていてることを言われるのでつらいんですね。

対人援助とは、「苦しみを和らげ、軽くし、なくすること」です。援助の手法にキユア（治療）とケアがあります。科学技術による積極的なキユア（治療）が難しくなった患者さんに対して、有効な援助がケアです。

私は病気を治す治療が難しくなってきた患者さんの語りを聴かせていただく機会が多く、大勢の方が「死にたい」と言われます。その言葉を「死にたいと思うのですね」と反復すると、「だって家族の迷惑になるだけだから・・・もう生きていても意味がない」「みんなと話していても、一人ぼっちなんだなと思う」「死を待つ時間がつらい」と苦しみを語られます。この反復という傾聴の仕方は、ケアとしての苦しみを和らげる援助的コミュニケーション技

術です。「死にたい」という言葉の背景には、生きていく意味の無さ、自分に価値を見出せないスピリチュアルペイン（自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛）が存在します。「透析をやめたい」という言葉の奥にあるのは、「透析をやめたくなるほど苦しい。だから助けて」というメッセージです。もし援助的コミュニケーションの技術がなければ、「死にたい」という訴えを冷静に聴くことは難しいのではないのでしょうか。自分の言葉を反復され「わかってもらえた」と思うとき、相手は聞き手を信頼し、さらに語ろうとします。自ら苦しみを乗り越えようとする力が増えるのです。

（波部）透析は専門性が高く、やりがいのある部門だと思います。そこにケアの視点も加われば、患者さんに適切な医療を提供できるのではないのでしょうか。

（長久）昨年から透析スタッフを対象に対人援助勉強会を開催しています。参加した看護師から「指



透析スタッフ対象の対人援助勉強会

腎臓の機能を守るには

（波部）最後に、どのような人が透析になるかというと、約半数は糖尿病から腎不全になられます。

導をする前にまず患者さんと信頼関係を築くことが大切だと知らされた」という感想をもらいました。患者さんの頑張りを認めるような関わりが必要だと感じます。

（波部）患者さんが本当に困られたとき、頼りにされる医師でありたいと思います。

また、健康診断の尿検査で潜血を指摘される方の中に、LoVA腎症などの腎疾患にかかっている方がおられます。放置しますと透析治療が必要な状態になる可能性がありますので、健康診断で異常を指摘されたときは医療機関を受診し、早期発見に努めていただきたいと思います。

※透析中止問題

平成30年、東京都福生市の44歳女性が透析を中止して亡くなった。報道では当初、「人命を救う医者が命を奪うのか」と病院側を糾弾する論調が強かった。その後、中止は患者からの要望だったことが明かされたものの、透析中止の是非が大きな議論となった。病院側は会見で中止に至る手続きに問題はなかったと答えている。透析関連学会や、全国の透析患者とその家族もそれぞれの立場で発言した。

診療案内

診療科

内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、眼科、麻酔科、心療内科、精神科、神経内科、放射線科、泌尿器科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科、緩和ケア内科、真生会デンタルクリニック（歯科）

受付・診療時間

【午前外来】 平日・土曜日

受付 8:00 ~ 11:30

（診察 8:50 ~ ※整形外科のみ 9:00 ~）

7:45 から整理券を配布します。

正面玄関は 7:45 に開きます。

診療時間以外は、時間外出入り口をご利用ください。

【昼外来】

アイセンター（眼科）のみ

受付 13:30 ~ 16:00（診察 14:00 ~）

※火曜日のみ受付です。

小児科のみ（※火、木曜日のみです）

火曜日 受付 15:00 ~ 17:00

（診察 15:00 ~）

木曜日 受付 13:30 ~ 17:00

（診察 13:30 ~）

【夕方外来】 月、水、金曜日のみ

受付 16:00 ~ 19:00

（診察 16:30 ~、※整形外科と眼科のみ 17:00 ~）

2つ以上の科を受診される際は、午前は 11:00 まで、夕方は 18:30 までに受付をお済ませください。

【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日

休診時間帯は、当番医師が待機しております。

※診療時間に変更する場合がございます。事前にお確かめください。

敷地内全面禁煙を実施しています。

（※病院建物内、駐車場、駐輪場すべて）

電子タバコについても

従来のタバコと同様に

敷地内全面禁煙としています。

ご理解とご協力をお願いいたします。



毎月好評！

イベント食

入院患者さんに月に 1 回提供しているイベント食をご紹介します。ご家庭でも参考になさっていただければと思います。

今回のテーマは、免疫力アップ！



★真生会の栄養士の Facebook はこちら★ QR コード→

<https://www.facebook.com/shinseikainoeyoushi/?fref=ts>



～お品書き～（左下から反時計周りに）

- ・梅しそご飯
- ・鶏肉のおろし醤油焼き
- ・れんこんと野菜、きのこのソテー
- ・ほうれん草のわさび和え
- ・フルーツヨーグルト

NST（栄養サポートチーム）
公認キャラクター



左：まもりタイソウ
右：まもりマスヨ

免疫力を高めるために、腸が重要な役割を担っていることが、近年明らかになってきています。今回は免疫細胞を活性化させるために必要な、ビタミン・ミネラルを豊富に含む野菜、きのこをふんだんに取り入れました。また、腸内の善玉菌を増やす効果のある発酵食品としてヨーグルトをデザートに添えました♪

編集後記

平成 30 年簡易生命表（厚生労働省ホームページより）に、男性の平均寿命は 81.25 年、女性は 87.32 年とありました。定年前を「第一の人生」とすると、その後 20 年以上あるかもしれない「第二の人生」をどう過ごすかは、21 世紀を生きる日本人の大きな課題と言えます。当院では月に一度、アラカン（アラウンド還暦）カフェを行っています。定年後を有意義に過ごすための知恵を参加者でシェアしている会です。なすべきことや生き方を問い直してみるのも良いかもしれません。定年後に限らず、新しいことを始めるにも体が資本。人生 100 年時代、定期的な心身のメンテナンスを続けていただきたいと思います。