

病院情報誌



鹿島労災病院

茨城県神栖市土合本町1-9108-2

Tel0479-48-4111 Fax0479-48-3012

ホームページアドレス

<http://www.kashimah.rofuku.go.jp/>

平成23年8月

[第55号]隔月刊

《目次》

糖尿病の話(ヘモグロビン A1c) … 副院長 伊藤 隆	2
歯周病予防 … 歯科口腔外科副部長 伊豫田 学	3
クスリを教えてください … 内科 八木 明男	4
手洗いと手荒れ対策について … 感染管理認定看護師 大森 美保子	5
緑のカーテン … 総務課長 藤井 学	6



糖尿病の話（ヘモグロビン^{えーわんしー}A 1 c）

副院長（内科・和漢）

伊藤^{いとう} 隆^{たかし}

糖尿病は、痛くもかゆくもありません。

血糖値が高いと何が悪いのでしょうか？

血糖が高いと、血管が傷み、つまりやすくなります。また、体で不要になった物質が体のあちこちにたまり、いろいろな悪影響を及ぼします。

血管はつまる部位によって種々の病気になります。心臓であれば、狭心症、心筋梗塞^{こうそく}、頭であれば脳梗塞^{こうそく}、足であればえそ（化膿しやすくなり、最悪は切断）をおこします。

神経障害では手足がしびれ、網膜症^{もうまく}では目が見えにくくなり、腎症^{じんしょう}では尿蛋白^{たんぱく}がでたり、むくんだり、悪化すれば透析に通うこともあります。

血糖値が正常であれば、こうした心配はありません。

ヘモグロビンA 1 cは過去2～3ヶ月の血糖値を反映する検査値です。正常範囲は施設によっても異なりますが、当院では5.5%以下です。5.8%未満は「優」で、6.5%未満は「良」です。患者の皆さんは6.5%未満であってください。それより高く8.0%未満は「可」で、何らかの治療が必要です。8.0%以上は「不可」です。きちんとした治療を受けましょう。入院が必要になる場合が少なくありません。

内科でご相談ください。



ししゅうびょう 歯周病予防

歯科口腔外科副部長 伊豫田 学 いよだ まなぶ

歯科について皆さんは「痛いことされるから怖い」等、あまり良いイメージを持たれていないかもしれません。恐らく多くの方は歯が痛い、かめない、歯ぐきが腫れてる等症状がない限り、病院に來られていないのではないかと思います。

しかし私は症状がなくても歯科を定期的に受診するようすすめています。その目的の一つは歯周病予防です。歯周病はある種の細菌によって歯ぐきや歯を支えている骨が破壊される病気で、成人の多くがかかっていると言われていています。歯周病を放置しておく、痛みや出血を引き起こすだけでなく、歯を失う原因にもなります。又、全身疾患しっかんとの関わりも指摘されています。この病気は軽い症状のまま進行することが多く、気付いた時には歯がぐらぐらで、やむなく歯を抜かなければならない場合もあります。歯周病の発症・進行を防ぐには日々の口の中の清掃が重要ですが、それとともに定期的に歯科を受診し、検診や治療を行うことも重要です。一度検診を受けてみてはどうでしょうか。



クスリを教えてください

内科

やぎ あきお
八木 明男

私は昨年の10月から内科で勤務しております。早いものでそろそろ1年になります。さまざまな患者さんと関わり、日々新鮮な気持ちで診療にあたっています。

内科の外来診療をしながら気づいたことがありますので、この場を借りてお話させていただきます。内科の新患外来には、いろいろな患者さんがいらっしゃいます。例えば、お腹が痛い、風邪をこじらせた、健康診断で異常を言われた、などなど。なかには、別の病院に通院中でそちらのクスリを飲んでいる方もいます。ところが、何のクスリを飲んでいるか分からないという場合もあります。

私たち内科医は、患者さんの症状を聴き、いままでの病気の治療や、日頃の患者さんの生活を知り、そういった情報を総合してどんな病気かを考えます。ですから、普段どんなクスリを飲んでいるかはとても大切な情報です。また、クスリによっては検査に支障がでるような場合もあります。

そこでお願いです。初診の場合には必ず今飲んでいるクスリの一覧表を持ってきてください。お薬手帳があれば、それで結構です。「ピンクの粒のクスリで…」では分かりません。よろしくお願いします。



手洗いと手荒れ対策について

感染管理認定看護師 おおもり 大森 みほこ 美保子

手洗いは感染対策の基本です。でも、石鹼や食器用洗剤などを頻繁に使うと、手の皮脂も落としてしまい、手が“カサカサ”に荒れてしまいます。手荒れがあると手の汚れって落ちにくくなるのです。

数年前、ある病院で調理室の人たちに手洗いの訓練をしました。その時、勤続年数トップで最年長の方の手が、一番つるつるだったのに驚きました。その方にお聞きすると「水仕事だから手はいたわららない」と、毎晩市販のハンドクリームを塗っているだけだそうです。職人魂に感服させられました。

この目を見た事実です！ 就寝前のハンドクリーム、皆さんもやってみてはいかがでしょうか。



緑のカーテン

総務課長 藤井 学

東日本大震災の影響で、電力不足の話題で持ちきりだった6月、看護師長さんから「2階の歯科口腔外科付近の廊下が毎年暑くてたまらないので何とかならない？」との相談を受けました。その廊下は遮光フィルムを貼ってはいいても、効果があるのかないのか、確かに暑い廊下でした。

当初はフィルムを新しくする案やすだれを設置する案なども出ましたが、せっかくだから患者さんが見ても気持ち晴れるように朝顔で緑のカーテンを作ってみようということになりました。しかしアイデアは出たものの、誰も野菜や花をしっかりと育てたことがない園芸初心者集団。どうやったらいいのかわからないが、とりあえず苗と土とプランターだということで、職員のお母さんから朝顔の苗をいただき、土とプランターをお店で買ってきて植えたのが6月末。この時点でかなり出遅れたスタートとなりました。それでもできあがったプランターの中には元気な朝顔の苗がすくすくと…よく見ると、ゴーヤやトマト？何故かオクラ？色々な植物が混ざったプランターが出来上がりました。

その後水だけやって放置していると、横にだらだらとつるが伸びてきて、そろそろネットを張らないとカーテンじゃなく絨毯じゅうたんになってしまうということで、お店で勧められるままネットを買ってきました。ところが、ネットを張るのも一苦勞。高さが足りなかったり、張りが弱かったり・・・しかし何とかつぎはぎだらけですが、ネットも完成しました。

朝顔もすくすく元気に育っています。今に綺麗な花を咲かせてくれることを期待するとともに、ゴーヤの実が立派になるか

どうかも心配な今日この頃です。