



札幌南徳洲会病院 広報誌

ふれあい

Vol. **86**
2023 AUTUMN

TAKE FREE
ご自由にお持ちください



特集 正しく知ろう！糖尿病

理念

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

ホスピスのところを大切にする病院

～ホスピスのところとは弱さに仕えるところである～



四十坊院長の
つぶや記

院長
しじゅうぼう かつや
四十坊 克也



「秋到来」

皆さん、こんにちは。今年の夏は異常に暑かったですね。札幌の7月の平均気温は例年と比べて2°C以上も高かったというニュースが報道された後に8月も連日30°Cを超える日が続きました。8月23日には統計以来過去最高の36.3°Cの最高気温を記録しました。今年の夏は北海道ではないと感じました。またクーラーのない家の方も多く、多くの方が夏バテになったのではないのでしょうか。8月の後半には当院にも多くの熱中症の方が来院されました。9月に入りようやく涼しくなって本当によかったと思っています。

我ら北海道日本ハムファイターズはようやく戦えるような集団になりましたが、やはり優勝争いには加われず、今年もBクラス、最下位で終わりそうです。一時は4位にまで上がりさあこれからと思ったら一気に負けが込んでしまい最下位になってしまいました。一方、例年Bクラスだったオリックスバファローズがパリーグを3連覇しました。若手が揃って活躍し、またベテランもいい味を出している。やはり何と

言ってもエースの山本由伸投手がいることが大きいですね。日本ハムファイターズもダルビッシュ有投手がいたときには負ける気がしなかった状況と似ています。来年こそもっと勝つ日本ハムファイターズを見たいです。

さて、冬に向かって再び感染症が流行する季節になってきました。当院もかかりつけの患者さんを中心に例年通りインフルエンザワクチンを提供する予定です。また新型コロナウイルスワクチンの秋の接種も行う予定です。インフルエンザワクチンとの混乱を避けるためにも新型コロナウイルスワクチンは期日を決めて行う予定です。病院のホームページなどで案内しますので確認の程よろしくお願いします。

手洗い、うがいなどの今までの感染対策も続けながら短い秋を楽しみましょう。

Contents

四十坊院長のつぶや記	P2
工藤看護部長のやさしさビタミン日記	
前野総長のNPOホスピスのこころ便り	P3
正しく知ろう！糖尿病	P4-5

工藤看護部長の

やさしさビタミン日記



「お祭りと回想法」

認知症の方に、昔の写真や映像・音楽などをてがかりにして思い出を振り返ることを、回想法と言います。最近のことを忘れても、子供の頃のことは覚えていることが多く、そのことを思いだして誰かと語ることで脳が活性化し、心が安定すると言われています。

9月の半ばに、2F病棟でお祭りが催されました。職員手作りの縁日が行われ、寄贈していただいた太鼓を院長らが叩いてムードを盛り上げました。祭りの後半はこれも手作りのお神輿を患者さんがかつぎ、みんなで汗をかいて楽しい時間を過ごしました。Yさんは会場に来るなり涙を流していました。

看護部長

くどう あきこ
工藤 昭子



さめざめと泣いていらしたので、声をかけそびれたのですが、あとから看護師に聞くと子供の頃を思い出して泣いていたのだそうです。

祭りばやしに笛太鼓、来年はもっといろんなことができそうです。



「田村恵子先生の講演から」

田村恵子先生は今年4月まで京都大学教授をされた我が国のホスピス緩和ケア看護の第一人者です。今回、講演のためにわざわざ京都からお越し頂き、当院でお話しをして頂きました。講演の前に新病院を見学して頂き、「ホスピスマインドがしみ込んで、とてもいい風合いを醸し出しているなと感じました。」とお褒めの言葉を頂きました。

講演のテーマは「You matter because you are you - あなたはあなたのままで大切です-」。最初にホスピス緩和ケアの歴史に触れ、次に緩和ケアの理念を説明され、最後にホスピスケアで大切にしていることを語られました。我が国のホスピス緩和ケアは医療の中で患者さん・ご家族の苦痛を緩和することを担ってきましたが、そこから社会運動に発展しつつある状況をお話しされました。田村先生が京都で行っている「ともいき京都」もその一環だと思います。

総長

まえの ひろし
前野 宏



最後に近代ホスピス生みの親であるシリリー・ソンドース先生の有名な言葉「あなたはあなたのままで大切です。あなたの人生の最後の瞬間まで大切な人です。ですから、私達はあなたが安らかに死を迎えられるだけでなく、最後まで生きられるように最善を尽くします。」という言葉で締められました。



正しく知ろう！ 糖尿病

糖尿病とは

糖尿病はインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンはすい臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きをしています。

血糖値が高いまま放置していると、血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といったより重い病気につながります。

また、著しく高い血糖は、昏睡などをおこすこともあります。

最近では糖尿病という病名が偏見につながるという意見が医療者の間で聞かれ、今年

（2023年）の夏、日本糖尿病協会の医師を中心に、新たに「ダイアビーティス」（英語で糖尿病）という病名が提案されました。

早期発見・早期治療

糖尿病は早期に発見し、治療を開始することで合併症を予防することが大切な病気です。

しかし、糖尿病は初期症状がほとんどありません。糖尿病を早期発見するには、健診などで定期的に検査を受けてチェックすることが大切です。次のような症状が出た場合には血糖値が高くなっている可能性があるため病院を受診しましょう。

①のどが渇く、尿が多くなる

のどがやたらと渇き、飲み物をたくさん飲むようになり、そして尿もたくさんでます。血糖値が高くなると尿に出てくるブドウ糖が増え、尿がたくさん出ることで脱水を起こしているからです。

②疲れやすい、だるい

何もしていないのに疲れたり、だるく感じたりします。これはインスリンの作用不足によってブドウ糖をうまく使えなくなり、身体がエネルギー不足になるためです。

③体重が減る

食べているのに体重が減っていく。重度の糖尿病では体重が減ります。インスリン不足によるエネルギー不足を補うため、筋肉や脂肪が使われてしまうからです。

糖尿病の種類

糖尿病は大きく「1型糖尿病」「2型糖尿病」「その他の特定の機序、疾患によるもの」「妊娠糖尿病」があります。

1型糖尿病

1型糖尿病は、すい臓からインスリンがほとんど出なくなることにより（インスリン分泌低下）血糖値が高くなります。生きていくために注射でインスリンを補う必要があります。

2型糖尿病

2型糖尿病は、インスリンが出にくくなったり（インスリン分泌低下）、インスリンが効きにくくなったり（インスリン抵抗性）することにより血糖値が高くなります。

2型糖尿病にな原因は、遺伝的な影響に加えて、食べすぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響があるといわれています。

すべての2型糖尿病の方に生活習慣の問題があるわけではないですが、血糖値を理想の数値にするためには、食事や運動など見直しが重要です。

その他の特定の機序、疾患によるもの

糖尿病以外の病気や、治療薬の影響で血糖値が上昇、糖尿病を発症することがあります。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病は妊娠中に初めてわかった、糖尿病1歩手前の軽い糖代謝以上のことです。胎盤から出るホルモンの影響でインスリンが効きにくくなり、食後の血糖値が上がりやすくなります。多くの場合、出産後に戻りますが妊娠糖尿病を経験した方は将来糖尿病のリスクが高いといわれています。

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若年に多い (何歳でも発症する)	中高年に多い
症状	急激に症状が現れる	症状に気が付かないうちに進行する
体型	やせ型の方が多い	肥満の方が多いがやせ型の方もいる
原因	インスリンがすい臓からほとんど出なくなる	生活習慣や遺伝的な影響でインスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなる
治療	インスリンの注射	食事療法、運動療法、飲み薬やインスリンの注射をおこなう

夏祭りをしました！

8月にホスピス病棟、9月に2階病棟で夏祭りをおこないました。コロナウイルスも少しずつ落ち着き、ご家族の面会も増えたのでご家族も参加していただけて久しぶりに盛り上がっていました。ホスピス病棟では輪投げや射的、2階病棟ではひもくじやシャーク釣り（サメに紛れて先生や看護師がいます。写真右下）など手作りでどなたでも楽しんでいただけるものにしました。手作りのお神輿も登場し、患者様みなさんで担いでいただきました。



職員紹介



事務部長 岸郁夫

8月1日付で系列の札幌東徳洲会院から異動となりました事務部長の岸郁夫と申します。

この札幌南徳洲会病院は緩和ケアを中心として患者さんご家族に寄り添い「ホスピスのことを大切にする病院」を理念として診療・ケアに当たっています。ホスピスのところとは弱さに仕えるところでありますから、来院された皆さんが心休まるように、ハード・ソフト両面から更なる高みを目指して取り組んで参ります。今後とも、よろしくお願いいたします。

とまと保育園でいもほりをしました！



8月末にとまと保育園でいもほりをおこないました。5月に種芋を植え3カ月大事に育ててきました。収穫は入院患者さんに見守られながら子どもたちの手で掘りおこしました。ボランティアさんが収穫しやすいように下準備をしてくださったのでスムーズに掘り起こせました。収穫したじゃがいもは保育園でいももちにして食べたりしました。子どもたちは楽しく収穫して、美味しく食べて、大人はそんな子どもたちを見て癒されステキないもほりになりました。



今号の1枚～表紙写真紹介



毎年訪れる秋の美瑛。その中でもとりわけ有名な「四季彩の丘」は、夏がオンシーズンに思われがちですが私は秋の丘がより魅力的に見えます。

夏季よりもカラフルなケイトウやサルビアが縞模様を作る様は見事です。

遠くに見える十勝連峰もこの丘の見どころの1つですよね。

この写真は2020年、ちょうどコロナ禍で観光客が激減したタイミングで訪問したものです。

ここはお客さんからの寄付金で運営されていたため、観光客が訪れなくなったのでこの美しい景色を継続して欲しくて、いつもより多めに寄付してきました。（現在は入場料で運営されています）今は観光客も戻って賑やかな四季彩の丘になっている事でしょう。

今年の秋は何色がお目見えするのか楽しみで仕方ありません。

【健診センター Mさん提供】

外来診療予定表

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	総合診療科	前野	名越 齋藤	武藤	四十坊 水野 平井	田村 名越	※
	呼吸器内科	山口		山口			
	糖尿病外来	品田		品田		品田 (第1)	
	ふくじゅそう外来			田村	田村		
	漢方外来					田村	
	禁煙外来		山口		山口		
午後 14:00 ~ 17:00	総合診療	四十坊	武藤	平井	齋藤	加藤	
	循環器科		札幌東 徳洲会病院				
	糖尿病外来	品田	品田 (第1.2.3.5)	品田 15:20~		品田 (第1.3)	
	ふくじゅそう外来	田村					
	緩和ケア外来	齋藤	加藤		武藤		
整形外科						辻野	
夕診 17:00 ~ 19:00	総合診療			※			

※別途交替制による。院内備付の診療予定又は当院HPをご覧ください



医療法人 徳洲会

札幌南徳洲会病院



〒004-0875 札幌市清田区平岡5条1丁目5-1
TEL 011-883-0602



アクセス

公共交通機関をご利用の方

地下鉄東西線【大谷地駅】

平岡ニュータウン線[大66・大67]・大谷地柏葉台線[大69]

平岡シュヴァービング線[大70] 【平岡6条1丁目】下車 徒歩5分

真栄団地線[大88]・有明線[大87] 【平岡5条1丁目】下車 徒歩5分

地下鉄東豊線【福住駅】

平岸線[平50]・月寒本線[80] 【平岡営業所】下車 徒歩10分

道央自動車道でお越しの方

札幌南インターチェンジ下車 約10分