

# 十三健康かわら版

令和3年3月 / 第62号

## □ 診療科紹介 <糖尿病内科>

糖尿病内科部長 日浦 義和

2019年12月中国で、日本では2020年1月に初めて感染が確認され、その後の感染者の増加に伴い、当院は5月1日よりコロナ専門病院として中等度の患者さんの治療にあたり、外来診療を中止していましたが、7月27日より外来を再開し、同時に血糖コントロール不良な患者さん等の入院治療も再開しています。約3か月間外来診療ができない状況が続き、多くの患者さんには、近くの医療機関に加療を依頼することとなりました。一部の患者さんは、電話にて外来診療を継続してきました。ステイホームで家にいる時間が多くなり、体を動かすこともなく悪化した患者さんがいらっしゃる一方で、もともと飲酒や外食が多い患者さんでは、逆に血糖コントロールが改善していることもあり、糖尿病治療に悪影響を与えていたものが何であったかを考えなおすことができた機会でもあったかと思えます。

糖尿病の治療が難しい理由は、薬物による治療を行う前に、食事療法、および運動療法が必要となることです。食事療法や運動療法は基本的には自分ですることになり、また薬物療法においても、血糖測定やインスリン注射等自己管理が必要となります。そのような管理を継続しなければならないことも問題となります。



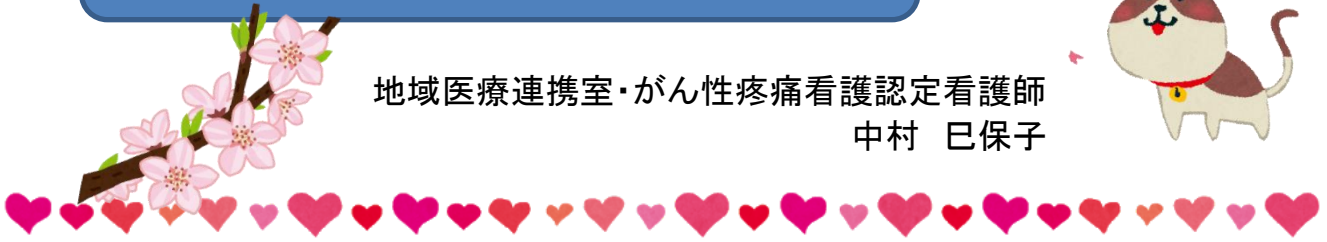
患者さんが継続して療養できるように、私たちは、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、栄養士、理学療法士等からなる糖尿病ケアチームをつくり患者さん個人に応じた医療を実践できることを目指しています。それぞれの専門的な知識を生かし患者さんをサポートしますので、ご不明な点がありましたら、遠慮なくお尋ねください。

最後に、糖尿病とコロナについての関係ですが、糖尿病であるからといってコロナに感染しやすいわけではありませんが、糖尿病のコントロールが悪い状態では、重症化するリスクが高いとされ、日頃の血糖コントロールが重要とされています。一緒にがんばりましょう。



# 長引く痛みとの付き合い方 ～痛みセルフケア～

地域医療連携室・がん性疼痛看護認定看護師  
中村 巳保子



## 慢性痛って何？

「急性痛」とは、身体に生じた何らかの異常や異変を知らせる役割を果たすものをいいます。「急性痛」の治療をした後も、3か月～6か月以上続く痛みのことを「慢性痛」といいます。

「急性痛」は、原因となる部位を探して治療すると痛みも無くなります。「慢性痛」になると、痛みを起こしていた原因が治っていても痛みのみが残る場合があります。

## なぜ痛みが続くの？

痛みを感じるのは、頭と心です。痛みの原因が無くならず痛みが長く続いたり、さまざまなストレスにさらされていると、本来私たちが脳の中に持っている「痛みを抑える神経」の力が弱くなり、痛みを普通より強く感じたり「慢性痛」につながる場合があります。

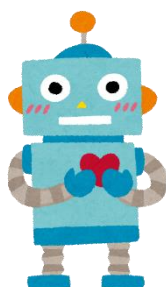
## 長引く痛みがあるときはどうしたら良いの？

慢性痛があると、「まずは痛みを無くさないことには、何もできない」という気持ちになることがあります。しかし、動くことに対する恐怖によって体を動かさずにいると、体力が衰えたり気分が暗くなったりして、痛みの悪循環を引き起こすことがあります。

筋肉を鍛えたり関節を動かしやすくして、強張った筋肉や関節をほぐすことは、長引く痛みを改善します。また、適度な運動は気分転換にもなり、ストレス解消の役割も果たしてくれます。

また、「行動日誌」をつけ、自分の行動を振り返ることで、痛みがありながらも行えていることを知り、自分に自信をつけることもよい方法です。

テキテル  
ホメテ



ジブンヲ  
アゲテ！



# ご飯上手に食べていますか？

～始めよう口腔体操！～

いきいき健康セミナー

リハビリテーション科 言語聴覚士 矢野 悟志

最近、次のようなことで悩んでいることはありますか？何もしていないのに体重が減ってきている、ご飯が飲み込みにくいと感ずることがある、お茶を飲んだときやご飯を食べたときにむせてしまう、食事が終わった後にのどがゴロゴロする感じがする、口の中に食べ物が残ってしまう。

もし、これらがいくつも当てはまるという人は、食事を飲み込む力（「嚥下」）が弱くなっているかもしれません。嚥下とは、「飲み込み」という意味の言葉です。また、食物や水分が上手に飲み込めず、誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。高齢者になるほど、誤嚥のリスクは高くなります。

もし、誤嚥してしまうと、誤嚥性肺炎や窒息を引き起こす可能性があります。高齢者になるほど食事に必要な顔や喉の筋肉の力が落ちる、飲み込むための運動（反射）が出にくくなる、唾液が出にくくなる、味を感じにくくなる、など飲み込みを難しくする要素が多くなります。また、誤って食事が気管に入ってしまった時に、それを咳で上手に吐き出せないということが起こりやすくなってしまいます。そのため、普段の生活から誤嚥をしっかり予防していくことが重要となります。

誤嚥を予防する方法の1つに、口腔体操というものがあります。これは食事の準備体操のようなもので、食事に関係する筋肉をしっかりと使えるようにする体操になります。

口腔体操をする際の注意点として、腕や肩、首を動かしやすい体勢で、ゆっくり大きく動かすことを意識しましょう。また、頰椎症をお持ちの方は首の運動を控え、めまいに注意してください。各体操で痛みや違和感がある場合でも、無理の無い範囲で運動を行ってみてください。

## ① 深呼吸

大きくゆっくり深呼吸をして体全体をリラックスさせましょう。

## ② 首の体操

ステップ1: 横を向くように左右へ首を動かします。

ステップ2: 顔は正面を向いたまま、左右へ首を傾けます。（首をかしげる様に）

ステップ3: 首を左右に大きくゆっくり回します。

## ③ 肩の体操

ステップ1: 腕を高く上げ、ゆっくり下ろします。

ステップ2: 肩を耳に近づけるように引き上げ、ストンと力を抜いて落とします。

ステップ3: 肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくり回します

## ④ 口の体操

ステップ1: 口を大きく、しっかり開けたり閉じたりします。

ステップ2: 唇をタコのように前に突き出す運動と、「い」の口の形のように横に強く引く運動を、交互に行います。

## ⑤ 頬の体操

頬を膨らませたり、へこませたりする運動を行います。

## ⑥ 舌の体操

ステップ1: 口を開けて舌を思い切り前へ出したり引っ込めたりします。

ステップ2: 口を開けて舌を出し、口角に当たるように左右に動かします。

ステップ3: 口を開けて舌を出し、上唇を舐めるように動かします。

## ⑦ 声を出してみよう

ステップ1: 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ連続で声に出します。

（例:「パパパパパパ…」）

ステップ2: 「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して声に出します。

（例:「パタカラパタカラ…」）



## 健康レシピ

## ◇菜の花の白和え◇



- 〈材料：4人分〉
- ・木綿豆腐：200g(約 1/2 丁)
  - ・菜の花：200g(1 束)
  - ・人参：40g(中 1/3 本)

### 調味料

- ・白味噌：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・みりん：小さじ2
- ・塩：小さじ1/3
- ・すりごま：小さじ2
- ・だし汁：大さじ1

### 〈一口メモ〉

菜の花はビタミンやミネラルを豊富に含みます。火を通す際は沸騰した湯でサッと1分程度茹でるか、蒸し器や電子レンジなど水を使わない加熱法を用いることで水溶性ビタミンの損失を防ぐことができます♪

- 〈作り方〉①下準備 ・豆腐はキッチンペーパーで包み、皿をのせるかレンジで加熱して水気を切る  
 ・人参は細切りし、菜の花は2cmに切り、どちらも食感が残る程度に茹でる  
 ②ボウルに水気を切った豆腐と調味料を全て入れなめらかになるまで混ぜ合わせる  
 (すり鉢で混ぜ合わせるとより舌触りが良くなります)  
 ③茹でた人参と菜の花を加えて混ぜ合わせ、小鉢に盛り付けて完成(\*^\_^\*)



〈栄養価：1人分〉 エネルギー：86kcal たんぱく質：6.3g 脂質：2.9g 炭水化物：9.0g 食塩相当量：1.1g

新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、3月に開催予定しておりました「いきいき健康セミナー」を中止とさせていただきます。  
 3月16日(火)「認知症って予防できる？」～軽度認知障害(MCI)について～  
 参加を楽しみにされていた市民の皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い致します。



初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

| 診療科   |    | 月     | 火      | 水     | 木                   | 金   |
|-------|----|-------|--------|-------|---------------------|-----|
| 総合診療科 |    | 谷川    | 沼口     | 日浦    | 福本                  | 島田  |
| 呼吸器内科 |    | 河本    | 白石     | 交代制   | 宇治                  | 小林  |
| 循環器内科 |    | 小松    | 小松     | 小松    |                     | 柴田  |
| 消化器内科 |    | 佐野    | 島田     | 山口    | 谷川                  | 宮野  |
| 小児科   |    | 平林    | 川又     | 齊藤    | 川又                  | 交代制 |
| 外科    |    | 貝崎    | 国本     | 井上    | 国本                  | 井上  |
|       |    | 西口    | 塚本     | 貝崎    |                     |     |
| 整形外科  | 午前 | 田中(秀) | 林      | 田中(秀) | 榎原                  | 坂和  |
|       |    | 林     |        |       |                     |     |
| 産婦人科  |    | 康     | 交代制(沖) | 英     | 中田                  | 本久  |
| 泌尿器科  |    | 安達    | 田中     | 交代制   | 河野                  | 安達  |
|       |    | 田中    | 河野     |       | 安達                  | 田中  |
| 眼科    |    | 森脇    | 森脇     | 鹿野    | 砂田                  | 砂田  |
|       |    |       |        |       |                     | 森脇  |
| 耳鼻咽喉科 |    | 愛場    | 小島     | 愛場    | 森                   | 愛場  |
| 皮膚科   |    | 松村    | 前川     | 松村    | 山本<br>松村 奇数週<br>偶数週 | 松村  |

## 編集

大阪市立十三市民病院  
 広報委員会

〒532-0034  
 大阪市淀川区野中北 2-12-27  
 代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

〔外来診療担当表〕初診のみ掲載しています。