



十三健康かわら版

令和5年1月 / 第73号



3年ぶりに『糖尿病フェスタ』を開催しました



当院では、地域みなさまに「糖尿病」についてより知ってもらい、日頃の健康管理に役立てていただこうと、2008年から11月14日の世界糖尿病デーに合わせて毎年11月に「糖尿病フェスタ」を開催しております。ここ2年コロナの影響もあり、冊子等の配布のみでイベント開催は見合わせておりましたが、3年ぶりに開催しました。



副院長兼糖尿病・
内分泌内科部長

日浦 義和



当日は、日浦副院長兼糖尿病・内分泌内科部長によるセルフケアの必要性についての講演、理学療法士による運動療法の講演、また看護師による血糖測定、糖尿病の合併症のひとつの足病変予防のための日々のお手入れ（フットケア）、薬剤師によるお薬相談、検査技師による頸動脈エコー、管理栄養士による食事療法、などさまざまなイベントを開催し、多くの方から満足のお声をいただきました。



* 掲載している写真等の個人情報は本人の同意を得ております *



チーム医療で支える糖尿病治療

副院長兼糖尿病・
内分泌内科部長
日浦 義和

毎年 11 月 14 日は、「**世界糖尿病デー**」です。

糖尿病は今や世界の成人のおよそ 10 人に 1 人（10.5%）、5 億 3700 万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に **670 万人以上**が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で**死亡**しています。そうならないように糖尿病の特徴と当院での取り組みについてご紹介いたします。

1) 糖尿病治療が**困難**な理由

- 糖尿病等の慢性疾患の特徴
- ・ 自覚症状が乏しく、治療動機の維持が困難であること
 - ・ 完治が困難であり、一生涯治療を続けなければならないこと
 - ・ 薬剤治療だけではなく、生活習慣の改善が必須となる

しかし実際には生活習慣は、仕事等の様々な出来事の影響を受け、また食事等の制限により楽しみが奪われると考える人も多く、一朝一夕に変えることは難しいです。

2) 治療の基本方針は、患者さん自身の能動的な取り組みを促すこと

糖尿病の基本的な治療方針は、**食事療法**、**運動療法**、**薬物療法**の 3 つとなりますが、いずれの場合も自己管理行動がとても重要となってきます。自己管理行動を促すことで、正しい理解に基づいた継続的なセルフケア行動を行うことができ、良好なコントロールをもたらし、合併症の抑制、QOL の向上につながります。そのためにも、治療に必要な知識や技術を患者さんに過不足なく提供し、療養生活を支援することが重要となってきます。

3) 目標達成のため、多職種連携のチーム医療の重要性

当院では、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師、臨床検査技師のみならず患者さん、ご家族を含めた糖尿病ケアチーム（DCT：Diabetes Care Team）を作り、糖尿病治療に取り組んでいます。職種間の垣根を取り払い、医療者が患者さんやその家族と協力して糖尿病に立ち向かっています。患者さんの生活全体を把握し、さまざまな治療法の中から患者さんにとって最良の治療法を選択できるような医療の形、「集学的アプローチ」を目指しています。医師主導の治療でなく、あくまで医療スタッフは患者さんの行動を支え、寄り添い、一緒に考えていく個別化治療を目指しています。

4) チームとしてのかかわり

- ① 管理栄養士による栄養指導
- ② 理学療法士による運動の指導、サルコペニア、フレイル対策
- ③ 外来でのインスリン製剤、インクレチン製剤の導入指導
- ④ フットケアにて足の観察の仕方、爪切り等の指導
- ⑤ 透析予防として腎機能に応じた食事、運動療法の指導
- ⑥ 認知症の評価を行い、治療方法の選択



5) 最後に

患者さん自身が、問題点に気づき、それぞれの目標に向かって治療を維持できるように、医療チームで応援していきます

健康レシピ

◆◆鶏肉の治部（じぶ）煮◆◆



< 材 料 > 4 人分

鶏 も も：1枚(約300g)
片栗粉 又は 小麦粉：適 量
里 芋：皮付き約 200g
(中 4 個 又は 小 12 個)
生しいたけ：4 個
人 参：中サイズ 1/4 本
し し と う：4 本

・だし汁：2.5 カップ(500cc)

< 調 味 料 >

砂 糖：大さじ 1.5
み り ん：大さじ 2
酒：大さじ 1
濃口醤油：大さじ 2



<作り方>

- ① ・人 参 … 皮をむき、花型に型抜きする
・里 芋 … 皮をむき、大きければ一口大に切る
・生しいたけ … 軸を取り除く
・し し と う … へたを切り落とす
・鶏 肉 … 皮を取り、食べやすい大きさのそぎ切りにする
- ② 鍋にだし汁、調味料、里芋を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ 人参、生しいたけを加え、ひと煮立ちさせる
- ④ 鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、余分な片栗粉をはたいてから鍋に加え、鶏肉に火が通るまで煮る
- ⑤ ししとうを加え、1 分ほど加熱し、器に盛り付ける

一ロメモ

治部煮は、石川県の郷土料理です。昔は鴨肉が使われていましたが、現在は鴨肉だけでなく鶏肉も使用されています！



栄養価 1 人分：エネルギー 164kcal たんぱく質 17.2g 脂質 4.0g 炭水化物 16.3g 塩分 1.6g

いきいき健康セミナー



<日 時> : 令和5年 **1** 月 **17** 日 (火) 午後2時～午後3時

テ ー マ : 転ばぬ先の杖「栄養編」～骨骨ビタミンDと

オーラルフレイル予防で毎日いきいき！口腔ケアで毎日いきいき～

講 師 : 摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

<日 時> : 令和5年 **2** 月 **21** 日 (火) 午後2時～午後3時

テ ー マ : 転ばぬ先の杖～認知症になる前となった時のお話～

講 師 : 認知症看護認定看護師 藤井 政則



<その他> : **事前申込制 (定員 10 名) ・ 無料**

06-6150-8000 (代表) 「いきいき健康セミナーの件で」とお伝えください

新型コロナウイルス感染症等の影響により、中止となる場合がございます
あらかじめご了承ください

市 民 公 開 講 座

下記内容について、当院にて会場参加の市民公開講座を開催いたします。ふるってお申込みお願いいたします。



< 開催日 > : 令和5年 **3** 月 **11** 日 (土) **AM10:30～12:00**

< テ ー マ > : ① 「足腰の痛みと痺れのケア」 整形外科医長 林 和憲



② 「股関節（大腿骨のつけね）のいたみと治療法
～最新のナビゲーション手術を導入して～

整形外科部長 坂和 明

<開催場所> : 十三市民病院 9F すかいルーム

<申込方法> : 電話 : 06-6150-8000 (代表) 「市民公開講座の件で」とお伝えください
FAX : HP 上の申込用紙を 06-6150-8686 にお送りください

< その他 > : 感染症対策のため、**事前申込制 (定員 60 名)** となります
当日の講演については、後日当院 HP よりご視聴いただけます
新型コロナウイルス感染症等の影響により、WEB 開催となる場合があります
あらかじめご了承ください

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

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

