

2023年

11月号

No.500

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

# やすらぎ

TAKE FREE  
ご自由にお持ち帰りください

## INDEX

- 糖尿病で話題のスティグマとアドボカシー活動
- 糖尿病の傾向と対策
- 病院からのお知らせ

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日を含む一週間は「全国糖尿病週間」とされ、全国各地で啓蒙活動が行われます。当院でも、より多くの方々に糖尿病を正しく理解して頂くことを目指します。

### ■ 当院の取り組み ■

#### ブルーライトアップ

期間：11/14（火）17時～21時

場所：病院正面

#### ポスター掲示

期間：11/13（月）～11月17日（金）

場所：やすらぎホール（2階）

#### デジタルサイネージ

期間：11/1（水）～11月17日（金）

場所：やすらぎホール（2階電光掲示板）



日本糖尿病協会公式マスコットキャラクター  
『マールくん』

### 『糖尿病で話題のスティグマとアドボカシー活動』

～あなたは知っていますか？～

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことにより、身体に様々な症状や合併症を引き起こす病気です。血糖値が高い状態が続くと、のどの渇きや多飲、多尿、体重減少、疲れやすさなどの症状がみられます。また合併症として、神経が障害されると、両手両足のしびれ、起立時の血圧低下、勃起障害、便秘、排尿障害などをきたします。それだけではなく、眼や腎臓への影響がすすむと、失明や、腎不全を起こすこともあります。さらには、心臓や脳の血管では動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳梗塞にもつながります。これらの糖尿病合併症は、その後の患者さんのQOL（生活の質）や寿命に大きく影響します。そのため、合併症の発症予防と進展阻止は、糖尿病の大切な治療目標です。糖尿病治療薬は近年も進歩し続けており、糖尿病患者さんは良好な血糖値を保つことで、糖尿病ではない人と変わらない生活を送ることができるようになってきました。

一方で、糖尿病患者さんが生活のなかで差別や社会的な不利益を被っている場合があります。こういった状況の背景として、最近、糖尿病に対するスティグマが注目されています。スティグマとは、糖尿病やその患者さんに対する間違った認識、差別や偏見などを指します。これに

糖尿病・内分泌・栄養内科部

医師 横山 茉貴 よこやま まき

より、患者さんが、生活におけるサービスを受けられなかったり、就職や昇進への影響を受けたり、社会集団のなかで差別されたりするケースが報告されています。その結果、患者さんが糖尿病であることを周囲に隠すようになり、適切な治療の機会を失い、糖尿病や合併症が重症化してしまう可能性があります。

糖尿病に対するスティグマを取り除くため、日本糖尿病学会や日本糖尿病協会はアドボカシー活動（社会的に弱い立場にある人たちの権利を守るための活動）を行っています。そのひとつとして、2023年9月22日、両学会は、糖尿病という名称にまつわるスティグマを払拭するため、新名称として「ダイアベティス」という案を提唱しました。

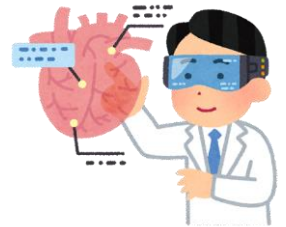
2023年11月14日の世界糖尿病デーに際して行われる全国糖尿病週間では、糖尿病のスティグマがテーマになっています。糖尿病の名称が将来どうなるかは、まだわかりませんが、この背景にはスティグマを払拭しようとする意図があります。このようなことを皆さんに知っていただくことも、アドボカシー活動の一歩になるのです。

## 年をとると糖尿病になりやすくなるって本当？

加齢とともに増える糖尿病は、60歳以上の男性で「4人に1人が糖尿病」となっています。年をとるとなぜ糖尿病になりやすいのか、3つの理由を説明します。

### ■ 加齢による筋肉量の低下

ご飯などの炭水化物を食べると、血液中の糖分が増え、すい臓からインスリンが分泌されます。このインスリンが、血液中の糖を筋肉細胞や脂肪細胞に取り込ませ血糖値を下げてくれます。男女ともに高齢になればなるほど、運動量は減り、筋肉量も減ります。全身の筋肉量が少なくなると、その分だけ血液から筋肉細胞が受け取れる”糖”の量が少なくなってしまうため、血液中の糖が行き場をなくしてしまい、血糖値が上がります。



### ■ 運動不足による異所性脂肪の増加

異所性脂肪とは、本来脂肪が存在しない場所に蓄積した脂肪のことで、代表的なのは「脂肪肝」や「脂肪筋」です。加齢や運動不足などの影響により、肝臓や筋肉に異所性脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが低下して血糖値が上がります。

### ■ 加齢によるインスリン分泌の減少

私たちの身体は加齢とともにいろいろな機能が低下していきます。例えば視覚や聴覚、運動能力の衰えなどがこれにあたります。膵臓も加齢とともにインスリンを分泌する力が低下して、血糖値が上がります。

## 年をとっても糖尿病にならないために

日頃から運動習慣のない人が筋肉をつけようと、急にハードな運動をするとケガの元になります。まず取り組んで頂きたいことを紹介します。

### ① 1日に摂取するたんぱく質の量をプラス10g (注意: 腎臓病でたんぱく制限がある場合を除く)

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2019年)の日本人のたんぱく質の平均摂取量は、『日本人の食事摂取基準(2020年版)』の目標量には10g程度足りない状況です。この不足分10gに相当するたんぱく質を含む食品は、お肉や魚では約50g、納豆では60g、木綿豆腐では150g、卵では1.5個、牛乳では300ml、ベビーチーズでは4個となります。工夫して、たんぱく質摂取量が1日プラス10gを習慣化してみましょう。



### ② 週2回のレジスタンス運動

高齢者は加齢によって、下肢の筋力低下が起こりやすく、結果、歩行能力が低下しフレイルが進行します。筋力アップのレジスタンス運動に、スクワットやかかと上げがあります。各運動時は、声に出して5~10秒、姿勢を静止した後でゆっくりと元の姿勢に戻します。1日各10回ずつ行いましょう。



### ③ 過不足のない糖質摂取

過度な糖質制限には、注意が必要です。糖質をまったく食べないと、身体は筋肉を分解してエネルギー不足を補います。分解により筋肉が減少すると、かえって血糖値が下がります。糖尿病を予防するためには、過不足なく糖質を摂取することが大切です。



# 病院からの お知らせ



今年はコロナ禍前と同様の形式で4年ぶりに制限なしの開催です。会場は7月1日に開館したオーバード・ホール(中ホール)を使用します。皆様のご参加をお待ちしています！

## 第15回 公開健康講座

参加費 無料  
申込 不要

一般演題 18:15～18:45

### 食道がんを知ろう！

富山赤十字病院 第1外科部長 芝原 一繁先生



### 食道がんの周手術期ケア

- 安心して手術を受けるために ～さまざまな専門チームのかかわり～  
富山赤十字病院 急性・重症患者看護専門看護師 松倉 早知子
- 食べるために ～飲み込みの検査と訓練～  
富山赤十字病院 言語聴覚士 浅生 大稀

特別講演 18:45～19:30

### 消化器がんに対する最新の外科治療

金沢大学医薬保健研究域医学系 消化管外科学/  
乳腺外科学 教授 稲木 紀幸先生



日時 2023年11月22日(水) 会場 オーバード・ホール  
講演 18:15～(開場17:45～) 中ホール(富山市牛島町9番17号)

【主催】富山赤十字病院(県指定がん診療地域連携拠点病院)

【後援】富山県・富山市・富山県医師会・富山市医師会・富山県看護協会・富山県栄養士会・北日本新聞社  
【お問い合わせ】富山赤十字病院 医療社会事業課/総務課 Tel. 076-433-8843 Fax. 076-433-2481

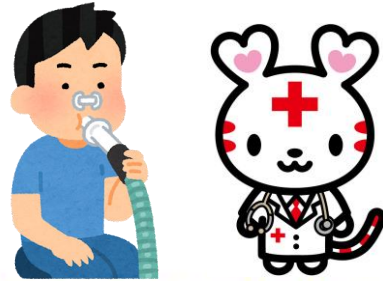
## 夜間看護補助者が加わりました！

8月1日より夜間看護補助者を18名導入しました。夜間の看護管理を手厚くすることで、患者さんの夜の安全と看護の質が保証されます。明るく元気な方ばかり！支え合い楽しく一緒に働いています！



## 肺機能検査再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防の観点から、中止しておりました肺機能検査(健診項目の1つ)を令和5年10月1日より再開しました。詳しくは健診センターまでお問い合わせください。



### 理念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

#### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

### 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

### 患者さんの責務

医療は患者と医療者との協同作業です。より適正な医療提供のため、以下の責務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします

- 1 ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください
- 2 医療者と力を合せて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください
- 3 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください
- 4 受けた医療に対し、診療費をお支払ください

11月・12月健康教室等のお知らせ 患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)

名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー がんになけない体をつくろう ～食事編～ (講師:管理栄養士)	11月15日(水)	13:30～14:00	3階 講義室	がん相談スタッフ	申込不要
	ミニレクチャー がんになけない体をつくろう ～運動編～ (講師:理学療法士)	12月20日(水)	14:00～14:30 交流会:14:30～15:00			
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間中止				
クロスサロンとやま	ピアサポーターによるサロン	11月15日(水)	14:10～15:30	3階 講義室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください)	11月14日(火)・28日(火) 12月12日(火)・26日(火)	14:00～16:00	3階 討議室	理学療法士 検査技師 管理栄養士  医師 薬剤師 看護師	外来通院の方は 内科外来 入院の方は 病棟看護師
	検査の話 食事の話	11月8日(水)・22日(水) 12月13日(水)・27日(水)				
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	当面の間中止	14:00～15:00	3階 討議室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
	禁煙教室	11月17日(金) 12月15日(金)	15:00～15:30	健診センター	看護師 医師	申込不要
安産教室 (要申込)	1コース 妊娠されたママへ～自分の身体と赤ちゃんをイメージしよう～	11月10日(金)・17日(金) 24日(金) 12月8日(金)・15日(金) 22日(金)	13:00～14:00	正面玄関 多目的室 11月24日(金)・12月22日(金) zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	2コース 自分の食生活と向き合ってみよう妊娠中の身体と生活		14:30～15:30			
赤ちゃんのここにご飯 (要申込)	3コース 赤ちゃんと学ぼう！お産	11月9日(木) 12月14日(木)	10:00～11:00	正面玄関 多目的室	管理栄養士	栄養課
	4コース みんなで学ぼう！母乳育児！		13:00～14:00			
のびのびサークル	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門のご案内』>『栄養課』>『栄養管理・栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	11月22日(水) 12月27日(水)	10:00～11:30 (zoomへの入室は 9:40～)	正面玄関 多目的室・ zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『ご利用の皆さまへ』>『お産される方へ』>『【退院後】のびのびサークル』をご覧ください。		14:00～			
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	リウマチの薬について リウマチの血液検査について  一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	11月11日(土)・12月2日(土) 12月10日(日)・17日(日)	9:00～16:30	日本赤十字社 富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878