



地域連携室だより 第24号

令和4年 秋号

暑い日々がまだまだ続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は当院における糖尿病治療の取り組みや、糖尿病患者さんへのサポート体制やしきみをご紹介します。地域医療関係機関の皆様よりご利用いただける「糖尿病教室」・「運動療法」・「栄養相談」について具体的な内容や申し込み方法を掲載いたしました。ご利用の申し込み窓口である当患者サポートセンターへご依頼をいただき、当院で治療・予防のお手伝いができましたら幸いです。



糖尿病療養指導士 角張喜代子

はじめまして。看護師の角張喜代子といたします。

糖尿病療養指導士として内科外来に勤務しています。

糖尿病療養指導士とは糖尿病治療にもっとも大切な自己管理（療養）を患者さんに指導するスタッフです。

当院にはこの資格を持つ看護師、管理栄養士、理学療法士がいます。

糖尿病は残念ながら完治する病気ではありませんが、適切なコントロールができれば健常者と変わらない生活を送ることが出来ます。初期はほとんど症状もなく、忙しいからと通院を中断してしまう方が少なくありません。特に働き盛りと言われる方は尚更です。そしてそのまま放置してしまい次に気が付いたときにはかなり悪化した状態で来院される方がいます。また、ずっと前に糖尿病と診断されて出された薬は飲んでいけど病気のことはよくわからない、と言われる方もいらっしゃいます。中には正しく病気を理解し、生活の改善することで薬を減らせる方もいらっしゃいます。糖尿病で1番問題になるのは合併症です。3大合併症は腎症、網膜症、神経障害で、悪化すれば人工透析になったり失明したりする可能性があります。さらに心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなり、最近では新型コロナウイルス感染症の重症化リスクにもあげられています。心配になることをたくさん述べましたが、正しく病気を理解して治療を続けていけば合併症は予防することが出来ます。私たちは糖尿病の方が前向きに療養と向き合い通院を続けられるようにチームでお手伝いをします。気になることがありましたら、いつでもお気軽にお声掛け下さい。





糖尿病教室

糖尿病教室は、月に2回 第1金曜日、第3金曜日に行っています。
2回受講して全行程終了となります。
患者さん本人はもちろんご家族の方も一緒に参加することもできます。
当院にかかりつけでない方も教室だけ受講し、その後はかかりつけ医で通院を続けてもらうこともできます。

<第1回目> 第1金曜日

内容	講師
① 「糖尿病とは」「合併症について」 …わかりやすくお話しします	医師
② 検査データの見方	臨床検査技師
③ シックデイ、フットケア …フットケアでは実際に裸足になり足のチェックを一緒におこない、 足の状態に合わせたケアの仕方を指導します	看護師

<第2回目> 第3金曜日

内容	講師
① 集団食事指導	管理栄養士
② 薬物療法指導	薬剤師
③ 運動療法指導 …家でもできる筋トレなどを紹介して一緒におこないます	理学療法士 健康運動指導士

★POINT★

*小人数制で話がしやすい教室です
診察の時は聞けない事、普段感じている疑問点など何でも聞いて下さい



運動療法室『にこトレ』

平成29年4月の開院に合わせ、糖尿病、生活習慣病の予防や治療を目的とした運動療法室「にこトレ」をスタートしました。糖尿病や生活習慣病の患者様を対象とした運動施設は県内でも少なく、まして病院の中で運動を行う施設は非常に限られていました。今振り返ると手探り状態ではありましたが、5年が経過し、ようやく少しは患者様のお役に立てているかなと実感が持てるようになりました。関係機関の皆さまにはこれまでのご協力に対し、この場をお借りして深く御礼申し上げます。以下、「にこトレ」について簡単に紹介させていただきます。

- ・対象：当院の医師から運動の処方を受けた糖尿病の患者様が中心（30代～80代）
- ・日時：月曜日～金曜日 約1時間（9時～10時、10時～11時）
1回5名までの予約制

・料金：200円

・運動内容：
ストレッチ



バランス練習



筋力トレーニング
有酸素運動（運動負荷量は個別に設定）



運動の苦手な方が中心のため、強すぎる運動は行っておらず楽しく行えるように配慮しています。一人では続かないが、集まって運動すると続けられるという声もいただいています。高齢の方も多いため、サルコペニア・フレイルを考慮した評価や介入も意識して行うようにしています。

（理学療法士・健康運動指導士 丸山潤）

次のページに申し込み方法の案内があります。
ご利用お待ちしております。





栄養相談

当院では管理栄養士が医師の指示のもとに1人1人の病態に合わせた栄養相談を行っております。栄養相談は1回おおよそ30分～60分程度です。栄養相談時は患者さんと一緒に食事を作る方もお越し頂いて話を聞いていただけると良いと思います。栄養指導は1回聞いただけでは難しいのが現実ですが、生活習慣や食事の習慣を伺いながら皆様それぞれの生活に合わせた指導を心がけ、長い間に身についた習慣を見直すお手伝いをしたいと考えております。

「栄養相談」「食事指導」と言われると「面倒くさいなあ～」「今さら食事療法なんて!」と思われる患者さんも多いようですが、是非治療の一環として関わらせていただけたらと思っております。

血圧が高いと言われちゃった。食事はどのように気をつけるの？

コレステロール値が高いけどどんな食事がいいんだろう？

糖尿病で薬を飲んでいるけど、食事の量や内容はどんなのが良いのかなあ

最近お母さんが噛む力が弱くなったし飲み込みが悪くなって沢山の量が食べられなくなって。栄養は足りているのかしら？

栄養相談では糖尿病だけではなく上記のような食事でお困りのことがありましたらご相談ください。もう一度自分自身の食生活を見直すためにも欠かすことができない食事療法に繋がる栄養相談を患者さんにお勧めできれば幸いです。(管理栄養士 渡邊恵子)

※指導結果について

栄養指導が終わりましたら管理栄養士が指導内容を指導記録表に記入し指導日当日に患者様にお渡しし、開業医様受診時に持参していただきます。



糖尿病教室・運動療法・栄養相談
申し込み方法です

地域の医院・クリニック様で診療は継続して行っていただきながら糖尿病教室・運動療法・栄養指導の適応の方がおられましたら是非ご利用ください

①「紹介患者事前申込用紙」に 内科・田沼厚人医師の診察日をご記入ください

②「ご紹介目的」の欄に「糖尿病教室」、「運動療法依頼」又は「栄養相談依頼」とご記入ください

編集後記

今回は主に糖尿病に関することをご紹介いたしましたが、このように地域の医療機関様と共に予防・治療に取り組んで参りたいと思っております。忌憚ないご意見やご要望を頂戴しながら地域連携を強化し進めて参りたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

J A新潟厚生連小千谷総合病院
患者サポートセンター
TEL : 0258-81-1616 (直通)
FAX : 0258-81-1602 (直通)

