

12月より

糖尿病コントロールの検査

エー・ワン・シー

グリコヘモグロビンA1cの検査値が受診時にわかります！

11/4~11/10
全国糖尿病習慣



発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
西郷町城北町 355



グリコ

ヘモグロビンA1c

過去の1〜2ヶ月にわたる血糖の平均値が判ります。糖尿病の状態を知る代表的な検査です。この度、専用機器を購入いたしましたので採血当日には結果が判ることになります。これにより、きめ細やかな、より良い糖尿病のコントロールができるようになります。

糖尿病とは？

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなる生活習慣病の一つです。正常な人は、高血糖にならないように膵臓からインシュリンというホルモンが分泌されますが、糖尿病の人はインシュリンの量が少なかつたり、効きが悪くなつたりします。糖尿病の症状は無症状もあります。喉の渇き・多飲・他尿・倦怠感等です。高血糖が続くと、網膜症・腎症・神経障害等の合併症を引き起こします。

生活習慣の改善とは？

合併症を防ぐには、まず生活習慣の改善を試み、治らないようであれば薬物療法を行います。

食事療法：自分に適した食事摂取カロリーを、医師や栄養士から指導を受け、食品栄養表等利用し、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

運動療法：激しい運動ではなく、ウォーキング・水中歩行・ラジオ体操など30分以上続けられる、軽い運動が適しています。ウォーキングだと、普通に歩いている人を追い抜くスピード位の散歩を一日一万歩程度です。

糖尿病の合併症とは？

網膜症：目の一番奥の部分の障害により、視力障害・失明が起きます。

腎症：むくみ・尿毒症等が起き、人工透析療法が必要となることがあります。

神経障害：手足のしびれ・便秘・下痢等が起きます。

動脈硬化：高血糖により、全身の血管がもろくなってしまいう動脈硬化がすすむと脳卒中・心筋梗塞等を起こすことがあります。

去る十月十九日、当院にて隠岐支庁健康福祉局主催で「臓器移植について」と題して講演会が開催されました。臓器移植の現状とその周辺について、また血液難病から骨髄移植によって回復することができた体験談などが示され、大変有意義な講演会でしたのでその内容についてご紹介させていただきます。



臓器移植って知ってますか？

島根県臓器移植コーディネーター

岩本美砂子氏

皆さん、臓器移植ってご存知ですか？第三者の善意による臓器の提供には大きく分けて、「脳死からの臓器提供」と「心臓が止まった後の臓器提供」の二つの種類があります。まず、脳死からの臓器提供ですが、この「脳死からの臓器提供」にはドナーカードや脳死判定など様々な条件が必要であり、島根県では県立中央病院、松江赤十字病院、島根医科大学の三病院に入院されている方しかご提供していただくことができません。(脳死から臓器提供された方は日本にこれまで二十一名いらっしゃいます。)

す。)これに対して、心臓が止まった後の臓器提供(腎臓と角膜のご提供のことを指しますが、これは隠岐病院でも可能ですし、黄色い天使のドナーカードを持つていらつしやらなくてもご家族のご承諾が頂ければ提供して頂くことができます。角膜提供に関して言えば、ご自宅でお亡くなりになった場合でもご提供いただけます。(心臓がとまった後の腎臓提供は全国で年間八十人前後いらつしやいます。)

臓器提供に何より必要なのは、「ご自身の善意」と「ご家族の決断」です。人生最期の締めくくりとなる臓器提供(ぜひご家族で「自分は臓器提供したい」「したくない」について話しあってみてください)。



- 写真 - (左)岩本氏と(右)岸野氏

骨髄バンクにご登録ください
(財)骨髄移植推進財団地区普及

広報委員 岸野 寿子

隠岐の皆様、こんにちは。私は平成九年に骨髄腫を発病しあと数年の命と言われ、今から二年前の夏、父から提供を受け骨髄移植をしました。元気になった今、「骨髄バンク」を、たくさんの方に知ってもらうためのボランティア活動をしています。

骨髄移植とは、血液が癌になつたりして正常な血液を造る事ができなくなった患者さんに、健康な方の骨髄液(血液の一番元の細胞)を輸血と同じ方法で移植する治療方法です。骨髄移植を成功させる為には、HLA型という白血球の型を一致させる必要があります。(ABO型は赤血球の型で白血球にも型があるんですよ。)HLA型が一致する確率は兄弟姉妹間で四分の一、他人だと数百から数万分の一です。このHLA型が一致する方を探す患者様のために作られたのが「骨髄バンク」です。

骨髄バンクに登録(ドナー登録)できるのは、二十歳から五十歳までの健康な方です。登録は、ビデオ視聴と腕から約10ccの採血ですみます。

現在、「骨髄バンク」でドナーを探している患者様は約千八百人。私のように田舎に住んでいても骨髄移植が必要な病気になつてしまうのです。今この瞬間も骨髄移植を待ち望んでいる患者さんがいます。患者さんを救えるのはあなたかもしれません。骨髄バンクへのドナー登録をお願い致します。

現在隠岐でドナー登録するには、隠岐支庁健康福祉局(〇八五一二 二九七二二)で受け付けており、予約が必要です。ご質問は、(財)骨髄移植推進財団(〇一二〇 四四五 四四五)まで。

また、骨髄提供を実際に体験された方のホームページも参考にして下さい

<http://homepage1.nifty.com/c>

hockey/donor.htm

お知らせ

期間限定ですが、血液難病でお悩みの方やご家族の方、それを支援する方を対象にした、航空運賃を補助する制度もございます。

詳しくは、当院医療相談室または、看護師・村上まで

骨粗鬆症 骨通信

2

カルシウムさえしっかり摂れば予防できますか？



たしかにカルシウム不足も骨粗鬆症の原因ですが、それだけで起こるわけではありません。骨粗鬆症は、いくつもの原因が積み重なって起こります。またその原因は人によってさまざまです。

生まれつき骨粗鬆症になりやすい体質など遺伝的な原因があったり。カルシウムやビタミンD、たんぱく質などの栄養不足や運動不足など生活環境が原因であったり、また、なんらかの病気や薬が原因の場合もあります。ですから、まずは骨粗鬆症検診などを受けて、自分の骨の量や原因を知っておくことが予防には必要です。



女性に起こりやすいというのは本当ですか？



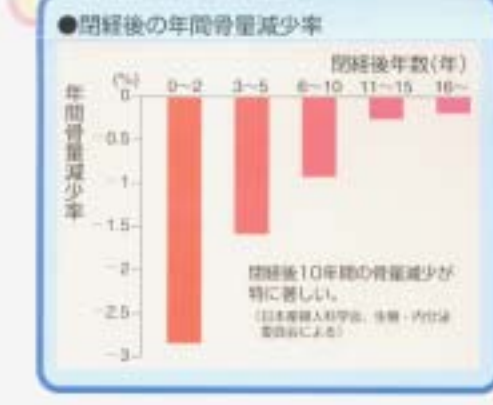
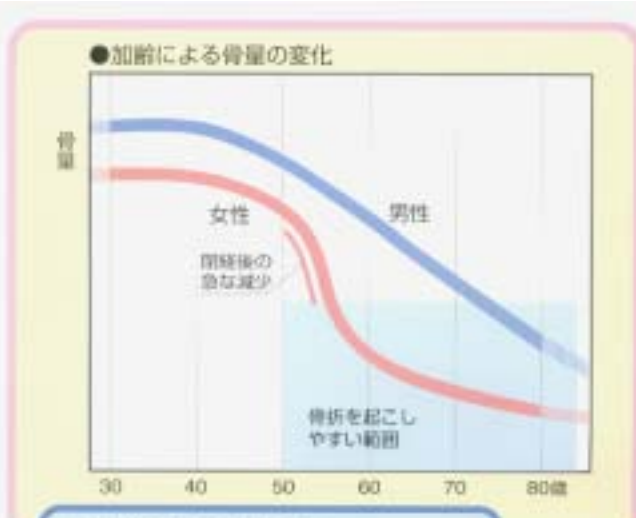
高齢女性の七割が骨粗鬆症になるといわれています。骨量は男女とも年齢とともに徐々に減っていきませんが、骨量は女性ホルモンとの分泌と関係しているため、女性は閉経後に骨量が急激に減ってしまいます。ですから女性はいずれ骨粗鬆症になる可能性があります。



あまり外出しないことも関係がありますか？



外にほとんど出ない人は運動不足になる上、日光に当たらないので骨を弱くすることになります。適度な運動は骨量を増やし、日光浴により皮膚でカルシウムを吸収を助けるビタミンDがつくられます。散歩程度でも毎日外に出るよう心がけましょう。そのほかの生活習慣として、多量のアルコールやコーヒー、喫煙は腸管からのカルシウムの吸収を妨げます。骨を守るためできるだけ控えましょう。



牛乳が苦手です。骨粗鬆症は防げますか？
カルシウムは牛乳以外に、小魚や豆類、野菜などにも多く含まれています。多種類の食品をバランスよく豊富に摂れば、カルシウムもたくさん摂ることができます。日本人はカルシウムだけが所要量に足りていません。積極的に摂るように心がけましょう。



要注意な生活習慣

大人用

接種をご希望の方はお電話でも受付いたします。(12月末まで)
(受付時間 PM2~5時)

インフルエンザワクチンについて

遅くなりましたが、一般の方の予防接種についてご案内いたします。

当院内科外来では下記日程にて「一般用インフルエンザワクチンの接種」を行います。

11月の予定

毎週火曜日(19・26)
金曜日(22・29)

12月の予定

毎週火曜日(3・10・17・24)
金曜日(6・13・20・27)

接種時間 14:00~15:00



接種料金 1,000円(西郷町・都万村の65歳以上の方)
4,900円(上記以外の方)

- 接種についての注意事項 -

- 一般の場合、1回接種となります。
- 予約当日内科外来へお越しください。
- お問い合わせは・・・医事課(内線172番まで)

接種日は過激な運動は避けて、注射部位は清潔にしておいてください。



接種日の晩は入浴しても差し支えありません。



らつせまてきれ気らさがるくる通時、
前てんだいるのち付れらる運時、
にいが十分のんか付れらる運時、
進の少のなうか付れらる運時、
みのかしはなうか付れらる運時、
たかしはなうか付れらる運時、
いどうかをみしの前を自の車道から身
と思か確認しな
います。S

あとがき

* 西口 薫 (整形外科医長)
* 脇 富子 (臨時事務員)
* 高宮 武士 (警備員)

採用 (八月まで)

* 池田 さゆり (パート事務員)
* 桜谷 好男 (警備員)

退職 (十月まで)

異動

* 勝部 顕一 (整形外科医長)
平田市立病院へ