

Sankka

讃歌
秋号

京都九条病院 Communication Book

◎特集① 糖尿病内科部長に聞きました。

糖尿病は進行すると

様々な合併症リスクが高まります。

生活習慣を見直し、

きちんと血糖値の管理をしましょう。

◎特集② 京都九条病院のさまざまな取り組み

『医療倫理研修会』

『脳卒中市民講習会』

◎「コミュニケーション広場」

○知つててよかった「お薬豆知識」講座(第25講目)

○暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座(第34講目)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第45巻)

○私の病院自慢あれこれ(第45回)

◎院内散策③7

○K・S・M・A・R・T

○糖尿病教室



糖尿病内科部長 江端一彦



院長 山木垂水

vol.45
2017 Autumn
秋号

糖尿病は進行すると

様々な合併症リスクが高まります。

生活習慣を見直し、

きちんと血糖値の管理をしましょう。



Kazubiko Ebata

京都八条病院
糖尿病内科部長

江端 一彦

糖尿病によって
血管や細胞の
老化が進行

糖尿病の患者数は年々増加しています。これは特に高齢化に伴って糖尿病を発症する方が増えていることが大きな要因です。

糖尿病が進行すると深刻な合併症を引き起こすリスクが高まります。腎臓、眼、神経の疾患が大合併症といわれますが、それに加えて、高齢化につれて心筋梗塞をはじめとする心臓病、脳梗塞、足の動脈硬化症による壊疽といった合併症も増えてきています。それは、糖尿病になると、加齢に伴う一般的な動脈硬化の進行以上のスピードで血管が老いていつてしまうからです。

例えば、心臓には大きな3本の冠動脈がありますが、糖尿病のごく初期より3本ともに動脈硬化の病変が見つかることも多く、心筋梗塞が発症した時にはすでに病変が進行していることもしばしばで不整脈などの合併症も出やすいといわれ、注意が必要です。そうした血管狭窄は心臓の血管に限らず全身で起こるので、脳梗塞や足の壊疽といった疾患も引き起

こします。実際に、当院に心臓・脳血管疾患で入院される方のかなりの割合を糖尿病の方が占めていることから、糖尿病がこうした心臓・脳血管疾患の大きな要因になっていることが分かります。

さらに、糖尿病による高血糖は細胞内で活性酸素を処理する能力を低下させ、活性酸素量が過剰になるために、細胞も老化してしまいます。つまり、血管や細胞が老化することで、糖尿病でない人に比べて老化が10〜20年も早く進むということになります。

重症化を防ぐには
早期発見、
早期治療が大切

糖尿病は、暴飲暴食をしたり肥満になって発症するというイメージがありますが、糖尿病2型といわれる疾患は遺伝的な要素が強く、インスリンを出す機能が弱い体質の人だと、ほんの2kgほど太った、夏場にソフトドリンクを飲み過ぎた、あるいはストレスを感じる出来事があった、というようになちうちとしたきっかけで発症してしまうことも珍しくありません。糖尿病は一度発症してしまう



と完治するということはない病気ですが、早い時期に十分な治療を行って血糖値をきちんと下げると、ほぼ健康な状態で過ごすことができます。逆に言えば、初期治療で徹底的に血糖値を下げておかないと、年齢を重ねることにだんだん血糖値が上がってきて、薬の量が増えるということになります。

早期発見のためには、何より定期検診が大事です。また、夜間に喉が渇いて目が覚める、急に痩せてきた、湿疹が出やすい、ちゅととした傷が治りにくくすぐ化膿してしまうといった自覚症状があれば、糖尿病を発症している疑いがあるため、できるだけ早く医療機関で受診してください。また、発症するまでには至っていない場合、検診結果でヘモグロビンA1cの値が毎年少しずつ上がっている場合は膵臓の力が落ちてきている証拠ですので、要注意。特に家系に糖尿病の人がいる場合は遺伝的なリスクがあることを自覚し、疑

OUR HOSPITAL CONCEPT

京都九条病院の基本理念

良質な医療を安定的に提供します。
さらに常に最大限最高の医療の提供を目指す
前向きな姿勢を持ち続けます。

OUR HOSPITAL POLICY

京都九条病院の基本方針

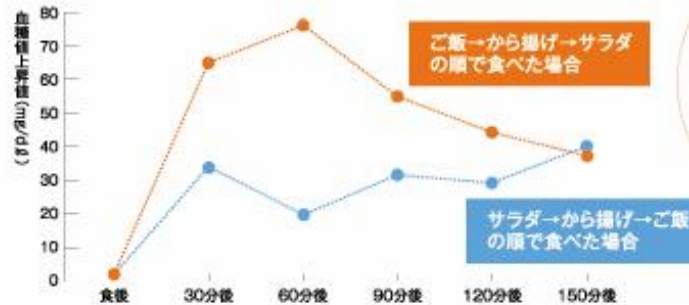
- ① 医療は患者さまとご家族と医療者が協同して行うものと考えます。
- ② 「奉仕の精神」を持ち、親切な対応、サービスの向上を心がけます。
- ③ 公平・公正で良質な地域医療を、安定的に提供し続けます。
- ④ 急性期医療に24時間対応し、専門性の高い高度医療を充実させます。
- ⑤ 治療に関する情報はすべて患者さまに開示し、分かり易く説明します。
- ⑥ 最先端の予防医学・健診技術を用い、「地域の人の健康」に貢献します。
- ⑦ 地域支援の中核として活動し、トータルヘルスケアを進めます。
- ⑧ 各種研修指定施設として、高い技能を持つ人材を育成します。

わしい場合は詳しい検査を受けることをお勧めします。

投薬・食事・運動で
トータルに治療

糖尿病というのは生活習慣病です。まず自分の生活を見直し、不規則な食事習慣や好ましくない食事内容を変え、運動習慣を付け、生活習慣を改善することが何より大切です。しかし、すべての食事を管理するのは大変。当院では、患者さんが希望された時点で、随時、栄養指導ができる体制になっています。炭水化物の量の管理、間食や外食の仕方、野菜から食べるといった食事の摂り方のコツなど細かなところまで栄養士が指導

野菜から食べると血糖値は上がらない



していただきますので、ぜひこれを利用して食事の改善をしてください。運動習慣も重要です。筋肉が少なくなると血糖値が下がりにくくなるだけでなく、運動能力が落ちて転倒しやすくなり寝たきりになる危険性も高まります。筋肉を減らさないためには、ただ歩くだけではなく階段を上るといった負荷をかける運動を行うことも大切です。とはいえ、毎日、運動を続けるというのは大変なので、たとえば車でスーパーに行ったときにもあえて遠くの駐車場に車を止める、駅やデパートではできるだけエレベーターを使わないというように、日常生活の中で歩いたり階段を上ったりする機会を多く作るようにしましょう。

また、必要以上に痩せるのも問題。最近、特に痩せ型の高齢者の方は従来いわれているよりはもう少しカロリーを多く摂って、その分運動して筋力を付けた方がより健康的に過ごせるともいわれています。食事・運動治療を行ってもどうしても血糖値が下がらない場合は投薬治療が必要となります。以前は、血糖値を下げる薬を使うと、血糖値が下がり過ぎて低血糖になってしまうといった副作用もあつたのですが、最近はそのような副作用のない薬が開発されています。また、インスリンには体に栄養を蓄える働きがあるため、薬を使うと太ってしまうという問題もあつたのですが、これも体重を増やさず血糖値を下げる薬が出て

きて、改善されています。さらに、飲み薬、注射ともに毎日ではなく週に1回で済むものなども開発され、うまく血糖値の管理ができるようになってきました。しかし、いくらよい薬を使っても乱れた食事をしては効き目がないし、肥満を解消しないと血糖値は下がっても合併症が出てきてしまいます。薬だけに頼るのではなく、食事、運動を含めてトータルに治療していくことが大切です。また、テレビや雑誌などでは、「これを飲むと血糖値が下がる」とか「これを食べると糖尿病に効く」など、都合のよい情報があふれていますが、そういった情報に惑わされず、きちんと医療機関で受診・治療しましょう。

当院では、糖尿病に関する情報発信の場として「糖尿病教室」を開催しています。さまざまな質問にも医師や看護師、管理栄養士などがお答えしておりますので、少しでも気になる方はこうした機会もご利用ください。

「糖尿病教室」については、裏表紙でご紹介しております。



京都九条病院のさまざまな取り組み

京都九条病院では、
当院を利用していただく全ての方々に安心していただけるよう
さまざまな活動に力をいれています。



01 『医療倫理研修会』

京都九条病院では、すべてのスタッフが一人心のこもった医療サービスを提供できるよう努力を重ねています。その拠り所となっているのが、病院の基本理念であり、それに基づく「京都九条病院の基本方針」と「患者の権利」に関する宣言です。

当院では、こうした病院の精神、決意を実際の医療現場で生かしていくために、さまざまな取り組みをしています。その一つとして、今年10月10日には、アクシス法律事務所・置田文夫弁護士を講師に招き、「医療倫理研修会」を行いました。

これは、患者さんに安心して医療を受けていただくために、各スタッフの倫理観の育成を目的として開催したものです。

私たちはこの研修会を通して、「診療に関する自己決定権」「診療に関して説明、報告を受ける権利」「インフォームド・コンセントの方式、手続きに関する権利」など患者さんを取り巻く「医療倫理とは」を再確認し医療現場に常に潜んでいる倫理問題について事例を交えて詳しく学びました。



今回の研修会は、立場の違う方の考えを肌で感じ全てのスタッフが自らの考えや行動を見つめ直す。そして、互いに意見を交換しあうためのきっかけになっています。

当院では今後もこうした研修会を行い、患者さんのいのち・暮らし・尊厳に携わる医療従事者として、生命の尊厳を守りつつ皆さまによりよい医療、快適な病院環境を提供できるように努めていきたいと考えています。

02 『脳卒中市民講習会』

脳卒中にならないようにするには何より予防が大切です。また重症化を防ぎ、後遺症を軽くするためには、発作の予兆を見逃さず素早く受診することが重要です。そのため、京都九条病院では脳卒中についての基礎知識や予防法を地域の方々に知っていただく目的で、定期的に「脳卒中市民講習会」を行っています。

10月21日(土)に開催した「講習会」には、たくさんの方々が参加

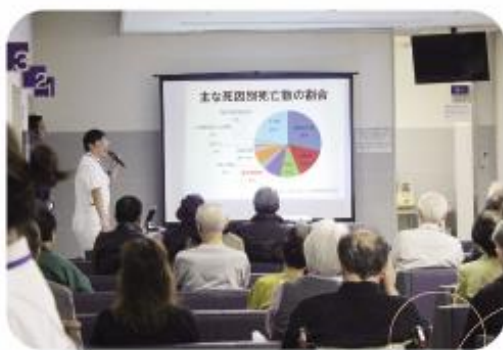


「患者の権利」に関する宣言

京都九条病院では、患者さまの個人としての尊厳が守られ、より良い信頼関係の深まりとともに安心して医療が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

- 1 患者さまは、その社会的経済的地位・国籍・人種・宗教・年齢・性別・病気の種類によって差別されることなく、平等な治療を受ける権利を持っています。
- 2 患者さまは、自由に医療機関を選ぶ権利を持っています。
- 3 患者さまは、十分な説明を受けた上で、治療を受ける権利あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています。
- 4 患者さまは、医療のどの段階においても別の医師の意見を求める権利を持っています。
- 5 患者さまは、医師ならびに医療従事者が患者さまについて知り得たすべての医療上の情報及び個人的情報が保護される権利を持っています。
- 6 患者さまは、いかなる状態にあってもその人格を尊厳され、また尊厳をもってその人生を全うする権利を持っています。

私達京都九条病院職員は、患者さまの権利を尊厳し、十分な相互理解をもって、患者さまが最善の治療を受けられるよう最大限努力をします。私達京都九条病院職員は、良質な医療を提供し続けるために、常に前向きに努力することを誓います。



方々にご参加いただきました。 「講習会」は山木院長の開会の挨拶で始まり、脳卒中リハビリテーション看護師が「脳卒中について」と題して、日本では高齢化によって脳卒中患者が増加傾向にあること、

さらに脳梗塞が65歳以上の方の要介護状態となる原因疾患の第一位であることを報告。さらに脳卒中とはどんな病気なのか、またどんな症状が表れたら脳卒中が疑われるかを説明し、わずかも予兆があった場合はすぐに病院で受診するよう呼びかけました。 次に木場看護師・町看護師が脳卒中を予防する食事についての説明。塩分摂取を減らすポイントとして減塩調理法や味付けのコツ、献立を具体的に紹介するとともに、加工食品や調味料、漬物、酒の肴類等の塩分濃度の高い食品の摂取を控え、ラーメンやうどんのスープなどの汁を飲み干さないようにといった注意を促しました。また、川端理学療法士からは、運動の重要性とその効



果、また高齢者に適切な運動量について説明し、参加者全員が椅子に座ったままでできる運動を実践。吉川菜莉師による新薬についての解説の後、平井医師がスライドの画像を示しながら当院脳卒中センターで行っている脳卒中の急性期治療を紹介。脳梗塞の症状が出てから4・5時間以内ならアルテプラゼ（tPA）静注療法といった血栓溶解療法、またそれらと組み合わせたカテーテル治療を、重症化した場合は開頭手術を提供していること、くも膜下



出血の場合は開頭クリッピング術や脳動脈瘤塞栓術などを用いて幅広い治療を行っていることを分かりやすく説明しました。 質問・相談の時間には参加者から次々と手が上がり、なかには家族の症状について平井医師に助言を求める人も。会場カウンターに置かれたパンフレット等の資料を持って帰られる方も多く、脳卒中に対する関心の高さがうかがわれました。 脳卒中センターでは、的確、迅速な治療の提供と並行して、今後もこうした「講習会」を開催し、脳卒中の周知・予防に努めていきたいと考えています。少しでも不安を感じたり、疑問があればお気軽にご相談ください。

京都九条病院は 日本赤十字社の 献血功労表彰を受けました。

このたび、京都九条病院は日本赤十字社の献血功労表彰「金色有功賞」を受けました。これは、当院が二十年以上にわたって献血運動に貢献してきたことに対する顕彰で、10月19日に京都テルサでその伝達式が行われ、京都府赤十字献血センターの辻肇所長から表彰楯を授与されました。 当院は献血の大切さを知る医療機関の一員として、今後も引き続き献血に協力していく所存です。



MEDICINE for HEALTH

知ってよかった「お薬豆知識」講座

講師：京都九条病院 薬剤部
医薬品情報管理室課長 薬剤師
國永 智昭
Tomoaki Kuninaga



**手術を控えた方！
日頃の服用薬について、
一度、ご相談ください。**



今回は手術を受ける際に
注意が必要な薬について説明
します。

代表的なのは、血液をサラ
サラにする薬（抗血栓薬）で
す。例えば、アスピリン、ワルファ
リンなど、主に心臓や脳の
血管に血栓（血のかたまり）
ができるのを防ぐ目的で使
用されています。

抗血栓薬には多くの種類
があり、疾患によつては2、
3種類を組み合わせて使用
していることもあります。当
院では整形外科で手術を受
けられる方を対象に、薬剤師
が手術前に中止が必要な薬
の確認を行っています。最近
の調査では、約3割と多くの
方が抗血栓薬を服用されて
いることがわかっています。服
用を自覚されている方がほ
とんどですが、中には気づか
ずに飲んでいたという方もお
られます。

●自己判断で抗血栓薬を中
止するのは、危険だというこ
とです。必ず医師の指示にし
たがってください。血栓がで
きやすい方の場合、血栓塞栓
症が出現する危険性があり
ます。また、出血の危険性が
低い手術の場合や血栓症の
危険性が高い場合などでは、
抗血栓薬を中止しないこと
もありますので、医師の指示
を確認することが重要なの
です。

●サプリメントや健康食品、
市販薬の一部には、抗血栓薬
の作用を強めるものがある
ということです。魚油に含ま
れているEPA（エイコサペン
タエン酸）、DHA（ドコサヘキ
サエン酸）といったものや、解
熱鎮痛剤としてアスピリン含
有の市販薬などがあります。
手術の種類にもよりますが、
一定期間中止が必要なケ
ースもありますので、事前に
申告されることをお勧めし
ます。また、手術への影響が
良くわかっていないサプリメ
ントや健康食品もあるため、念
のため避けて頂く場合もあ
ります。

●手術前に中止が必要な
薬は、抗血栓薬だけではな
いことです。たとえば、骨粗
鬆症治療に使用する薬の中
には、血が固まりやすくな
る副作用が報告されていま
す。手術後、長期間ベッド上
で安静を要する場合などで
は、血栓症のリスクがあり、
手術前から中止することも
あります。

●これ以外にも注意が必要
な薬がありますので、手術を
予定されている方は手術が
決まった時に、医師または薬
剤師に確認、相談しておく
安心です。

NURSING for HEALTH

暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座

京都九条病院
看護部5階病棟

**便秘は健康の大敵、
便秘解消に効果的な
ポイントは!!**



（腰マッサージの方法）

●仰向けに寝て、おへその周囲をゆっく
りと時計回りにさすっていきます。●深呼吸
しながら気持ちリラックスさせ繰り返
し行ってください。毎日続けることで腸に
効果的な刺激を与えることができます。

厚生労働省が行った国民生
活基礎調査（平成22、25年）によ
ると、70歳を超えると二気に便
秘人口が増え男女比は同じく
若いころに比べて、

●食事の量
が減る

●腸の働きが低下する

●便を押し出す力が弱くなる

●便意を感じにくくなるなど

が理由です。便秘を予防する
ためには、排便リズムや便秘の
タイプと原因を知ったうえで正
しい対処方法をとることが大
切です。

▼腸の調子を整えるために

●規則正しく、3食きちん
と食べるようにしましょう。◎
水分を十分とりましょう。便の
量が増え、排便がスムーズにな
ります。◎食物繊維は水分を
吸収して便の量を増し、排便を
スムーズにします。また、水溶性
の食物繊維は便を軟らかくし、
不溶性の食物繊維は腸を刺激
し排便を促します。そのため、
けいれん性の便秘の場合は、不

溶性の食物繊維は刺激になる
ので控えるにしましょう。

「不溶性食物繊維を多く含む食品」
野菜類、穀類、豆類、小麦ふす
ま、未熟な果物、ココア、きのこ、
酵母、えび、かにの殻。

「水溶性食物繊維を多く含む食品」
熟した果物、植物の種子、葉、根、
こんにゃく、海藻。

▼食物繊維をとるためのコツ

食物繊維は1日20〜25g位
を目安にとりたいものです。不
溶性食物繊維を多く含む根菜
類（ほうろ、はす、にんじん等）や
芋、豆類のおかずを毎日1回、
水溶性食物繊維を多く含む果
物や海藻なども1日に1回以
上は食べるように心掛けてくだ
さい。また、腸を刺激しやすい
食品を摂取しましょう。食品か
ら発生したガス、食品に含まれ
る酸、善玉腸内細菌の産生した
有機酸などが腸管を刺激して
腸の動きを活発にします。けい
れん性の便秘では刺激を避け、
便のかさを増やして排便をス
ムーズにすることが大切です。

▼腸の筋力を良くする運動

毎日ウォーキングを行うだけ
でも効果的です。腸に集まった
便を押し出すための腸腰筋や
腹筋などの筋力アップにつな
がります。できれば1日9千歩。
高齢の方は6千歩を目指しま
しょう。（無理のない程度に行っ
てください）

▼やさしい刺激で腸を活性化

自宅で気軽にできる便秘の
解決策となるのが腸マッサージ。
お風呂上がりの身体が温まっ
ている状態で行ってみてください。
便秘の原因を考えてみて、便
秘のタイプに適した食事方法
や、自己で行える簡単な運動を
取り入れ便秘改善を試みてみ
ましょう。また、腸が狭くなっ
て起る便秘、妊娠や腹部の腫瘍
などで腸が圧迫されて起る
便秘もあります。食事や運動
で便秘が改善されない場合は
早めに受診してください。

▼腸の調子を整えるために

●規則正しく、3食きちん
と食べるようにしましょう。◎
水分を十分とりましょう。便の
量が増え、排便がスムーズにな
ります。◎食物繊維は水分を
吸収して便の量を増し、排便を
スムーズにします。また、水溶性
の食物繊維は便を軟らかくし、
不溶性の食物繊維は腸を刺激
し排便を促します。そのため、
けいれん性の便秘の場合は、不

溶性の食物繊維は刺激になる
ので控えるにしましょう。

「不溶性食物繊維を多く含む食品」
野菜類、穀類、豆類、小麦ふす
ま、未熟な果物、ココア、きのこ、
酵母、えび、かにの殻。

「水溶性食物繊維を多く含む食品」
熟した果物、植物の種子、葉、根、
こんにゃく、海藻。

▼食物繊維をとるためのコツ

食物繊維は1日20〜25g位
を目安にとりたいものです。不
溶性食物繊維を多く含む根菜
類（ほうろ、はす、にんじん等）や
芋、豆類のおかずを毎日1回、
水溶性食物繊維を多く含む果
物や海藻なども1日に1回以
上は食べるように心掛けてくだ
さい。また、腸を刺激しやすい
食品を摂取しましょう。食品か
ら発生したガス、食品に含まれ
る酸、善玉腸内細菌の産生した
有機酸などが腸管を刺激して
腸の動きを活発にします。けい
れん性の便秘では刺激を避け、
便のかさを増やして排便をス
ムーズにすることが大切です。

▼腸の筋力を良くする運動

毎日ウォーキングを行うだけ
でも効果的です。腸に集まった
便を押し出すための腸腰筋や
腹筋などの筋力アップにつな
がります。できれば1日9千歩。
高齢の方は6千歩を目指しま
しょう。（無理のない程度に行っ
てください）

▼やさしい刺激で腸を活性化





これからも、さまざまな思い出作りに出かけたいと考えています。

仕事、子育て、
家事と多忙な毎日、
女子旅行で
リフレッシュしています。

FACE
of DOCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ◎

京都九条病院 内科 消化器内科
大門 由紀子
Yukiko Datmon



消化器内科の医師として、肝臓疾患を専門に診察、治療しています。肝臓病の中でもC型肝炎は「怖い病気」の一つとされてきましたが、近年良い薬もできて完治するようになってきています。当院は新しい薬を中心に治療を行っていますので、少しでも不安がある方はぜひ受診ください。

長男が高校生になり、子育ての面では一段落したかなというわが家。保育園の送り迎えに走り回っていた頃に比べれば、少しは自分の時間が持てるようになって楽になりましたね。ただ、今度はご飯づくりが大変。育ち盛り子ども3人はともかく食欲旺盛で、一日中台所に立って揚げ物をしている気がします。

そんな仕事と子育てと家事に追われる私の息抜きは女子旅行。休みを

使って母や姉と海外旅行を楽しんでいます。一昨年は台湾、今年はカンボジアに行ったんですよ。日本には無いエキゾチックな雰囲気や現地ならではの食事を味わうと、気持ちもリフレッシュできますね。

子どもの教育に関して、我が家は放任主義。元気に社会で生きていくてくれればいいという考えで、勉強に関しては口を出しません。その分、精神的に自立してきているようで、仕事が詰まっていたり帰れなかったり、呼び出しで病院に戻らなければならないというような場合も、私の仕事を理解し、受け入れてくれます。これからも、子どもたちの成長を楽しみにまだまだ頑張りますよ!!

LOVE
my HOSPITAL

私の病院自慢あれこれ◎

京都九条病院のいいところ。
こんなところがわたしたちの自慢です。

病院のことが好き!!

好きな言葉
favorite word

「ありがとう」

佐野 遥香
看護部 2階病棟



新人ナースに対する教育がしっかりしていると思っています。ナースになって半年。先輩にひとつひとつ丁寧に教えてもらったこともあって、大分職場にも仕事にも慣れてきました。でも、まだ精神的に余裕がなく、患者さん一人ひとりにしっかり対応しきれていないと感じることもしばしば。忙しい時でも心にゆとりを持って患者さんに接することができる、患者さんから話しかけやすいと思ってもらえる、そんな看護師になりたいですね。

好きな言葉
favorite word

「寄り添う」

中津 哲郎
リハビリテーション部
作業療法士



職員同士のコミュニケーションがしっかり取れている点です。指導には厳しいところもありますが、いつも気にかけてもらっているという安心感がありますね。作業療法士は患者さんのセルフケア、つまり生活する上での活動全般のリハビリを担うので、精神状態などにも気を配る必要があり、患者さんとの信頼関係を築けるかどうか重要です。いつも患者さんに寄り添い、付き添っていけるような療法士になればと思っています。

好きな言葉
favorite word

「勤儉小心」

犬飼 渉
検査部 放射線技師



先輩がとても優しく、働きやすい職場です。それに笑顔があふれていて、部署全体が明るいんですよ。スタッフの間に壁が無いので自分の意見も言いやすいし、プライベートの話も聞いてもらったりしています。患者さんは不安や痛みを抱えて病院に来られているので、どうすれば少しでも不安や痛みの少ない検査ができるか、自分が患者さんの立場だったらどうしてもらいたいただろうと考えて対応するように心掛けています。

好きな言葉
favorite word

「感謝」

吉田 茉耶
事務部 医事課 ゲストリレーション



スタッフ皆さんが親切なんですよ。質問や疑問にも丁寧に優しく答えてくださるので、働きやすいです。実は、私自身が病院に入職の面接に訪れたとき、ゲストリレーションの方がさっと来て、「どうなさいましたか」と優しく聞いてくれ、気持ちが楽になった経験をしています。今度は自分が患者さんを出迎える立場となりましたので、医療や保険などの知識をつけるのと同時に、患者さんのお話をしっかり伺い、不安を和らげるような対応をしていきたいです。

K・S・M・A・R・T

京都スポーツ医学リハビリテーションチーム(K・S・M・A・R・T)では健康で安全なスポーツ活動をサポートする事を目的に、メディカルチェックやコンディショニング教室、栄養教室を実施しています。現在、高校総体や大学総体に出場する様々な競技チームをはじめ、全日本代表候補選手など個人のメディカルチェックも行っています。

メディカルチェック開始当初、各選手の「ケガを予防する」という認識は低く、定期的に指導する中でも同じ内容で指導を受ける選手も多かった。また、指導者の先生方もより競技成績を高めるために身体作りをしつかりしないといけない。という認識はあるものの、何を優先するか選択肢が多く、試行錯誤しておられました。しかし、現在は、各選手が、自分の身体の状態を理解し、ケガをせずにパフォーマンスを高めるためには何が必要なのか、と質問してく



る選手が増えました。また、指導者の先生方も各選手の身体的な状況について情報共有し、練習量や食事量を調整してもらい、ケガをして練習に参加できないという選手が減ったチームも増えてきました。

成長期の選手達にとって練習を積極的に行う事は大切ですが、ケガをしては元も子もない状態になってしまいます。結果を出したいからこそ、一生懸命練習し、ちょっとしたケガで練習を抜けてはいけないと誤解し、無理して継続した練習を行った結果、試合に出られなくなってしまう選手もいます。まだまだ、ケガの予防方法について認識が低い選手や指導者の方がいるのも事実です。K・S・M・A・R・Tでは今後もケガを予防するために自分の身体にとって何が必要かを具体的に提案し、実践してもらえる環境を拡げていきたいと思います。また、京都から未来のオリンピッククなど活躍する選手をたくさん育てていけるよう頑張ります。

糖尿病教室

京都九条病院では、糖尿病についての知識を広め、病気の悪化を防ぐとともに、予防していたいただくことを目的として、平成24年から継続して「糖尿病教室」を開催しています。

糖尿病は慢性疾患で、完治する病気ではありません。ですから、いかにうまく病気をつきあわせて行くかが大切。教室では、糖尿病を持ちついても豊かな毎日を過ごしていただけるよう、どのような日常生活を送ればより治療が有効か、さまざまな合併症を予防できるか、また生活の質を高められるかを考えて毎回テーマを決めています。

糖尿病患者さんにとって重要なのは合併症を防ぐことです。失明の危険がある糖尿病網膜



症、人工透析が必要な状態に至る糖尿病腎症、足の壊死を引き起こすこともある糖尿病神経障害は三大合併症とも呼ばれ、特に注意を要する疾患ですが、ではどうすればそのリスクを下げられるのでしょうか。例えば果物の摂り方。果物は健康にも美容にも良いものとはいえ、実は果糖が多く含まれていて、糖尿病をお持ちの方は量を控える必要があります。このように、日常生活の中でちよとした危険性を意識するの

としなのでは、そのリスクが大きく違ってくるのです。教室では、日常生活のどんなところに問題があり、どんなところに注意して暮らせば良いのかを中心にお話しています。

次回11月は「脳血管障害について」がテーマ。「糖尿病教室」は定期的に開催していきますので、どうぞお気軽にご参加ください。



医療法人同仁会(社団) 京都九条病院

〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL 075-691-7121(代)

医療法人同仁会(社団) **介護老人保健施設 マムフローラ**
〒617-0853 京都府京都市東山区山崎2-2 TEL 075-658-3388(代)

医療法人同仁会(社団) **介護老人保健施設 マムクオーレ**
〒601-8326 京都市南区水野町南町40-3 TEL 075-691-7755(代)

医療法人同仁会(社団) **介護老人保健施設 マムクオーレII**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38 TEL 075-694-6655(代)

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院 **訪問看護ステーション・マム**
〒601-8454 京都市南区唐橋藤屋町16 TEL 075-691-3820(代)

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院 **訪問リハビリテーション**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL 075-694-6644(代)

医療法人同仁会(社団) **ヘルパーステーション マム**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38 TEL 075-694-6622(代)

京都市唐橋地域包括支援センター **京都市唐橋地域包括支援センター 介護予防支援事業所**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38 TEL 075-694-6222(代)

医療法人同仁会(社団) **居宅介護支援マムステーション**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38 TEL 075-694-6699(代)

医療法人同仁会(社団) **ショートステイ マム**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL 075-691-7967(代)

医療法人同仁会(社団) **同仁会クリニック**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL 075-691-7766(代)

医療法人同仁会(社団) 同仁会クリニック(有限) **同仁会疾病予防研究所**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL 075-691-6070(代)

医療法人同仁会(社団) **西京病院**
〒615-0026 京都市右京区西京北条町39-1 TEL 075-313-0721(代)

京都九条病院(連携)・同仁会クリニック(有限) **メディカルフィットネススクラブ SHIN-SHIN**
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL 0120-558-756

医療法人同仁会(社団) ホームページ www.dojinkai.com/