

はなてんびん



ストレス解消法！！

事務長 須藤 篤

人間の気持ちと言うのは、常に平穏でいるのは難しいものです。ストレス、つまり心配事を常に抱えているのが万人だと思います。

一見、何でもうまくいって、幸福そうに見える人でも、必ずと言っていいほど、外から見えない部分で悩んでいるものです。

悩んだり、落ち込んでいるとき、脳の中で変化が起きているということです。脳内物質と呼ばれているものが、神経細胞同士のつなぎ目で適切に分泌されていないことがひとつの原因だそうです。私も神崎中央病院に赴任して3回目の梅雨期を迎えることになりました。大阪と滋賀での二重生活でストレスを感じることも多少あり、また、自分自身が未熟なこともあり、たまに職員の方々よりお叱りを受けます。実際に起ってしまったことの記憶を消し去ることはできませんが、できるだけ思い出さないように心がけたり、また、新しい別のことを考えはじめたり、自分の好きなことに集中できるように切り替えを心がけています。また、仕事で失敗したり、うまく行かなかったりすると、もうダメだと思ってしまい、希望さえもなくなってしまいがちになると思いますが、できるだけマイナスをプラスに転じていけるよう気持ちの切り替えを行なっています。

どちらかと言えば、楽観的で前向きな方だと思っており、できるだけ、危機的状況でも何かプラスにできることはないか、などとそのように考えて行動しているつもりです。

週末に大阪の実家に帰り、家族との生活の中での、たわいもない行動や会話などでホットする瞬間を再認識し、家族のありがたみを感じつつ、ストレス解消を行なっているのだと思います。また、帰った時に行なっているウォーキングでも発散しています。適度な水分補給をしながら2時間程何も考えずに歩きつづけます。いつもと同じ風景ですが、気分転換には最適です。今後も、バランスの取れた食事と適度な運動を心がけて、滋賀県で迎える3回目のきびしい暑い夏を乗りきりたいと考えています。

『糖尿病のくすりの話』



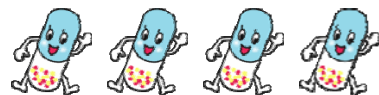
薬剤師 松本武輝

糖尿病の薬といってもいろいろありますが、今回は主に2型糖尿病の患者さんに用いられる、血糖値を下げる飲み薬（経口血糖降下薬）について説明したいと思います。

2型糖尿病とは血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎている病気の事です。その原因は遺伝、食べすぎ、運動不足や肥満などによって起こる「インスリンの働きの低下」によります。インスリンとはすい臓から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる働きをもっています。そのインスリンが十分に分泌されていないかったり、分泌はされているけれど働きが十分でない場合（インスリン抵抗性といいます）に血糖値が上昇してしまうのです。

糖尿病の治療の目的は、血糖値をコントロールすることで、血糖値が高い状態が続くことによって引き起こされる合併症を予防し、健康な人と変わらない生活をおくる事です。治療の基本は、食事療法と運動療法です。これらを行っても血糖が十分にコントロールできない場合に薬物療法が行われます。

飲み薬は大きく分けて4つのタイプに分けられます。



①インスリンの分泌を促す薬

◎スルホニル尿素（SU）薬

商品名・・・アマリール®、グリミクロン®、オイグルコン®、ジメリン®など

すい臓を刺激してインスリンの分泌を促し、血糖値を下げます。ただし、食事、運動療法をきちんと守らないと体重が増加することがあります。経口血糖降下薬の中で血糖値を下げる作用が最も強力であるため、低血糖を起こす事があるので注意が必要です。

◎速効型インスリン分泌促進薬

商品名・・・ファスティック®、スターシス®、グルファスト®など

この薬もインスリンの分泌を促しますが、SU薬よりも速効性で短時間だけ分泌を促します。そのため食事の直前でできれば5分以内に服用する必要があり、服用から食事までに時間があくと低血糖を起こす可能性があります。主に食後の血糖値が高い方に使用されます。



②インスリンのはたらきをよくする薬

◎インスリン抵抗性改善薬（チアゾリジン誘導体）

商品名・・・アクトス®

脂肪や筋肉等でのインスリンの働きをよくし血糖値を下げます。副作用はむくみや体重増加等を起こす事があるので注意が必要です。食事、運動療法を同時に行う事が大切です



◎ビグアナイド（BG）薬

商品名・・・メルビン®、グリコラン®、メトグルコ®、ジベトン S®など

脂肪や筋肉などでのインスリンの働きをよくし血糖値を下げ、同時に肝臓で糖が作られるのも抑えます。体重増加を起こしにくく食欲を抑える作用もある事から、肥満の方によく使用されます。まれに乳酸アシドーシスという副作用を起こす事があり、悪心、嘔吐、体がだるい、筋肉痛、過呼吸などがあらわれたら、必ず担当医に相談をして下さい。



③糖の吸収をおさえる薬

◎α-グルコシターゼ阻害薬

商品名・・・ベイスン®（ボグリボース）、グルコバイ®、セイブル®など

小腸でブドウ糖の吸収を遅らせて食後の高血糖を改善します。必ず食事の直前（最初の一口と同時）に服用します。副作用は、お腹が張ったり、おならが出やすくなることがありますが、しばらく服用すると消失することが多いようです。低血糖時には必ずブドウ糖を摂取する必要があります（砂糖などでは速効性がなく無効）、万が一の時のためにブドウ糖を携帯しておきましょう。



④インクレチン関連薬

◎DDP-4（ディーディーピーフォー）阻害薬

商品名・・・ジャヌビア®、グラクティブ®、エクア®

2009年末に発売された新しいタイプのお薬です。インクレチンというホルモンの分解を抑えることにより血糖値を下げます。インクレチンは血糖値が正常のときには働かないため、この薬単独では低血糖をおこしにくく、体重増加も起こしにくいといわれています。

※薬によって作用や特徴が異なるので、医師の指示をしっかりと守って使用する事が大切です。副作用と思われる症状があらわれたら、必ず担当医に伝えましょう。薬の使用について疑問や不安のある場合は、担当医や薬剤師にご相談下さい。



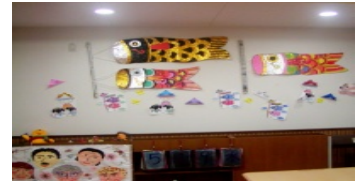
明るいスタッフ
ばかりです♪



部署紹介 1病棟

一病棟では、長く入院していらっしゃる患者さま方に、少しでも季節の移り変わりを感じて頂きたいと思い、ロビーの壁一面に季節ごとの飾りつけを工夫しています。また、いくつになっても誕生日は嬉しいものです。患者さまのお誕生日には、スタッフみなでお祝いの言葉と共にハッピーバースデーを歌ってお祝いをしてさしあげています。患者さまの笑顔が、一病棟スタッフのやる気と元気の素です。

これからも、患者さまやご家族さまとの会話を大切にして、看護・介護を充実させていきたいと思っています。病棟ではスタッフが世話をしている巨大金魚ちゃんがお出迎えいたします。



糖尿病教室の予定 11時より1時間程度

6月23日 看護師「足のお手入れ（糖尿病で足を切らないために）」

管理栄養士「これであなたも糖尿病食マスター！！」

※1月より6回のシリーズで開催いたしました糖尿病教室は終了です。

※7月より第3水曜日 11時～6回シリーズが始まります。

7月21日 佐々木医師「糖尿病ってどんな病気？」 他



診療科目：内科・外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・

耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

人工透析センター

診療時間：午前診察 9：00～11：30

午後診察 13：30～16：00

診察日：月～金 午前診察・午後診察

土 午前診察

※ 日曜日・祝日は休診



医療法人 医誠会
神崎中央病院

ホロニクスグループ

〒529-1445

東近江市五個荘清水鼻町 95 番地

TEL 0748-48-5555

FAX 0748-48-5556

E-mail info@kanzakihp.com

URL http://kanzakihp.com

<地域連携室>

TEL 0748-48-5558

FAX 0748-48-5722