



川井クリニック NEWS

2012年 新春特大号



謹賀新年



本年もよろしくお願ひ致します。

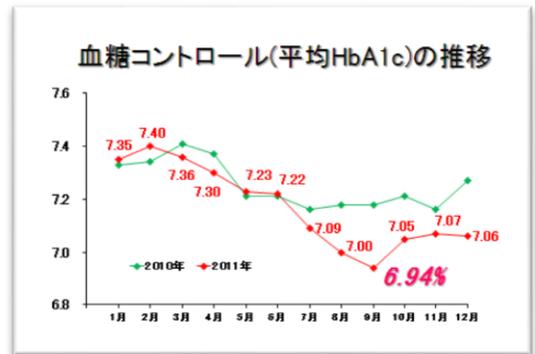
川井クリニック 職員一同

2012年を迎えて

院長 川井紘一

1995年12月に開院した当院は、今年16年目を迎えます。若い職員でないと当院の忙しいチームプレーについていけないため、若い職員を採用していますが、妊娠・出産で職員の出入りが多くなります。特に、この2年程はおめでた続きで、有能な職員の退職が相次ぎ、何かと不行き届きがあったかと思えます。

しかし、良かったのは右のグラフに示しましたように、来院された糖尿病患者さんのHbA1cの平均値が昨年9月に**7.0%以下**になったことです。昨年4月のクリニックニュースでお知らせした**DPP-IV阻害薬**(ジャヌビア・グラクティブ・エクア・ネシーナ)を色々な薬と併用することで、7割以上の方でHbA1cを下げる事が出来た事や、ジベトスの類似薬**メトグルコ**を4錠~6錠使うと、ジベトス以上に効く事等が関与した結果と考えます。HbA1c7.5%以上が長期間続くと、身体の細胞は早く老化します。**60歳未満の方は6.5%を目指し**、それ以上の年齢の方では**7.0%未満を目指し**、食事療法・運動療法に励んで下さい。尚、同じく昨年4月にお伝えしたHbA1c値を国際基準に合わせるために、現在用いている値(JDS値)に約0.4%増す時期は、本年4月になるようです。しばらくは、医療者側も患者さん側も戸惑うことと思いますが、1年もすれば慣れることと思います。



また、来院患者数も増えており、昨年10月には**2500名**を超えました(左図参照)。予約取得及び待ち時間等で皆さんに不都合がある点、ご容赦下さい。通院間隔については、日本の場合、診療費(検査費用・薬剤費用を除く)が安いこともあり、慢性疾患でも**月1回の受診**が保険診療の基本となっています。日本の糖尿病患者さんのHbA1cは、欧米と比較し低いことが知られていますが、**来院間隔も関与**しているとされています。来院前後は、普段より糖尿病を意識した生活を送るのが人情です。そこで、当院ではなるべく、1か月毎の受診を求めています。特にHbA1cが8.0%を超えるような方は、そうして欲しいと考えています。

最近、保険組合から、**ジェネリック薬品**を処方して貰いましょうという通知を受け取っているかと思えます。厚生労働省は、20年程前は医師が薬価差益(薬の公定価格と納入価格の差)を求め、不必要な薬を処方していると考え、医療費抑制を目指し、医薬分業(調剤薬局からの処方)を推進しました。開業医側も多種の薬を院内にストックし、その結果、死蔵品も出てしまう煩わしさから解放される方を選び、医薬分業は急速に進みました。しかし、その結果薬剤関連の医療費はむしろ増大しました。多くの医師は、薬価差益を求め

処方していた訳ではありませんし、開発費が膨大に掛かるため、高価な新薬が増えている事、更には調剤薬局を維持するための経費が加わったからです。調剤薬局は、「調剤技術料」「薬剤管理料」等の手数料を薬剤料に加え保険請求しますが、院内処方の場合のそれは1/10程度に抑えられています。そこで、薬剤料を抑えるため安いジェネリック薬品の使用を、近年厚生労働省は勧めていますが、平成18年3号でもお知らせしたように、ジェネリック薬品には、効能で先発薬に劣るものがあることや、きめ細かい服薬指導を行うこと等を目的に、私は原則は院内処方を行っています。それは、来院される方の殆どが糖尿病や高血圧に関連した病気の方なので、薬剤の種類を絞ることが出来るからでもあります。門前薬局という診療所の前にある調剤薬局での処方なら、どのようなジェネリック薬をストックしているか、診療所の医師も把握できているのでまだましですが、当院のようにそれが無い場合は、ジェネリック薬希望で院外処方となっている場合や、筑波メディカルセンター病院等からの処方を当院で処方するために院外処方となっている場合には、なるべく信用できそうな、又は病院と関連を持っている調剤薬局を利用した方が安心です。尚、自己負担額は既述のように調剤薬局の調剤手数料が高価なため、一部の高薬価薬の場合を除き、ジェネリック薬品を使っても同程度となります。

以上、最近の動向を新年号に書いてみました。



冬の健康管理

副院長 山崎勝也

月日の経つのは早いもので、川井クリニックでの勤務も9か月を超え、つくばでの生活も大分慣れてきました。関東の冬は晴れの日が多く、皆さんにはそれが当たり前だと思いますが、日本海側では曇天の日が多く、寒気団がやってくると雪になります。冬の気圧配置である「西高東低」は富山では雪のサインです。そのため北陸の冬は湿度が高く、結露でジメジメしてカビが生えやすいのが問題で、除湿器を使用する家も少なくはありません。それに対しこちらでは、寒いのは一緒ですが、空気が乾燥していて加湿器が必要なほどです。空気が乾燥すると、喉、鼻の粘膜を傷めやすく、ウイルスも活性化して風邪をひき易くなります。風邪は万病の元と言われますが、ご高齢の方では肺炎の引き金になることもありますので、手洗いやうがいを行って、風邪予防を励行してください。

さて冬の話をもう一つ。冬、寒くなると血圧が高くなることは以前から言われていましたが、糖尿病の患者さんは冬になるとHbA1cが高くなる方を多く見かけます。富山で診療していたときには、雪が降って運動が出来なくなるからかな、と思っていましたが、臨床研究を一緒に行っている「糖尿病データマネジメント研究会」に参加されている日本全国の参加施設（北海道から沖縄までの施設が参加されています）全体のデータを見ても、冬が高くなっています。この傾向は、関東、九州でも同様でHbA1cは2~3月が最も高くなるようです。冬にHbA1cが上昇する原因はまだはっきりはしませんが、年末の忘年会にクリスマス、年始のお正月に新年会での食べ過ぎ、飲みすぎも関係するかもしれません。正月の食べ過ぎをいつまでも続けないようにご注意ください。また、夜明けが遅く日の入りが早くなり、寒いと相まって、散歩などの運動を行いにくくなるのも関係しそうです。実際に早朝や夜の暗い屋外を歩くのは危ないので、冬は室内で出来る運動をされてはいかがでしょうか。個々の患者さんによって理由は異なると思いますが、冬にHbA1cが高くなる心当たりの方はご



考えください。

また、この季節には皆さんのご家庭でもいろいろな暖房器具が使われることと思いますが、使い捨てカイロ、湯たんぽ、あんか、電気こたつ、ホットカーペットなどでは低温やけどにご注意ください。44度以下のあまり高くない温度でも、ずっと同じ場所に触れ続けているとやけどをします。それが、低温やけどです。低温やけどでは、傷が深くなることから足壊疽を起こすことも多いので、神経障害で痛みを感じにくい方は、特にご注意ください。

昨年は大震災や原発事故で大変な一年でした。今年は皆さんにとって良い年になるよう、お手伝いしていきたいと思っております。

スタッフ便り



明けましておめでとうございます。昨年は大震災があり、慌ただしくあっという間に一年が過ぎ去ったように思います。昨年は、新しいスタッフも入り慣れないこともあり皆様にもご迷惑をお掛けしてしまうこともあったかと思いますが、それぞれ少しずつ業務に慣れてきました。少しでも早く皆様に顔を覚えていただけるように、またお帰りの際に「ありがとう」と言っただけのような窓口対応を心掛けております。窓口で患者様に「ありがとう」と声をかけていただくと温かい気持ちになりますし、また頑張ろうという気持ちになり一段と業務に励むことができます。私は入社して4回目のお正月を迎えることができました。患者様・スタッフに恵まれ、日々仕事に励むことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。後輩も入り、教えてもらう側から教える側になり、言葉にしているのに伝えることの難しさ、コミュニケーションの大切さを実感しました。今年は2年に1度の診療報酬改定がありますので、皆様にも的確な情報発信ができるよう日々スキルアップを目標に努力していきたいと思っております。診療報酬に関して、また窓口対応に関して何かご不明・ご不満な点がございましたら、気軽にお声かけください。今年も明るく・笑顔をモットーにスタッフ一同頑張っと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。
(医療事務・平林扶美枝)

新年明けましておめでとうございます。昨年は皆さんにとってどのような1年でしたか？忘れられないことの1つが、やはり東日本大震災でしたでしょうか。私は昨年4月から当院に入職させていただきましたが、その日は偶然にも入職オリエンテーションの日に当たり、ちょうど来院しておりました。患者様もかつてない大きさの揺れに戸惑うとともに、私自身も余震に怯えながら待合室でただ何もできず、じっと様子を見ておりました。そのような中、スタッフの方が患者様の安全を思いながら必死に動く姿勢には深く感心した記憶がありますが、私にとりましては医療者としての大切な心構えを学んだ出来事の1つでもありました。

私たちクラーク部は、診察が少しでもスムーズに流れるように医師の近くでサポート的な業務をしています。病名は同じ場合でも、患者様が抱える環

境はお一人お一人違うため、それぞれの状況に合った対応が出来るように心がけていけたらと思っています。そのためにも、日頃より1人でも多くの患者様のお顔や名前を覚えていけたらと思っています。これからも皆様が少しでも快適な診察が受けられるよう、クラーク部一同、日々の努力を惜しまず励んでいきたいと考えておりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆様にとりまして幸せ多き1年になりますよう心よりお祈りしております。
(栄養士・深作貴子)

検査室は看護師2名、臨床検査技師4名、計6名で採血、採血時のお声かけ、生理機能検査、尿検査等を行っています。採血室では糖尿病の患者様には診察に必要な血糖、HbA1c測定のための採血をさせていただきます。また、脂質異常や肝臓、腎臓、甲状腺の機能検査のための採血もありますので検査によって採血量が多くなる場合もあります。尿検査は、尿中の糖やタンパクを測定することで間接的に血糖や腎臓の状態を知ることができます。お声かけで患者様お一人お一人の体調などをおうかがいしながら検査のご説明もさせていただきますが、ご不明な点、ご心配な点がございましたらご遠慮なくおたずねください。生理機能検査は、心電図、自律神経検査、胸部レントゲン、眼底カメラ、頸動脈エコー、足の検査、計測などの検査です。糖尿病合併症の早期発見や経過観察のため定期的に検査を行わせていただいております。寒い時期、衣服の着脱やお部屋の移動など、ご不便をおかけすることもあると思っておりますがお手伝いが必要でしたらお声かけください。それぞれの場所で患者様とのふれあいを大切にしたいと思っております。お気軽にお声をかけてください。
(臨床検査技師・宮本孝子)

今年もみなさんと初春を迎えることができ、スタッフ皆、とても嬉しく思っています。昨年は3.11の震災があり、皆さんも私たちも大変な時期を過ごしました。けれどもその中に、人の強さや人間関係の大切さを感じる事ができました。私たちは糖尿病療養指導を仕事としており、皆さんの食生活・運動量や活動内容・仕事やストレス・家庭環境・薬物療法等をお伺いし、健康になるための生活を一緒に考えていこうとしています。昨年は震災後に血糖コントロールが悪化した方が多くおられました。野菜が買えず、炭水化物や嗜好品中心の食事になったり、余震の怖さからストレスが増えたり、運動できないと

いった状況がありました。また仕事をされている方は、震災後の復興のために、日々残業や徹夜で、生活パターンが乱れた方もいました。皆さんクリニックへは患者さんとして受診されますが、社会人として活躍されていることを尊敬すると同時に、**これからも健康で活躍して頂きたい**という気持ちになりました。私たちは体調が悪ければ、快適に過ごせませんし、休養をとります。しかし血液の中の糖分や脂肪分が少し増えても、なかなか自覚できませんので、対策が後手後手になりがちです。そうするうちに、網膜症や腎症、神経障害、脳梗塞や心筋梗塞を発症してしまう方がいます。災害対策で薬を備えた方は多いと思いますが、**糖尿病合併症対策として、ぜひ日々の血糖コントロールを良好に保って頂きたい**と思います。私たちはそのお手伝いを担えるよう、精進していきたいと思います。

(看護師・糖尿病療養指導士 岩永志律子)

桐の木会活動報告

平成23年10月19日(水)、つくば市東光台体育館にて第3回桐の木会「運動の会」を行いました。健康運動指導士の藤森久美子先生を講師にお招きし、「**体ほぐし**」と「**筋力づくり**」をテーマに、自宅で簡単にできる運動を、講義と実技を交えて実際に体験しました。ポイントは、有酸素運動や筋力づくりの運動だけをするのではなく、体をほぐすためのストレッチやマッサージなどを組み合わせて行うこと。

後半は、レクリエーションの要素を含めて筋力づくり運動を行いました。普段1人で運動するのは難しいという方も皆さんと一緒に行うことであったという間に時間が経ち、楽しく運動することができました。今回は**運動する際の強度の目安となる脈の測り方**を学び、運動前後の血糖値や血圧を測ることで、運動の効果をより知ることもできました。

私はよく足が攣ります。足が攣ると痛いですがね。藤森先生から足浴とフットマッサージを勧められました。それから、フットマッサージを続けていますが、今のところ攣ってはいません。固くなっているふくらはぎをもみほぐしてあげるといいようです。皆さんもお試してください。

(看護師・糖尿病療養指導士 片貝貞江)



平成23年12月7日、豊里交流センターにて桐の木会調理実習を実施しました。今回のテーマは『**クリスマス料理でカロリーダウンのコツを学ぼう**』というもの。

ピラフ、ローストチキン、プチケーキまでついて**546Kcal**という低カロリーメニューを調理しました。まず今回は大塚食品から販売されている**マンナンヒカリ(こんにやく米)**を使用してカロリーをカット。その他、手作りドレッシングで脂質を減らしたり、油を使わずポタージュにコクを出す調理法を紹介。またローストチキンは、手羽元を使用することでボリュームを出しながら食べ過ぎないように工夫しました。今回はケーキのデコレーションもお楽しみの1つ。管理栄養士手作りの絶品スポンジに思い思いのデコレーションを楽しみました。参加者の皆様からは「自宅でもドレッシングを手作りしてみたい」「マンナンヒカリを試食できて参考になった」「ケーキのデコレーションが楽しかった」といった声がかれました。また、クリスマスメニューのカロリーについて当院管理栄養士の講義があり、想像以上に高いカロリーに驚く方が多数いらっしゃいました。**年末年始の食べ過ぎを注意する**よいきっかけになったようです。参加者の皆様と交流する事ができ、スタッフも大変充実した実習になりました。(管理栄養士・高橋郁江)

桐の木会では随時、**会員を募集**しています。

入会金(年会費込) ¥1000

詳しくは当院受付スタッフまで

新スタッフ紹介

昨年11月より入職しました臨床検査技師の**船越ゆかり**と申します。以前は山梨県山中湖村で健診業務に携わっていました。糖尿病に関しては、初めてでまだまだ慣れないことも多いのですが、皆さんが心地良く、当院での検査・診療を受けて頂けるように努めたいと思えます。よろしくお願ひ致します。

