

みどり通信

公立黒川病院院内広報 令和6年7月1日 発行
院内の情報をみなさんにお知らせします



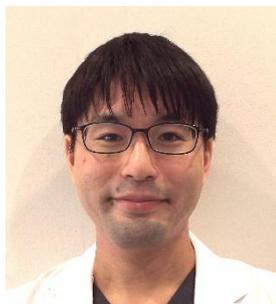
第120号
公立黒川病院院内広報
発行：公立黒川病院

《夏号の内容》

- 食事療法の難しさ
- 熱中症と臨床検査
- 新入職員自己紹介

…医師：山口 直樹
…臨床検査技師：渡辺 峰人

食事療法の難しさ



内科 医師：

山口 直樹

(やまぐち なおき)

今年度から内科に赴任させていただきました山口と申します。もともとは他県で内分泌内科の医師として診療しており、とりわけ糖尿病患者様に関わらせていただきました。多くの糖尿病患者様を診させていただきましたが、治療に難渋するケースも多く経験してきました。多くは患者様の生活背景に関連しており、薬剤やインスリンの調整を越えた、本当の意味での「寄り添った糖尿病診療」を行う難しさを痛感しております。

糖尿病という疾患は患者様自身に積極的に治療に参加していただくことが重要なので、糖尿病協会や患者会を通じて情報発信や、小児サマーキャンプ・ウォークラリーなどのイベントが開催されています。

定期的に行われるイベントには医師や糖尿病療養指導士(CDE)も参加しており、医療者が患者様の立場を身をもって体験できる貴重な場でもあります。私も以前ウォークラリーに参加しましたが、もともと運動習慣がない私には少し大変だったと記憶しております。一方で、この大変さの共通認識を持つことで患者様への療養指導がスムーズになり、「寄り添った糖尿病診療」に一步近づけた気がしました。

これがヒントとなり、食事療法のつらさを体験しようという考えに至りました。1年前の夏頃、当時私に時間的余裕があり、ストレス太りがあったことから、ラ○ザップもびっくりの食事制限を始めました。昼をフォーミュラ食(1食 164kcal)に置き換え、朝・夕食も野菜や香辛料を多く使うことで大幅なカロリーダウンを行い、6か月で11kgの減量を達成しました。これで感じたのは、一品のおかずを減らすだけでも満足感が激減し、常に脳が「食べたい」気持ちに支配されていたことです。食事制限は、特に食べることがお好きな糖尿病患者様にはとてもつらいことなのだな、と強く感じました。

これは食事療法の例ですが、これ以外にも治療のつらさがたくさんあると思います。一人で抱え込まず、われわれスタッフとともに頑張りましょう！

熱中症と臨床検査

検査室室長・臨床検査技師：

渡辺 峰人

(わたなべ みねと)

この季節は気候変動の影響もあり、「猛暑日」や「熱帯夜」といった言葉を以前より多く耳にします。「熱中症にはお気を付けください」という注意喚起もメディアを通しよく聞かれます。水分補給の重要性についても同様です。成人の場合、体重の約60%（小児は70%、老人は50%程度）が体液であり、体液はおもに水と電解質（塩分）でできています。体液の2%程度を失うと軽い症状が出現すると言われています。医療現場において、熱中症で検査が必要なケースでは、脱水の程度、体液の変化などに関連する検査データを中心に観察します。脱水の指標となる血液検査データを順番に見ていきます。①ヘマトクリット値、ヘモグロビン値 ②総蛋白、アルブミン、尿酸値、BUN、クレアチニン ③ナトリウム、カリウム、クロール（電解質バランス）などの血液データがそれを指します。脱水症は、水分とナトリウム、このどちらか多くが失われることで、水分欠乏性脱水とナトリウム欠乏性脱水に大別されるため、電解質の検査データは鑑別にとっても大切です。また高齢者は、基礎疾患のある場合が多いため、非労作性熱中症では、血液検査は重要と言われています。暑い季節、室内も屋外も、昼も夜も関係なく熱中症は発症します。体調がおかしいなど思った時は、まず病院を受診してみてください。

熱中症予防

尿の色で脱水症状チェック

	問題なし 普段通りに水分を取りましょう
	問題なし コップ1杯の水分を取りましょう
	1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ1000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう。



新入職員自己紹介

看護部：

中條 雪野 (大和町出身)

(なかじょう ゆきの)

地域に根差した病院で看護経験を積みたいと思い、黒川病院を選ばせていただきました。患者さん、そのご家族の心情に寄り添える看護に貢献できるよう頑張ります。

リハビリテーション室：

小山 賀旭 (登米市出身)

(おやま よしあき)

介護老人保健施設・富谷の郷から来ました。未熟な“やろっこ”ですが、どうか宜しく願い致します

リハビリテーション室：

伊藤 優輝 (登米市出身)

(いとう ゆうき)

新しい環境で患者さまや地域の方々へリハビリテーションを通して貢献できるよう精いっぱい取り組みたいと思います。よろしく願い致します。

医療社会事業課：

武田 風薫 (仙台市出身)

(たけだ ふうか)

患者さんやそのご家族に寄り添った支援ができるよう精一杯頑張ります。

総務課：

鈴木 若葉 (高知県出身)

(すずき わかば)

未だ業務になれることに精一杯ですが、笑顔を忘れず、チームの一員として頑張ります。