

ひいらぎ

地域と繋がる。心に寄り添う。

hiiragi
vol. 6
2024

[特集]

あなたとあなたの大切な人を
糖尿病から守る5つのコツ！



◎表紙・挿し絵／三角だるま 岡崎絵手紙ボランティア「集まろまじ」

病院広報アワード
「広報誌部門」
最優秀賞
受賞特集掲載

HOSPITAL PR AWARD 2024



愛知医科大学メディカルセンター

〒444-2148 愛知県岡崎市仁木町字川越17番地33
TEL:0564-66-2811 FAX:0564-66-2800
<https://www.aichi-med-u.ac.jp/medicalcenter/>



あなたとあなたの大切な人を糖尿病から守る5つのコツ!

愛知医科大学メディカルセンター 副院長 糖尿病内科 教授 加藤 義郎



1つ目のコツ: 糖尿病について知る

1. 糖尿病とはどんな病気?

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が高くなる病気です。血糖値が高くなる原因は、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンの量や作用が低下するためです。ブドウ糖とは?(図1) インスリンとは?(図2)

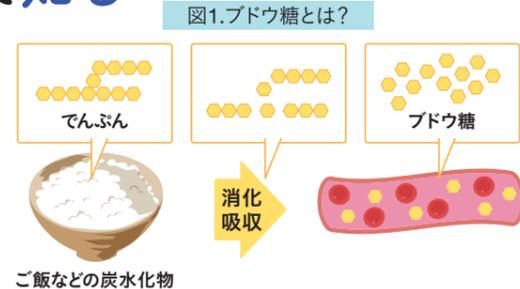


図1.ブドウ糖とは?

2. 糖尿病のタイプとは?

- ① 1型糖尿病
- ② 2型糖尿病
- ③ その他の特定の機序、疾患によるもの
- ④ 妊娠糖尿病

3. 糖尿病の症状は?

2型糖尿病では自覚症状が全くないことがほとんどです。血糖値がかなり高くなってはじめて、「のどが渇く」、「尿の回数と量が増える」、「疲れやすい」、「食べても痩せる」といった症状が現れます。

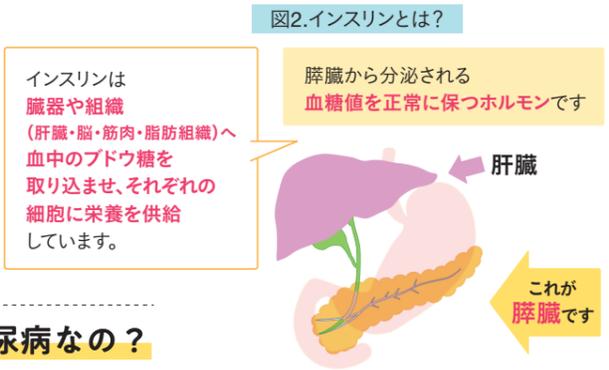
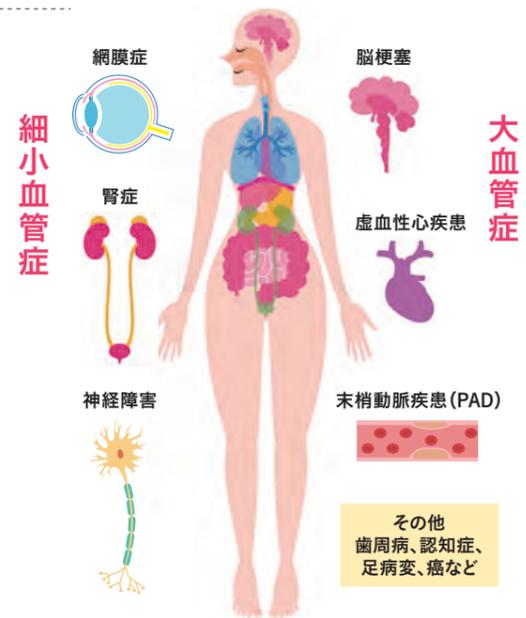


図2.インスリンとは?

4. 血糖値がどれくらい高くなれば、糖尿病なの?

- ① 早朝空腹時血糖値126 mg/dL以上
 - ② 75g経口ブドウ糖負荷試験で2時間値200 mg/dL以上
 - ③ 随時血糖値*200 mg/dL以上
 - ④ HbA1cが6.5%以上
- ①~④のいずれかが確認された場合は「糖尿病型」と判定します。
*随時血糖値:食事と採血時間との時間関係を問わないで測定した血糖値。糖負荷後の血糖値は除く。

図3.糖尿病合併症について



5. 糖尿病の治療法は?

食事療法、運動療法、薬物療法です。2型糖尿病の場合は、まず食事療法と運動療法を行います。

6. 糖尿病治療の目標は?

糖尿病合併症の発症、進展を阻止し、糖尿病のない人と変わらない寿命と日常生活の質(QOL)の実現を目指すことです。

7. 糖尿病合併症とは? (図3)

- ① 糖尿病網膜症
- ② 糖尿病性腎症
- ③ 糖尿病性神経障害
- ④ 動脈硬化性疾患:冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血)、末梢動脈疾患(PAD)
- ⑤ 糖尿病性足病変

2つ目のコツ: フットケア(足の手入れ)について

看護部 看護師 主任 (日本糖尿病療養指導士) 鬼頭 真樹子



なぜ、足の手入れが必要なの?

糖尿病には、糖尿病性足病変と言う合併症があります。足潰瘍や足壊疽(あしえそ)といったものを思い浮かべる方も多いかもしれません。

血糖管理が悪いと末梢神経障害が発症します。末梢神経障害は足先のしびれや足先の感覚が鈍くなります。ひどい人は**画鋲を踏んでも気づきません**。足病変は末梢神経障害や血行障害を基礎とし、多くは靴擦れなどの小さい傷がきっかけで進行します。一旦進行すると治療が難しく、適切な処置をされなければ感染を起こし、**足の切断が避けられない場合**も少なくありません。

ちょっとしたトラブルに早く気づいて、早く適切な対処をすることが悪化させないための第1歩です。

日常生活の中で気をつけるポイント

1. 足をきれいに洗いましょう *Let's try!*

お風呂に入るときは、次の点に注意しましょう。

- ① 湯船に入るときは、必ず手で湯加減を確かめましょう。
- ② 湯の温度はお好みでよいですが、約40℃くらいが良いでしょう。
- ③ やわらかいタオルやスポンジで、足の裏や指の間もやさしく洗いましょう。
- ④ 入浴後は足指の間の水分もしっかり拭き取りましょう。乾燥予防の為に保湿クリームを塗りましょう。



(湿潤することによって、白癬(はくせん)に感染する可能性があるため、足指の間は保湿クリームを塗らないようにしましょう。)

2. 爪の手入れ *Let's try!*

神経障害が進んでいくと、爪が伸びて足の皮膚に食い込んだり傷つけても違和感や痛みを感じません。

- ① 指に対して、ほぼまっすぐになるように切る。
- ② 最後にヤスリをかけて、切り口を滑らかにする。
- ③ 爪の白い部分は1mm程度残すようにして、深爪にしない。長さの目安: 指の先端またはそれより1mm長い程度



3. 足をいたわる *Check!*

靴のチェック

- かかとにフィット感があるかどうか。
- 甲の部分はきつく感じないか、反対にゆとりがありすぎないか。
- 歩いたときに靴全体に安定感があるか
- つま先に1~1.5cmのゆとりがあるかどうか。
- 両くるぶしが靴の履き口に擦れないか。
- 靴の中に突起物や縫い目が飛び出していないか。

気になる症状があれば、医師に相談してみましょう。

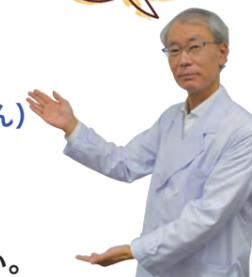


4. 足のトラブル対処法

- ① 傷への対応
- ② 足白癬(あしはくせん)^{※1}、爪白癬(つめはくせん)
- ③ 胼胝(たこ)・鶏眼(けいがん)^{※2}
- ④ 角化症
- ⑤ 巻き爪

これらは自己処置せず、主治医にご相談ください。

※1はくせんは水虫のこと
※2けいがんはうおのめのこと



“3つ目のコツ： さあ、みんなで一緒にエクササイズ！ ～少しの運動からはじめてみませんか～



医療技術部 リハビリテーション室
理学療法士 主任 加納 大樹
(愛知県糖尿病療養指導士)

なぜ運動がよいの？

- ブドウ糖がエネルギーとして消費されることで、血糖値の上昇が抑えられます。
- インスリンの働きが高まり、血糖のコントロールが安定します。
- 血糖値だけでなく、脳卒中や認知症の予防にもつながります。
- 糖尿病の方は、そうでない方と比べて足の筋力が低下しやすいため、足のトレーニングが効果的です。

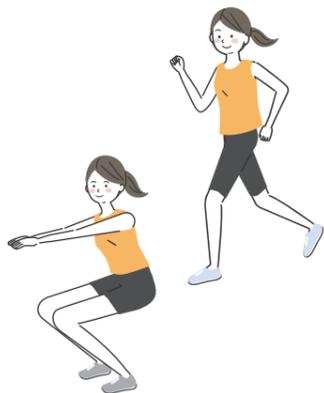
どんな運動がよいの？

●有酸素運動：ウォーキング

20分～60分ほど続けることが望ましく、「ややきつい」「軽く息が弾む」が、「会話は出来る」程度が良いとされています。1週間に3～5日以上、細切れでも良いので通算150分以上の運動を行えると血糖管理に有効といわれています。

●筋力トレーニング：スクワット

まずは深呼吸くらいのペースで10回を、1日2～3セット行えると良いと思います。注意点としては、膝が爪先がよりも前に出ないようにしましょう。慣れてきたら回数やセット数を徐々に増やしてみましょう。安全のためテーブルや椅子の背もたれなど、安定した物を支えとして行ってください。



忙しくて運動する時間がない ▶ 日常生活でもエネルギー消費を増やすコツ！

非運動性熱産生 (Non Exercise Activity Thermogenesis: NEAT) を増やそう

- NEATとは、日常生活活動におけるエネルギー消費のことであり、姿勢保持、家事、買物、移動(通勤など)、余暇活動など、様々な活動が含まれます。
- 具体的には、自動車やエスカレーターなどを避け、歩いたり階段を利用したりすることです。「バス停1つ分だけ歩く」といったこともNEATに含まれます。

さらに NEATを増やすためには 今より10分多く身体を動かそう +10 (プラステン)

1. 気づく!

身の回りには身体を動かす機会や環境がたくさんあります。それがいつなのか、どこなのか、ご自身の生活を振り返ってみましょう。

2. 始める!

少しでも元気に身体を動かすことが健康の第一歩です。+10から始めましょう。

例) 自動車 ▶ 歩く、自転車に乗る エスカレーター ▶ 階段を利用する 散歩 ▶ 少し歩幅を広げて少し速く歩く

3. 達成する!

1日の時間や回数を決めて目標を立てて取り組み、体力UPを目指しましょう。

4. つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。

一人ではなかなか続かなくても、誰かと一緒に楽しく続けられることもあります。

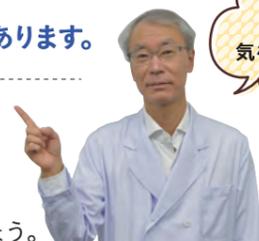


運動を行う
タイミングに
気を付けましょう。

careful

注意することは？

- 最も注意が必要なのは低血糖です(冷や汗、動悸、手足の震えなど)。
- 運動を行うときは空腹時を避け、食後1時間程度空けてから行うようにしましょう。



“4つ目のコツ： 健康診断・人間ドックの検査結果を見てみよう!!



医療技術部 検査室 臨床検査技師 主任 寺田 達夫
(日本糖尿病療養指導士)

～糖尿病編～

検査結果には、自分の健康状態を知るための情報が記載されています。
健診・人間ドック検査結果を受け取ったら、結果を確認し自分の健康状態を知ることが大切です。

尿糖：基準値 陰性 (-)



血糖が異常に上昇して限界(腎臓の閾値)を超えると、尿糖が陽性になります。個人差がありますが、一般的に血糖値が160～180mg/dLを超えると尿に糖がでてくるといわれています。空腹の状態(食後9時間以上)で尿検査をした際、尿糖が(±)もしくは陽性の場合には糖尿病の疑いがあります。



血糖値：基準値 ～109mg/dL



血液中のブドウ糖の濃度を表した数値で、採血時間、食事、運動の影響などによって、常に変化しています。空腹の状態(食後9時間以上)で血液検査をした際、血糖値が126mg/dL以上の場合は糖尿病の疑いがあります。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) 基準値 4.6～6.2%



過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われます。値が6.5%以上であった場合は糖尿病を強く疑います。

値が基準範囲内でも自覚症状がある方は、医療機関への受診をお勧めします。

これらの数字を上回らないように心がけましょう。

あなたが目指すべき糖尿病の血糖コントロール目標

血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c 6.0% 未満	HbA1c 7.0% 未満	HbA1c 8.0% 未満



治療目標は年齢、罹患期間、合併症の有無、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して設定されます。医師とよく相談し目標を設定することが大切です。

“5つ目のコツ：作戦会議（栄養指導） —どう食べる？—

医療技術部 栄養室室長 戸田 景子
(日本糖尿病療養指導士)



管理栄養士の戸田と申します。私は食べるのが大好き。食いしん坊なので栄養士になりました。料理は得意ですが、お菓子も大好き、スナック菓子も食べます。最近は新製品が多くて…。

お酒も大好き。カップ麺やインスタントラーメンも食べます。冷凍食品もよく食べます。便利ですし、おいしいものが増えてきていますよね。

だから患者さんに「食事を減らしましょう」とお話しするのはイヤですし、食事を手作りしましょうなんて言えません。栄養指導でも、「減らしましょう」ではなく、「どうやって食べるか」、「どうやったら(好ましくないと言われている食べ物を)食べられるか」という作戦会議を患者さんとしています。

コンビニで選ぶならコレ *Choice!*

食事:パンだけ、おにぎりだけ、ではなく、お弁当のような主食とおかずの組み合わせのものを選んだり、パンやおにぎりには**乳製品**や**サラダチキン**、**サラダ**などを一緒に食べましょう。



お弁当やおかずの組み合わせ

おやつ:噛み応えがしっかりしている食品がオススメです。**するめ、さきいか、枝豆、ナッツ、硬いおせんべい、干し芋**など。ただし、食べすぎは塩分や糖質のとりすぎになってしまうので注意してください。

甘いデザート類やスナック菓子、菓子パンなどはエネルギーが高いうえ、血糖の上昇が早いためお勧めできません。



お勧めできない

そして注意することは、レジ横のホットスナックコーナー。唐揚げやフランクフルトやコロッケ、肉まんなどです。ついつい追加しがちなので、余分にならないよう気を付けてお買い物しましょう。

夜中の空腹への対策は？ *Advice!*

まずは、夜中にお腹が空かないよう早く就寝することが一番のお勧め。お腹の減る前にさっさと寝てしまうのです。すばらしくよい作戦です。

次は、**少し夕食の時間を遅くしてみる**のはどうでしょうか。30分、1時間ほどずらしてみるの。あと、**食事をゆっくり時間をかけて食べる**のもお勧めです。満腹感を感じやすくなり、空腹を感じるまでに時間がかかるようになります。



注意が必要



眠れないくらい空腹のときには *Advice!*

まずは、**水分(水やお茶、無糖の炭酸水など)**をとってみる。ゆっくりと。それでもダメだったら、**ヨーグルト**や**チーズ**、**野菜(ニンジンやキュウリ、セロリなどポリポリ野菜)**、少量の**ナッツ**などを。塩分は増えてしまいますが、**味噌汁**や**コンソメスープ**など**汁物**なども冬場はよいのかもしれない。習慣にならないようにしましょう。

“糖尿病療養支援チームについて

2023年9月愛知医科大学メディカルセンターに糖尿病療養支援チームを発足しました。

現在、愛知医科大学メディカルセンターの糖尿病療養支援チームには、総勢17名の多職種(医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、薬剤師、社会福祉士、事務職員)のメンバーがおります。その内、日本糖尿病療養指導士(CDEJ)5名、愛知県糖尿病療養指導士(aichi-CDEL)2名が在籍しています。私達は患者さんのお話しをしっかりと聴き、生活習慣の見直しや改善方法をお伝えします。多職種によるチーム医療で食事療法、運動療法、薬物療法を行い、患者さんを支えています。



糖尿病療養支援チームのメンバーです

医師2名、看護師5名、管理栄養士3名、臨床検査技師2名、理学療法士2名、薬剤師1名、社会福祉士1名、事務職員1名の総勢17名です。多職種が密接に連携してチームで医療を行います。



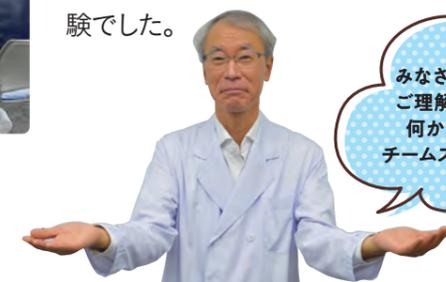
2024年8月19日糖尿病教室開催!

2024年8月19日愛知医科大学メディカルセンター講義室にて、地域住民および当院通院中の方を対象とした糖尿病教室:「糖尿病から守るコツ・食事療法のコツ・運動療法のコツのお話」を開催しました。約50名の方にご参加いただき、たくさんのご質問をいただきました。



糖尿病セミナー開催!

今年度から、愛知医科大学とオンラインでつないで糖尿病の勉強会(スタッフ向け)を行っています(年7回)。今回は、**間歇(かんげつ)スキャン式持続グルコース測定**である**FreeStyleリブレ 2®**の装着体験でした。



みなさん5つのコツについて、ご理解いただけただけでしょうか? 何かわからないことがあればチームスタッフへご相談ください。



愛知医科大学メディカルセンター 救急外来へ

当院では、より一層地域の皆さまが安心して生活できるよう
2023年4月より、365日二次救急の受け入れを開始しました。
救急車だけではなく、二次救急の場合でもご利用いただけます。

時間外に救急外来を受診するときは？

0564-66-2811へ電話

- 平日 18:00~24:00
- 土曜日 13:00~24:00
- 日曜日・祝日 8:00~24:00

ご利用の流れ (二次救急の場合)

AMC (愛知医科大学メディカルセンター) 患者

はい、愛知医科大学メディカルセンター救急外来です。

ちょっとお腹が痛くて…

ご年齢をお願いします。

55歳です。

いつから痛みますか？

今日の夕方から少し痛み初めて、今酷くなってきて…

どのような痛みですか？

分かりません…ズズズキするような…

最近、病院への受診や手術はされましたか？

していません。

分かりました、医師へ確認いたしますのでしばらくお待ちください。

医師へ確認し、当院で診させていただきますので、次の持ち物をご持参ください。

- ① 保険証
- ② 各種医療証(子ども、高齢者など)
- ③ お薬手帳又は服用中の薬
- ④ マスク

なお、救急外来ではお会計が出来ませんので後日お支払いとなります。(※後日、請求書を自宅送付いたします。)

分かりました。

では、お気をつけてお越しください。

来院後の流れ

- 1 病院へ到着後、北館玄関へ
- 2 北館玄関の救急受付で診察受付



- 3 診察
- 4 お薬のお渡し
- 5 支払い方法の説明

※当日会計ができないため、後日請求書を送付いたします。

こんな患者さんが対象です

対象となる患者さん

- 軽症・中等症で緊急手術の必要ない場合
- 骨折等整形疾患、一般外科疾患 ● 内科

※ただし、小児については小学生以下の内科疾患、乳幼児の外科系疾患は受け入れが困難です。

こんな検査が対応可能です

対応できる検査

- 一般X線撮影 ● CT ● MRI ● 血液検査 ● 心電図 など

■ 受診の際は、健康保険証・各種医療証と診察券(お持ちの方)をご持参ください。

アドバイス

- 救急車でのご来院の際は次のものを持参する事をお勧めします。

- 靴(救急車の時は履いていない事が多いので注意)
- 現金又はクレジットカード(帰りにタクシーを利用する場合は必要)

● 当院は紹介状なしで受診されても定額負担(選定療養費)はかかりません。

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

高齢者

● 顔
● 顔半分が動きにくい、しびれる
● 笑うと口や目の片方がゆがむ
● ろれつがまわりにくい
● 見える範囲が狭くなる
● 周りが二重に見える

● 顔
● 突然の激しい頭痛
● 突然の高熱
● 急にふらつき、立てられない

● 胸や背中
● 突然の激痛
● 急な息切れ、呼吸困難
● 旅行などの後に痛み出した
● 痛む場所が移動する

● 手・足
● 突然のしびれ
● 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

● おなか
● 突然の激しい嘔吐
● 血を吐く

● 意識の障害
● 意識がない(返事が無い)又はおかしな(もうろうと)している

● けいれん
● けいれんが止まらない

● けが・やけど
● 大量の出血を伴うけが
● 広範囲のやけど

● 吐き気
● 冷や汗を伴うような強い吐き気

● 飲み込み
● 物をのどにつまらせた

● 事故
● 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎ その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

※発熱等の症状がある場合は、新型コロナウイルスに関する発熱・相談センターに電話相談するか、速やかに発熱外来/かかりつけ医/地域外来/検査センターを受診しましょう。
※さらに、119番通報などの判断に迷った時は、お近くの救急相談窓口(※7119等)にご相談下さい。



教えてください!! 介護保険!



医療技術部医療福祉相談室
社会福祉士 主任
医療ソーシャルワーカー
嘉村 紗也加



医療技術部医療福祉相談室
社会福祉士 主任
医療ソーシャルワーカー
増崎 雄基

介護認定とは?

40歳になると医療保険から一緒に介護保険料が徴収されます。介護サービスを利用するには、住所地の市役所もしくは担当の地域包括支援センターに申請をして認定を受ける必要があります。

対象になる人は?

65歳以上の人

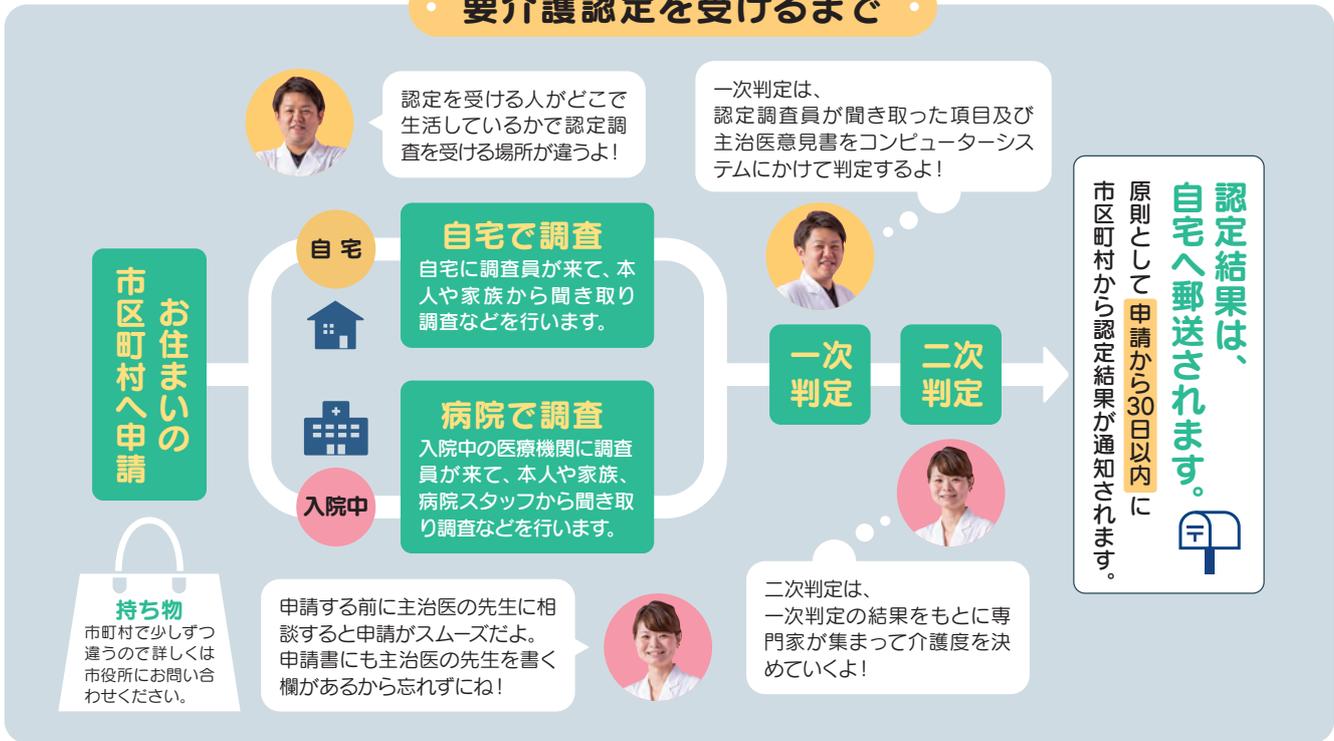
介護や日常生活の支援が必要と認定された人
(どんな病気やケガがもつて介護が必要になったかは問われません。)

40歳~64歳の医療保険加入者

特定疾病※1により介護や支援が必要と認定された人
(交通事故やケガなど特定疾病以外の原因で介護や支援が必要になった場合には、介護保険対象外です。)

※1 末期がん、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

要介護認定を受けるまで



受けられるサービス一覧

在宅サービス

	※2 訪問介護	訪問入浴	訪問 リハビリ テーション	訪問看護	居宅療養 管理指導	※2 通所介護	通所 リハビリ テーション	短期入所 生活(療養) 介護	福祉用具 貸与	特定福祉 用具販売	住宅 改修費 支給
要支援1~2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
要介護1~2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
要介護3~5	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※2 65歳以上の生活に不安がある方で、基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた場合、介護予防・生活支援サービス事業対象者となり、一部のサービスを受けることができます。

施設サービス

	介護付き 有料老人 ホーム	住宅型 有料老人 ホーム	サービス付き 高齢者向け 住宅	グループ ホーム	ケアハウス	特別養護 老人 ホーム	介護老人 保健施設	介護 医療院
自立	▲	▲	●	×	●	×	×	×
要支援1~2	▲	▲	●	▲	●	×	×	●
要介護1~2	●	●	●	●	▲	×	●	●
要介護3~5	●	●	●	▲	▲	●	●	●

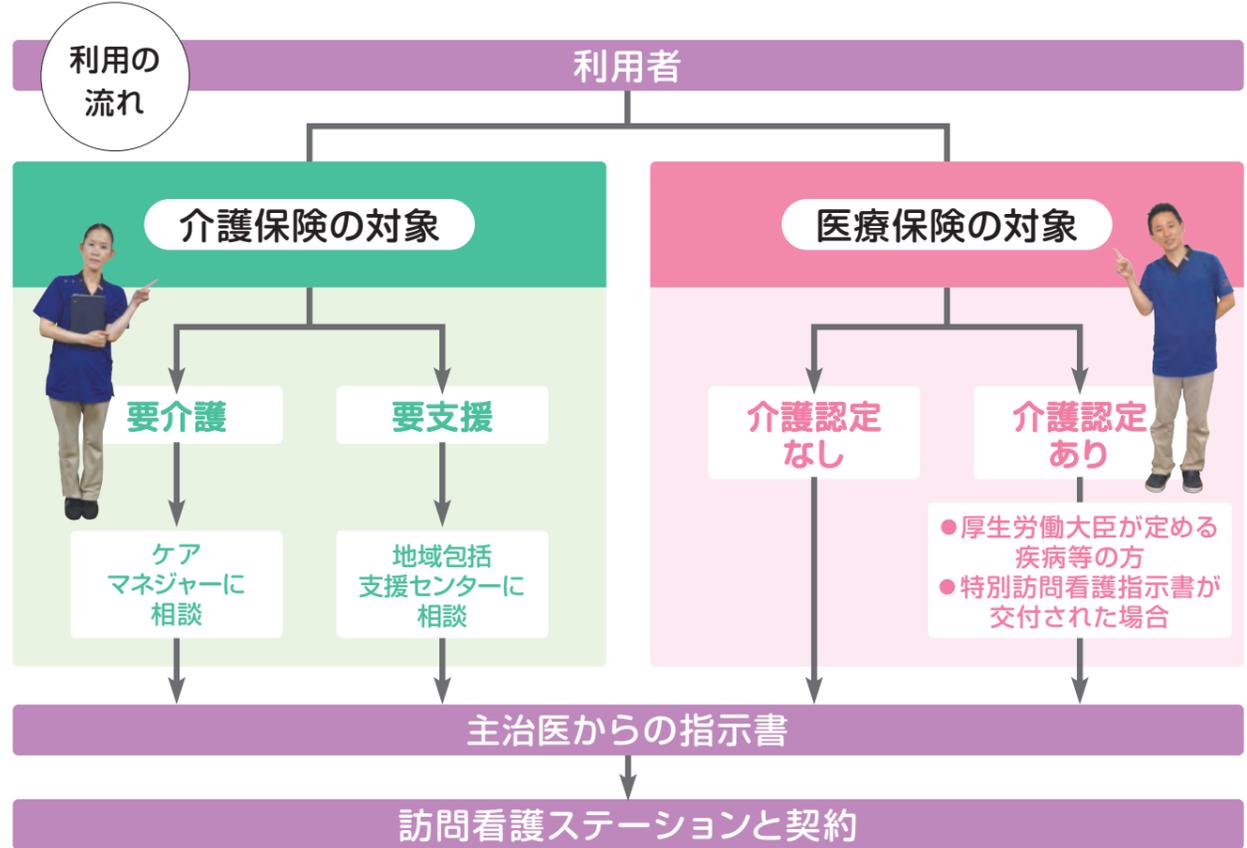


●・・・可能 ▲・・・要相談 ×・・・不可



愛知医科大学メディカルセンター 訪問看護ステーションです Home-visit Nursing Service

愛知医科大学メディカルセンターに訪問看護ステーションがあることを知っていますか？
訪問看護とは病気や障がいを持った人が住み慣れた地域やご家庭でその人らしく生活が送れるように、看護師が生活の場へ訪問し、療養生活を支援するサービスです。また、理学療法士による専門的なリハビリや生活上の相談やアドバイスも行い、ご本人・ご家族ともに安心して在宅生活が送れるようにサポートしています。



申し込み方法

訪問看護を希望する場合は、かかりつけ医のほか、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーへ相談してみましよう。訪問看護ステーションへ直接連絡していただくことも可能です。

自宅での生活で困りごとはありませんか？
薬を飲み忘れてしまう、体力なくなってきたから家でリハビリしたい…どんなことでもお気軽にご相談ください。

- お問い合わせ先: TEL. 0564-64-6181 (直通)
- 申込対応時間: 月曜～金曜 8:30～17:00

訪問看護の疑問にお答えします!

Q1. 誰でも訪問看護が受けられるの？

訪問看護を受けられる人は、主治医から訪問看護指示書を受けた、子どもから大人まで訪問看護を必要とする人すべてです。患者となる人の年齢などの条件により、介護保険と医療保険のどちらを利用できるかが異なります。

Q2. 訪問看護では何をしてくれるの？

体を拭く、頭を洗う、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導、病気や障がいの状態観察、血圧・体温・脈拍測定(体調確認)を行っています。
また、がん末期や終末期でも最期まで自宅で過ごせるように支援したり、床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当てなど、医師の指示による医療処置も行います。
その他に内服管理、拘縮予防、機能の回復等の在宅リハビリテーション、ご家族等への介護指導・相談なども行っています。



お仕事について行って、イイですか？

Oshigoto Tsuiteitte lidesuka

Check!

病院には多くの専門職員が働いています。
今回は訪問看護ステーションの看護師と理学療法士のお仕事に密着します♪
さあ、一緒にスタッフの1日を見て行きましょう。

訪問看護の看護師 (Visiting Nurse)

看護部 訪問看護ステーション 看護師 赤名 千恵子

仕事内容
利用者宅に訪問、体調を確認し、前回の訪問日から変化がないかをみます。また、薬が飲めているかの確認や入浴介助、傷の処置なども行います。利用者やご家族の心配事や困っている事の相談にのることもあります。

訪問看護の理学療法士 (Physical Therapist)

医療技術部 リハビリテーション室 理学療法士主任 堀 拓磨

仕事内容
在宅に訪問してのリハビリテーションを実施し、利用者によって訓練内容を変えながら、転倒予防や疼痛(とうつう)緩和、歩行訓練などを行います。自宅内の環境整備や状態にあった介護用品の提案なども行っています。

8:00～ 出勤

メールチェック、アルコールチェック、物品の準備等
当日訪問者の情報収集・訪問準備

8:30～ 申し送り 出発

9:00頃～9:30頃 訪問①
体調確認、足浴、傷の処置
移動



洗髪風景

10:00頃～11:30頃 訪問②

体調確認、シャワー介助、内服セット・確認、
軟膏処置



柴犬が大好きで、
毎日動画を観て癒されています。

11:45～ 帰院

カルテ記録

12:00～ 休憩

13:15～ 出発

13:30頃～14:00頃 訪問③

体調確認、介護相談
移動



体調確認

14:30頃～15:30頃 訪問④

体調確認、肩・脚などマッサージ
移動



脚の運動

15:45頃～16:45頃 訪問⑤

体調確認、内服確認、脚の運動、
マッサージ

17:00～ 帰院

1日のカルテ整理、主治医への連絡、情報共有、引継ぎ

17:15 業務終了

こんな事も聞いちゃいました!

Q1. 訪問看護のよいところは？

訪問時間内は、途中で中断することなく利用者のご家族にじっくり関わることができ、利用者のご家族の要望を確認し看護ができることです。2つ目は、自分で行った看護が直接自分に返ってくるので、次に繋げることができることです。

Q2. 訪問看護のやりがいは？(仕事でのやりがいは？)

在宅の利用者は様々な病気の方がみえます。家も1人1人違って、利用しているサービスも違います。そのため、多くの人と連携が必要となる仕事です。また、幅広いスキルが必要となり、看護師として成長できるだけでなく、人としても成長できることです。

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

8:15～ 出勤

メールチェック、アルコールチェック、物品の準備等

8:30～ 申し送り

利用者の体調変化がないかの
情報交換

8:45～ 出発

9:00頃～ 訪問①
脚の筋力強化や転倒予防、
呼吸リハビリテーション



リハビリテーション前のマッサージ

10:00頃～ 訪問②

転倒予防のリハビリテーション

11:00頃～ 訪問③

疼痛緩和と歩行の安定性向上の
リハビリテーション



健康の為、
週に1回はそばを
食べています。

12:00頃～ 昼休憩

食堂にて昼食

13:00頃～ 訪問④

ベッド上での拘縮予防と座位訓練、
起立訓練のリハビリテーション

14:00頃～ 訪問⑤

疼痛緩和と転倒予防の
リハビリテーション



ベッド上でのリハビリテーション

15:00頃～ 訪問⑥

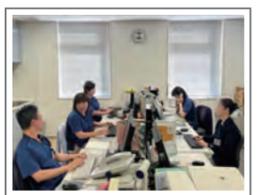
トイレ誘導や離床を促し、
体力維持のリハビリテーション

16:00頃～ 訪問⑦

脚の筋力強化、立位や歩行の安定性
向上のリハビリテーション

17:00～ 帰院

事務処理 (※利用者が少ない時は事務処理
をしています。)
(例 カルテ記載、書類作成、ケア
マネとの連絡や相談など)



スタッフとのミーティング風景

17:15～ 業務終了

こんな事も聞いちゃいました!

Q1. 仕事をする上で大切にすることは？

リハビリテーションの訓練内容が押し付けにならないように注意しています。あくまで人対人なので、時には話を聞いたり、こちらの話をしたりしてなるべく楽しんでもらえるように心がけています。

Q2. 仕事でやりがいを感じた瞬間は？

利用者の笑顔が見れたときや利用者が自分の提案した福祉用具を使用し、使いやすさと感謝されたときにやりがいを感じます。

Fashion
Check!!

Dr's 勝負服

病院内とは違う
休日の私服を
ご紹介します♪

01



Takayuki Katsuno

メディカルセンター 診療部長
腎臓・リウマチ膠原病内科 教授

勝野 敬之

● 服から小物まで 全てブラックをセレクト!

基本的を選ぶ服や小物はブラックで統一。
学会等特別な時以外はラフな格好が好きでよくアウトドア
ブランドを着ています。
最近はカバンも便利なバックパックを使用しています。
この時計は、名古屋大学から愛知医科大学へ入るのをき
っかけに購入。自分へのお疲れ様の気持ちで購入した思い出
の一品です。



かばん

時計

めがね

● めがねは医学生時代から通う 行きつけのお店で

めがねは名古屋大学時代からの知人がオーナーの「ハバナ
ミュージアム」というお店で購入しています。
20年以上通っていて、1点ものや珍しいめがねも多く、昔から
良く知る仲のため、好みに合わせて提案してくれます。
買い物だけでなく顔を見て近況を話せるのも楽しい時間です。

● プライベートはリラックスできる服で!

プライベートではゆったりリラックスできる服を良く選んでい
ます。
仕事ではアクセサリはつけませんが、休みの日は服や目的
に合わせて付ける事も。
インターネットショッピングはあまりせず、お店に行って試着
して自分の好みの服を選ぶのが好きです。



ポーチ &
ティッシュ
ケース

ハンカチ

● かわいい小物でテンションを上げて

毎日カバンに入れて持ち歩く小物類を自分好みのお気に入り
の物で揃えています。
このポーチとティッシュケースも、サテン生地にビーズで刺繍
されていて特にピザがお気に入り。
ハンカチはガーゼ生地で両面かわいい柄になっているだけ
でなく、肌触りが良く何枚か揃えています。



02

Mami Suzuki

メディカルセンター
循環器内科 助教

鈴木 麻友

● シチュエーションに合わせて 全身コーディネート!

服はボタンダウンが好きです。
機械式時計が好きで何本か持っていて、半袖のシャツでつけ
るもの、冠婚葬祭、パーティ等目的によってコーディネート。
義理の父からもらった時計は50年物で今でも大切に使って
います。

● モットーは良い物を永く使うこと

職人が1つつ手作りしているような物が好きです。
このかばんとパスケースは「土屋靴」で15年以上前に購入し
ました。
かばんは「スリムダレスバック」で俗に言うドクターズバックの
スリム版。自立して収納力があり、大きく開くため物を取り出
しやすく使い勝手が良いだけでなく、プライドルレザーで時が
経つほど深みが増すところがお気に入りです。



かばん

時計

パスケース

03



Hiroaki Ishibashi

メディカルセンター
血管外科 特命教授

石橋 宏之

安心のサポート

かかりつけ医ご紹介コーナー

医療法人秀士會 大堀クリニック

おおほり ひさし
院長 **大堀 久** 先生

当院は地域の皆様の健康管理、外来治療、基幹病院へ紹介など、かかりつけ医として日々診療しています。外科・整形外科疾患以外の様々な相談にも対応しています。この一般診療以外に当院の特徴として専門性の高い痛み治療を行っております。薬物・光線療法・リハビリテーションに加え、ペインクリニック専門医、麻酔科専門医として神経ブロック療法を中心に疼痛軽減、QOLの向上を図っています。時に岡崎市民病院、安城更生病院など基幹病院からの依頼でブロック等しています。また週1回名古屋市立大学痛みセンターで外来を担当しており、自院の難治性疼痛患者様の治療法をカンファレンスで相談しています。

痛みで困っている方はいつでもご相談ください。

親切、丁寧かつ誠実な
医院を目指します



〒444-0905 愛知県岡崎市宇頭町狐田88-2

TEL.0564-31-3688

休診情報はこちらから▶
<http://www.ohori-clinic-shushikai.com>



診療科目 一般外来・ペインクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
16:00~18:30	●	●	●	●	●	/	/

【休診日】日曜、祝日、木曜午前、土曜午後



メディカルセンター 薬剤室

職場紹介



Check!

おすすめの
おでかけスポット、
旅行先を教えてください

薬物治療風景



薬剤室では、入院患者さんや夜間に受診された患者さんのための調剤業務、病棟での薬の説明、自己注射(インスリンなど)の導入サポートを行っています。また無菌環境での注射薬の調製、薬剤情報の収集や発信、チーム医療への介入

などを通して、安全かつ効果的な薬物治療を提供しています。スタッフは少ないですが少数精鋭、チームワークで業務を行っています。薬に関してわからないこと、聞きたいことがありましたら、お気軽にお声がけください。

スタッフ紹介



野々垣 薬剤師

常滑やきもの散歩道

アニメ
「泣きたい私は猫をかぶる」
の舞台です!



石川 薬剤師

掛川花鳥園

ハシビロゴウの
「ふたばちゃん」に
会えるよ!



宇野 薬剤師

地元、山形県の
さくらんぼ狩り!!

小牧空港からの直行便で!
1時間で!行けますよ♪



相羽 薬剤師

南知多ビーチランドの
海洋館

今年リニューアルします!

今、あなたが手に取って読んでくださっているこの「ひいらぎ」。当院が開院してから試行錯誤を繰り返し、職員みんなで愛情を込めて作っています。

職員と地域の方で育てているこの広報誌を、もっと多くの方に届けたい!知ってもらいたい!そんな思いから、今回株式会社CBホールディングス CB news主催の“病院広報アワード2024”の広報誌部門に「ひいらぎ」5号を応募。書類審査、プレゼン…ドキドキ、ハラハラ…。

結果は…なんと!『広報誌部門 最優秀賞』を受賞しました!最優秀賞までの道のりを是非ご覧下さい。



4 セミファイナル

各部門ごとにプレゼンテーションを行い、視聴者の投票によりファイナリストが決定します(ファイナル進出病院)。当院の発表順番は6病院中、5番目。読者ファーストを念頭に置いた制作方法、ラフ画から職員が手作りしていること、私たちの想いをとにかく届けたい、ドキドキしながら言葉に想いを乗せて発表しました。



結果発表は夕方から。当院の講義室に関係者が集まり、発表の瞬間を待ちました。ドラムロールが鳴り、司会者からの「ファイナル進出病院は…」その言葉までは鮮明に覚えています。次の瞬間、周囲の歓声と拍手が聞こえました。そう、ファイナル進出病院として名前を呼ばれたのは、愛知医科大学メディカルセンター。獲得票数255票。当院にとって忘れることのできない私たちの想いが届いた瞬間でもありました。



5 ファイナル表彰式

「ファイナルまで進めたらすごいよね」そう話をしていたことがまさに現実に。ファイナルではまず、各部門の最優秀賞の表彰式が行われ、賞状と賞品が授与。その後、ファイナリストによって広報誌部門全体の最優秀賞を決めるプレゼンを行いました。プレゼンの順番は、壇上でのくじ引き。当院は4病院中3番目の発表に決定しました。会場にきてくれた仲間と愛知から応援してくれている仲間、みんなで「ひいらぎ」への想いを届ける最終プレゼンに臨みました。広報誌は特別なことじゃなく、ありのままの私たちが届くように。結果は、2位と3票差で「広報誌部門3位」でした。後日、当院への審査講評が届きました。そこには、「多職種で構成されたチームによる職員一丸となった広報誌作成は見本としたい」「読者目線で人にフォーカスした全体構成が良い」等のお言葉を頂きました。

広報誌部門	獲得票数
愛知医科大学メディカルセンター	255票
恵寿総合病院	249票
子船病院	190票
愛知国際病院	180票
琵琶湖大橋病院	168票
佐世保中央病院	153票

最優秀賞受賞
広報誌部門

病院広報アワード2024
広報誌部門セミファイナル投票結果



広報誌「ひいらぎ」5号制作チームリーダー
嘉村紗也加主任(社会福祉士)
受賞記念品の「楯」



表彰式の様子

HOSPITAL PR AWARD 2024

病院広報アワード2024って?

病院広報アワード2024は病院広報の事例を全国から広く集め、優れた病院を表彰し「病院広報の活性化」を目指すことを目的として開催しています。今年度は「広報誌部門」はじめ5部門あり、延べ252医療機関がエントリーし、当院は「広報誌部門」に応募。アワードのイベント進捗や結果等はYahoo! ニュースでも掲載されました!

1 4月病院広報アワード2024エントリー

病院広報アワードを知ったのは2023年の冬。これは多くの方に「ひいらぎ」を知ってもらうチャンス!来年の病院広報アワードには当院も応募してはどうかとお話しました。そして2024年4月、病院広報アワード2024「広報誌部門」へエントリー! दौरや、一次審査、二次審査と選考段階が色々とお話し…。



職種・役職関係なし
全員参加型広報誌

GO TO

病院広報アワード

HOSPITAL PR AWARD 2024

2024

3 二次審査

6月14日。広報委員長を含む関係者の誰もが朝からソワソワ…。17時00分過ぎ、まだ連絡はない…。ここまでかと思っていた17時19分。病院広報アワードの運営事務局より「広報誌部門 セミファイナル進出決定」のメールが!関係者が事務室に集まり、喜びの拍手。



この時点で、「広報誌部門」で残っているのは6病院、優秀賞が決定!セミファイナルはオンラインでのプレゼンテーション。さあ、「ひいらぎ」を全国に知ってもらうためにプレゼンの準備!

ひいらぎってこうやって作っています!!

広報委員会内に設置した「ひいらぎチーム」13名(2023年度)で制作しています。構成員は医師、看護師、リハビリ職員、社会福祉士、病棟クラーク、幹事部署です。まさに、職種も役職も関係ありません。「患者さんから〇〇について聞かれたよ〜」そんな会話の中からみんなが知りたいことを探して、内容を決めていきます。新人からもベテランからも色々なアイデアが出てきます!

各ページの担当者がこのラフ画を作っていきます。これが「ひいらぎ」の元になります。何度か印刷会社と構成のやりとりを行い、「ひいらぎ」の各ページが完成していきます。ここから「ひいらぎ」が生まれます。

ラフ画

副院長

病院長



受賞コメント!!

病院広報アワードという素晴らしい舞台上、「ひいらぎ」を皆さんに知っていただけたこと、そして私たちが大切にしている「ひいらぎマインド」が伝わり大変嬉しく、そして光栄に思います。広報誌は、ここに暮らすみんなのためのものだと思います。これからも、皆さんに寄り添える広報誌を作り続けていきたいと思ひます。



\ Instagram /

フォロワー募集中!

愛知医科大学メディカルセンター
Instagram公式アカウントが
できました!



AMU_MEDICAL_C

Follow Me!

当院の最新情報を配信して
います♪上のQRコードから
フォローお願いします😊



病院広報誌「ひいらぎ」 ご意見・ご感想募集

愛知医科大学メディカルセンター広報誌「ひいらぎ」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容について募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひQRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

アンケートは
こちらから



過去のバック
ナンバーはこ
ちらからご覧
頂けます。



愛知医科大学メディカルセンターの理念

理念

地域を守り共に生きる中核病院として、患者本位の医療を目指します。

- 社会の信頼に応える医療機関
- 人間性豊かな医療人を育成できる教育機関

紹介状のご持参がない場合でも、
別途、選定療養費はかかりません。

「かかりつけ医」から地域医療連携室を通して事前予約が可能です。
当日予約外でも受診可能です。

絵手紙スケッチがかけようになりたい人のためのグループ



絵手紙ボランティア「集まるまい」

簡単なスケッチが描けるようになりたい人、一人ではちょっと…という人が集まり活動しています。



- 開催日 毎月 第3土曜日 (スケッチ先は毎月変わります)
- 会費 年間 1,000円

講師はおりません。ご興味がある方は、是非ご連絡ください。

お問合せ先

☎ 0564-54-3651 担当者 岩田

病院広報誌の表紙に絵手紙が掲載されています。総合受付横にも季節の絵手紙を掲示してありますので是非ご覧ください。

編集後記

「ひいらぎ」第6号を手にとってくださりありがとうございます。本号では、「あなたとあなたの大切な人を糖尿病から守る5つのコツ!」と題して、糖尿病を特集しました。この特集が皆様のお役に立てれば幸いです。そのほか、「訪問看護」、「介護保険」、「Dr.'s勝負服」、「薬剤室の職場紹介」、「病院広報アワード広報誌部門最優秀賞受賞の報告」などを掲載しました。是非ご一読ください。引き続き「ひいらぎ」第7号に向けて皆様の作品を募集しています。俳句・短歌・川柳・写真など奮ってご応募ください。

広報委員会委員長 加藤義郎

■ 2024年10月発行 ■ 編集・発行/愛知医科大学メディカルセンター広報委員会

お問い合わせ

愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課 TEL: 0564-66-2826 / mc-soumu@aichi-med-u.ac.jp

※皆様からの作品等、ご応募お待ちしております。

ご興味のある方は、是非愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課までお問合せください。