

2019年度

糖尿病教室のご案内



大阪府済生会富田林病院では、地域の皆さまの健康増進に役立てて頂けるように、今年度は**3回**の**糖尿病教室**を開催致します。

糖尿病のコントロールをしている方だけでなく、そのご家族やお友達、最近健康診断の結果が気になる方など、どなたでも参加して頂けます。

参加された方には、その場での血糖値の測定や、カロリーコントロール用の商品などの試供品もご用意しています。

(注) 糖尿病教室は、当院で別途開催しております『医療講演会』とは別のプログラムです!!

糖尿病教室 2019年度のプログラム

予約
不要

参加費
無料

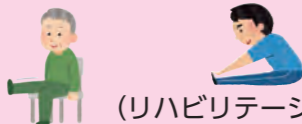
●時 間：13:30～15:30(受付は13:00～)

●場 所：大阪府済生会富田林病院 健診センター

※昨年までとは場所が変わっていますので、ご注意ください。

※車で来院された方には、受付にて無料駐車券をお渡しします。



開催日	テーマ(講演者)		
2019年 5月11日 (土)	糖尿病のフットケア  (皮膚科医師)	日常生活とシックデイ  (看護部)	質疑 応答
2019年 9月14日 (土)	糖尿病性腎症について  (内科医師)	カロリーコントロールって?  (管理栄養士)	質疑 応答
2020年 2月 8日 (土)	運動療法について  (リハビリテーション科)	あなたのご飯はどのくらい?  (管理栄養士)	質疑 応答

すまいる

2019 [春号]

Vol.65

大阪府済生会富田林病院

今日も笑顔で Have a nice day!



P1-2 エコノミークラス症候群について

P3 認定看護師について

P4 お産センターのご紹介

P5 旬の食材「いちご」 ～いちごミルク大福～

P6 登録医の紹介

医療講演のお知らせ

裏表紙 糖尿病教室のご案内

飛行機の中だけじゃない!

手術後にも 起こるエコノミークラス症候群

大阪府済生会富田林病院 中央手術室副主任
手術看護認定看護師 宗和 守

「エコノミークラス症候群」という言葉を耳にしたことがあると思います。医学的な疾患名としては「急性肺血栓塞栓症」といいますが、この名前が有名なため、飛行機に乗った時にしか起こらないと思っている方も多いのではないのでしょうか？実は「エコノミークラス症候群」はいつでも起こり得る可能性がある疾患ですので、ここできちんと覚えておきましょう。

エコノミークラス症候群とは、足（特にふくらはぎ）の深いところを通っている静脈にできた血栓（血の塊）が血流に乗って肺の血管（肺動脈）でつまり、胸痛、呼吸困難、循環不全などを起こす疾患のことです。なぜ、エコノミークラス症候群と呼ばれるかというと、飛行機のエコノミークラスは前の座席との幅が狭く、足を下ろしたまま長時間座る姿勢となります。この姿勢が足の深部に血栓を作りやすく、飛行機から降りようと立ち上がった時に足の血管にできた血栓が血流に乗



て肺の血管まで移動し詰まって倒れてしまうことが多いため、そう呼ばれるようになりました。このように「肺血栓塞栓症」の原因としては足の深部に血栓ができる深部静脈血栓症（DVT）が最も多く、90%以上を占めると言われています。そのため、DVTを予防することがエコノミークラス症候群の予防につながります。

それでは、どのような場合にDVTが起こりやすいのでしょうか？DVTが起こりやすい状態を以下に示します。

危険因子の強度	危険因子
弱い	肥満 エストロゲン治療（ピル） 下肢静脈瘤
中等度	高齢 長期臥床 うっ血性心不全 呼吸不全 悪性疾患 中心静脈カテーテル留置 癌化学療法 重症感染症
強い	静脈血栓塞栓症の既往 血栓性素因 下肢麻痺 下肢ギプス包帯固定

（図1）DVTの危険因子

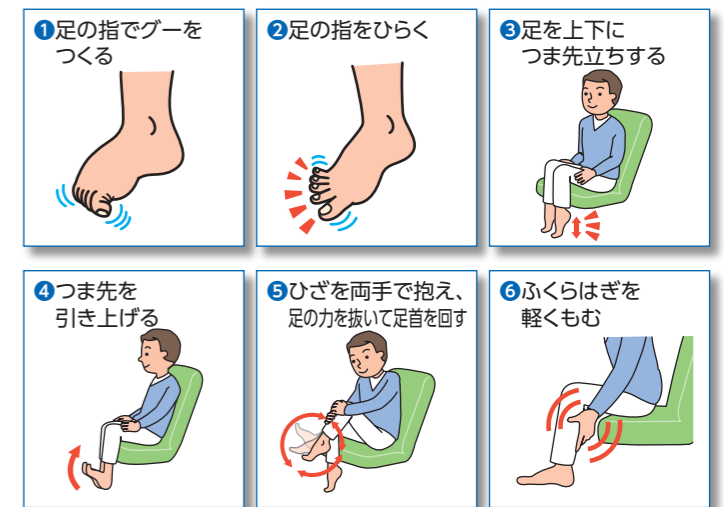
これまでの話から、長時間同じ姿勢でいることで飛行機の中だけでなく、日常にも危険が潜んでいることを知っていただけたかと思います。また、危険因子に当てはまる方は特に注意が必要です。それでは日常生活ではどのような予防法があるのでしょうか？ここでは、3つの予防法を紹介します。

まずは、運動する習慣を身に付けましょう。先述した通り、ふくらはぎを通る静脈の血流を促すためには筋肉を動かす必要があります。そのため、手術後も早期離床でしっかり歩くことが第一の予防法になります。ただし、飛行機やバスの中では歩けません。そういった長時間座っている又は横になっている時には足首や膝の運動を行うことで予防できます（図3）。

次は、水分をしっかり摂ることです。水分を摂ることで脱水を防ぎ、血液が流れやすくなります。アルコールを控え、禁煙しましょう。アルコールには利尿作用があり、脱水になりやすくなりま

診療科	手術
外科・泌尿器科	40歳以上の悪性腫瘍手術
整形外科	股関節全置換術 膝関節全置換術 股関節骨折換術
婦人科	骨盤内悪性腫瘍根治術
産科	高齢肥満妊婦の帝王切開術
脳神経外科	脳腫瘍の開頭術

（図2）各診療科におけるDVT高リスク手術



（図3）血栓予防のための足首と膝の運動

す。喫煙は血管を収縮させ、血流が悪くなり血栓ができやすくなるため、禁煙しましょう。最後は寝る時は足を上げましょう。座った状態では重力により、血液は足先に留まりやすく、血流を悪くさせます。足先を上げることで、重力により心臓へと血液が戻りやすくなるため血栓を予防できます。

今回、紹介したエコノミークラス症候群は地震の際に車中泊した被災者も多く発症しています。何故になってしまうのかを知ることで日常生活でも災害時でも手術後でもいつでも予防できるようになりましょう。自分の身を守るためにまずは予防第一です！

① 血流が止まっている状態

血流が止まっていると血栓ができやすくなります。特にふくらはぎにある静脈はふくらはぎを動かすことで心臓に血液が送られます。そのため、飛行機や長距離バス、手術など長時間じっとしていると血流が止まってしまう血栓ができやすくなります。



② 血管の内側が傷ついている状態

血管が傷ついているとその傷で血流が妨げられ、血栓ができやすくなります。手術や糖尿病などで血管は傷つきやすくなります。



③ 血液が固まりやすくなっている状態

妊娠、がん、経口避妊薬の服用、術後などでは血液が固まりやすい状態となり、血栓ができやすくなります。

以上を踏まえると、右ページのようなリスク因子が挙げられます（図1）。また手術は血栓を作りやすい状態全てに当てはまり、さらに血栓ができやすい手術もあります（図2）。

その悩み、認定看護師に相談してみてもいい?

日頃、気にしていることはございませんか?
各分野の認定看護師が、相談窓口となりお話を聴かせて頂きます。
お気軽にご相談ください!



●お問い合わせ

月曜日から金曜日(9:00~17:00)
※都合によりご対応困難な場合があります
大阪府済生会富田林病院 総合案内



感染管理認定看護師(奥田 賢次)

- ・食中毒や流行感染症などの予防対策
- ・介護物品などの消毒方法



認知症看護認定看護師(小西 早苗)

- ・認知症との関わり方
- ・認知症の方を介護する家族のご相談



がん化学療法看護認定看護師(畑 幸枝)

- ・化学療法(抗がん剤治療)による心配事
- ・化学療法(抗がん剤治療)による副作用



がん性疼痛看護認定看護師(多田 都子)

- ・がんによる『疼痛コントロール』
- ・がん治療による心配事や副作用
- ・がんに罹患した家族のご相談



手術看護認定看護師(宗和 守)

- ・手術前後の不安や疑問
- ・安全に手術を受けて頂くための問診



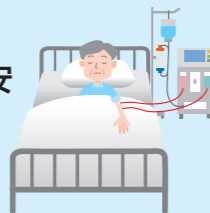
皮膚・排泄ケア認定看護師(加藤 雪絵)

- ・ストーマ(人工肛門・人工膀胱)の退院後の支援
- ・褥瘡(床ずれ)予防や管理方法
- ・失禁(尿・便)に関連したオムツの選択、使用方法
- ・弱く傷つきやすい皮膚の保護



透析看護認定看護師(堀川 征臣)

- ・腎代替療法(血液透析、腹膜透析、腎移植)について
- ・透析導入前の不安や疑問
- ・透析治療に関する管理への不安



救急看護認定看護師(田中 万澄)

- ・急な身体の不調、緊急時の対応
- ・心肺蘇生の方法
- ・災害時の準備について



どんな悩みでも結構です。お気軽にご相談ください。



大阪府済生会富田林病院 お産センターのご紹介

大阪府済生会富田林病院には院内助産システムを取り入れた分娩施設『お産センター』があります。院内助産では妊婦健診(助産外来)や分娩介助を助産師が行い、女性が本来持っている“産む力”と赤ちゃんの持つ“生まれてくる力”を最大限にサポートし、自然でアットホームな雰囲気の中で分娩していただけます。なお、妊娠20週までと28週、36週は産婦人科医師が診察・超音波検査を行い母子の状態を確認し、妊娠中や分娩経過中に必要と判断した場合には適宜医師と助産師が協働で対応します。また、里帰り分娩も受け入れています。

※詳しい情報はお産センターホームページ(<http://ob.tonbyo.org/>)をご覧ください。⇒



お産センター内



院内2階の明るいエントランス



分娩はフリースタイル(畳スペース)分娩台の両方を設置



家庭的雰囲気を感じられるくつろぎスペース



入院は畳スペースもある広々とした個室でトイレ、洗面台、シャワーも完備(個室無料)



乳房外来・育児相談・ベビーマッサージ教室・産後ケア(デイサービス・ショートステイ)も行っております。



大阪府済生会富田林病院で分娩していない方もご利用いただけます。

退院後の母乳育児などに不安がある方も、ゆっくりと赤ちゃんに向き合い、自信をつけて元気に育児できるようサポートしています。

※詳しくは電話でお問い合わせください。

☎ 0721-29-1121(代表)

お問い合わせ時間/13:00~17:00(月~金)

栄養管理科が紹介する

いちごミルク大福

いちごミルク大福について

●いちご

ビタミンCが豊富。また、食物繊維のペクチンも含まれ血中コレステロールを下げる効果もあります。

●牛乳

牛乳といえばカルシウム源と思われませんが、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれた食品です。

今回は季節の果物のいちごを使用した大福に牛乳を使った変わった和菓子を紹介します。

いちご選びのポイント

ヘタが色鮮やかでみずみずしい



赤みが鮮やかでしっかり太っている

パックの裏側からも確認

ミルクのコクで砂糖控えめ♪
とっても美味しいスイーツです^^



【材料】6個分

白玉粉(細かくする)・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・・・200ml
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・・・適量
いちご・・・・・・・・・・・・6個
こしあん・・・・・・・・・・・・90g

【栄養成分】1個分

エネルギー・・・・・・・・135cal
カルシウム・・・・・・・・45mg
食塩相当量・・・・・・・・0.0g

●作り方

- いちごはヘタを取り、あんで包んで丸めておく。
- 耐熱ボールに、白玉粉、牛乳、砂糖をダマがなくなるまで混ぜ合わせ、15分置き、なじませる。
- ②にラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。取り出して熱いうちにゴムベラやめん棒でよくこね混ぜる。再びラップをかけ、電子レンジでさらに1分30秒加熱する。(白玉粉100gの場合)
- 熱いうちにゴムベラやめん棒でつく。もちもちとして滑らかになり、あら熱がとれたら片栗粉を広げたバットに取り出し、粉をまぶして6等分にして、1を芯にして包む。包んだら全体に再度、片栗粉をまぶす。

ここがポイント

いちごの上から生地をかぶせて、その重さでゆっくり包むのがコツ。



登録医の紹介

長尾クリニック



院長 長尾 典尚先生

「体が困った」時にお越しください。
かぜ・けが・痛みなどのご相談にのります。

診療科目 内科、麻酔科、脳神経外科

専門分野 内科全般、頭痛、腰痛、膝痛、けが

可能な検査 レントゲン検査、心電図、血液検査、超音波検査

処方 院外 在宅診療 不可

受付時間/9:00~12:00 14:00~17:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	—	●	●
午後	●	—	●	—	—	—



〒589-0022 大阪狭山市西山台3-5-20
TEL.072-366-9192 <http://nagao-clinic.com/>

にしじまクリニック



院長 西島 誠聡先生

当院は泌尿器科をメインとしておりますが、院長が透析専門医でもあるため、高血圧や糖尿病、高尿酸血症など腎機能低下に至る疾患の管理も行っております。また、在宅で尿道カテーテルの交換や癌患者様の疼痛管理なども行っております。皆様もご自身が気になるような症状がございましたら、何なりとご相談下さい。

診療科目 泌尿器科、腎臓内科

専門分野 泌尿器科一般、高血圧、糖尿など腎機能低下による疾患など

可能な検査 検尿、尿沈渣、超音波(腹部、体表、血管)、X線、心電図、膀胱鏡検査

処方 院内・院外両方可 在宅診療 可

受付時間/9:00~12:00 16:30~19:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	—	●	—



〒599-8123 堺市東区北野田894-1
TEL.072-237-8858 <http://www.nishijima-urology-cl.com/>

医療講演のお知らせ

大阪府済生会富田林病院では、地域の方々へ健康増進のため定期的に医療講演を行なっています

参加無料

乳がんの診断と治療

講師: 阪尾 淳(外科副部長)
2019年4月27日(土)

慢性腎臓病をご存知ですか

講師: 樋口 侑子(シニアレジデント)
2019年5月25日(土)

舌がんについて

講師: 森 一功(耳鼻咽喉科部長)
2019年6月22日(土)

受付: 13:30開始 講演: 14:00~15:15

■定員: 30名(講演予約制)
■会場: 当日病院担当者が正面玄関でご案内となります

●予約申し込み・お問合せ
地域医療連携室 ☎0721-29-1121(内線471)
受付...【月曜日~金曜日】9:00~17:00 【土曜日(第3土曜休診)】9:00~13:00