

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

2019.09

No. 44

Care Cure

ケアキュアとは？

care(介護)とcure(医療)を組合わせた造語です。医療と介護で地域を支えたいという願いを込めて。

特集

予防のために、まず知ろう。

糖尿病、その危険性。



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。

 豊資会

厳しい夏が過ぎて

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会 理事長
かの 資典 もとのり
加野 資典



ようやく厳しい夏が過ぎ、台風がやってくる季節になりました。今年は特に関東地方に甚大な被害をもたらし、被害にあわれた方が少しでも早く日常生活を取り戻せるよう祈るばかりです。

外来と透析、訪問診療の管理を職員の助けて頑張っています。私自身働いているから、認知症が遠ざかっているのかもしれない。今は働く所があることを感謝するようにしています。

当グループでは頭の健康を保つために、くもんの学習療法を花見南公民館で地域のボランティアの

方々を中心に行って、20人ほど参加されています。

脳卒中の後遺症の方がデイケアでスタッフのリードに従い、楽しんでリハビリに頑張っておられます。少しでも治りたいと思う気持ちがあると思います。

体の方は体力を保つために運動が必要ですが、楽しみがないと続きません。私は今でも剣道とゴルフをしています。どちらも楽しみを見だしています。

剣道は大学卒業まで続け、娘三人も学生時代剣道をしています。娘と婿は医学生大会での知り合いで、その関係で結婚して呉れ、剣道に感謝しています。

それぞれ一人ずつ男の子が生まれ、幸いに次女の息子が剣道を始め、娘も再開しています。親子三代に渡り、剣道をしてきていますので、うれしい限りです。次女の旦那は剣道大好きで、今も続けて、立派な剣道をしています。

妻もゴルフをして、それに付き合っています。なかなかお互いに上達しません。体力が続く限り剣道とゴルフを続け、元気な高齢者になりたいものです。

豊資会と地域包括ケア

社会福祉法人豊資会 理事長
かの 豊子 とよこ
加野 豊子



平均寿命が男女ともに過去最高になりました。これから「人生100年」の時代が現実となってきました。

誰もが元気で長生きを望んでいます。たゞ必要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように、どんな医療や介護が必要なのか。医療、介護だけではなく予防、住まい、生活支援の分野から高齢者を地域で支えていく地域包括ケアシステムを国は進めています。

豊資会は1月から地域ケア総合研究所の竹重俊文所長を顧問

に迎え、医療と介護と地域をつなぐシームレスケア（切れ目のないケアの提供）に取り組んでいます。体制の見直しだけではなく、患者、利用者の暮らしを病院・介護施設・事業所と地域の連携でどうしたら支えていけるのか。インフォーマルなサービスマも含め患者・利用者の目線に添った支援を職員全員ができるようになることが目標です。

そのために、自立支援と重度化防止、そのための根拠や成果を出すためのキャリア段位を活用したケアの標準化にも取り組み始めたところです。今年中には研修センターを立ち上げる予定です。

道半ばで皆いろいろと苦労していますが、豊資会だけではなく他事業所、地域の力もお借りして関係する市や町の住みやすさに少しでも貢献できたらと思っています。

地域包括ケア

介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、地域の人たちや医療機関、介護事業所などが連携してサポートするシステムです。地域の特性に応じて作り上げていくことが必要とされています。

教えて恩塚院長！

膀胱がん

加野病院 院長
恩塚 雅子



膀胱が、尿を溜めておくための臓器だということは広く知られているところですが、膀胱がんについて詳しく知っている方は少ないのではないのでしょうか。今回は、身近な臓器である膀胱がんについて解説します。

■膀胱の働き

膀胱とは骨盤の内側にある、袋のような臓器で、腎臓でろ過され、運ばれてきた尿を一時的に溜めておくための臓器です。溜まった尿の量に合わせて伸びたり縮んだりしています。



成人では、約300～500mlの尿を溜めておくことができます。

どんな病気？

膀胱の表面は尿路上皮という組織に覆われていて、ほとんどのがんはそこから発生します。症状としては、痛みのない血尿がもっとも多く、進行すると排尿時痛や頻尿などの症状が現れることがあります。また、がん組織が尿管を塞いでしまうと尿が流れなくなり、水腎症など二次的な症状を誘発する場合があります。

なぜ起こるの？

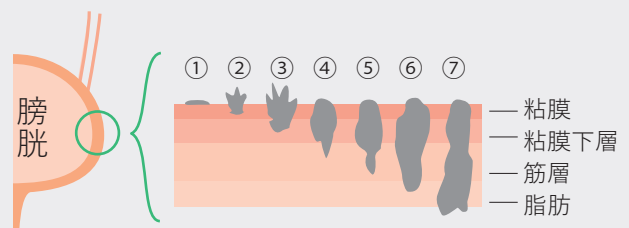
はっきりとした原因は解明されていませんが、喫煙者は非喫煙者と比べて、がんの発生リスクが高いとされています。喫煙で増えるのは肺がんだけではなく、膀胱がんも喫煙で増えるがんです。

治療はどうするの？

がんの進行度や悪性度により、治療法は異なります。比較的早期で、悪性度の低いがんであれば、おなかを開かずに「経尿道的膀胱腫瘍

■膀胱がんの種類

膀胱がんは、腫瘍が粘膜にとどまり、筋層には達していない筋層非浸潤性膀胱がんと、腫瘍が筋層に達してしまっている筋層浸潤性がんに分けられます。



筋層非浸潤性膀胱がん

- ① CIS/Tis 上皮内がん
- ② Ta 粘膜の表面にとどまっている
- ③ T1 粘膜下まで浸潤

筋層浸潤性膀胱がん

- ④ T2a 筋層の半ばくらいまで
- ⑤ T2b 筋層の半ばを超えている
- ⑥ T3 筋層を超え脂肪まで
- ⑦ T4 膀胱壁を突き抜けている

切除術」を行ない、抗がん剤を膀胱に入れる「抗がん剤膀胱内注入療法」を併用して、治療をすることができます。進行しており、悪性度の高いがんであれば、「膀胱全摘除術」や抗がん剤の全身投与を組み合わせた治療が必要となります。早期発見が望ましいため、目に見える血尿が出た場合には、ためらわず、なるべく早く泌尿器科を受診しましょう。

経尿道的膀胱腫瘍切除術 (TURBT)

下半身麻酔、もしくは全身麻酔後に尿道から内視鏡を挿入して、がんを電気メスで切除します。採取した組織を検査して、がんの種類や進行度などを確認します。手術後は、一時的に尿道にカテーテルを留置して尿を体外へ誘導します。筋層非浸潤性がんの場合は、TURBTで完全に切除できます。

糖尿病、その危険性。

予防のために、まず知ろう。

みなさんは、糖尿病という病気についてどのくらい知っていますか？ 名前のイメージから、尿が糖分を含んで出てくる病気だろうと単純に考えていませんか？ 今回は、実は危険な糖尿病についてお話しします。

糖尿病について知るために、まずはブドウ糖とインスリンの働きから説明しましょう。人が食事を摂ると、

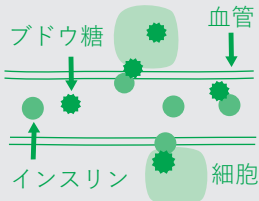
血液中にブドウ糖が流れ、体中に運ばれます。ブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって全身の細胞に取り込まれて、エネルギーとして使われます。結果、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が下がります。このように、人間の体はインスリンの働きによ

って血糖値が高くなり過ぎないようになっているのです。しかし、インスリンの働きが悪くなると、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、血糖値が上昇した状態が続くようになります。このような状態が糖尿病です。日本国内でも、生活習慣の変化などに伴って急増しています、決して他人事ではありません。

血糖値が高いとどうなる？

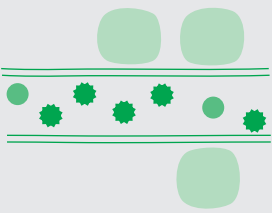
血糖値の高い状態が長期間続くと、全身の血管や神経がダメージを受け、さまざまな合併症の原因になります。また、動脈硬化が促進され脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症リスクが高まります。

正常な状態



血糖値が高くなるとインスリンが分泌され、血液中のブドウ糖を細胞に取り込む

インスリン作用不足



インスリンの働きが悪くなると、血糖値の高い状態が続くようになる

糖尿病三大合併症

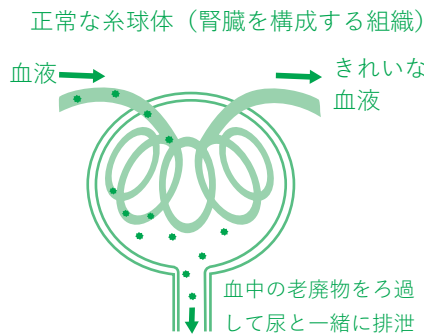
高血糖状態が長期的に続くと、深刻な合併症を引き起こします

糖尿病性神経障害



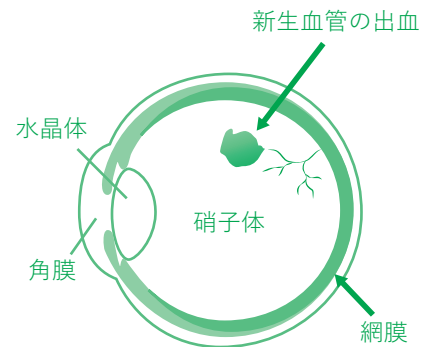
高血糖により、神経が傷ついて手足に痺れや痛みを感じたり、逆に何も感じなくなったりします。悪化して壊疽（えそ）を起し、切断が必要になる場合があります。

糖尿病性腎症



腎臓の中の、細かな血管の集まりである糸球体の血管が壊れて老廃物をろ過することができなくなります。腎臓の機能が低下して、最終的には人工透析が必要になります。

糖尿病性網膜症



眼球の血管が傷つき障害を受けると新しい血管が作られますが、この血管は出血を起こしやすく、視力低下が起こります。進行すると網膜剥離などを併発し、失明することもあります。

糖尿病の予防

糖尿病は、「1型糖尿病」・「2型糖尿病」・「遺伝子異常や膵臓病・肝臓病など他の病気が原因の糖尿病」・「妊娠糖尿病」の四つのタイプに分類できますが、日本国内の糖尿病患者のほとんどは2型糖尿病といわれています。2型糖尿病の主な原因は、肥満・過食・運動不足・加齢・家族歴（遺伝因子）などです。加齢や家族歴はコントロールできませんが、他の原因は改善が可能です。

1 継続できる運動習慣

運動によって筋肉量が増えるとインスリンの効果が高まって血糖値が下がりやすくなります。また、有酸素運動を行なうと、細胞の中にブドウ糖が取り込まれて血糖値が低下します。家事なども立派な運動です。無理なく続けられる運動習慣を。

運動は続けることを心せよ



2 体脂肪の増えすぎに注意

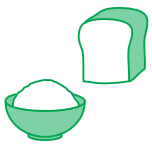
体の脂肪が増えると、脂肪組織から分泌されるホルモンの影響でインスリンの効きが悪くなります。すると、それを補うため大量のインスリンが分泌されます。インスリンは脂肪を溜め込む働きもあるので、さらに体脂肪が増える悪循環に。結果的に血糖値が下がりにくくなります。

いろいろな病気の元だよ
太り過ぎ



3 食生活の改善

食べ過ぎは余分なブドウ糖を作るので腹八分目で。特に糖質の過剰摂取は控えましょう。糖質は、ご飯やパン、麺類など甘くない食べ物にも多く含まれています。肉やご飯など、血糖値を上げやすいものより野菜を先に食べたり、ゆっくり食べることも血糖値の急激な上昇を防ぎます。

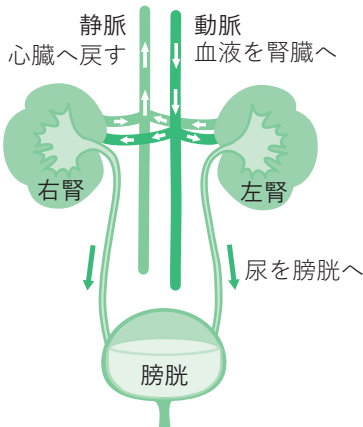


糖質は甘くなくても含んでる

人工透析について

糖尿病性腎症は、人工透析が必要になる原因疾患に占める割合第一位です。初期の自覚症状がほとんどないため、気付いたときには合併症が進んで人工透析が必要になる場合が少なくありません。

腎臓は、血液中の老廃物や余分な水分の除去、電解質の濃度の調整などを行なっています。腎臓の機能が失われると、本来は尿として排泄されるべき老廃物が体に溜まるようになります。溜まった老廃物を除去して、血液をきれいにするのが人工透析です。一度失われた腎臓の機能は、残念ながら元には戻りません。週に3回、一回4〜5時間の治療を続けていく必要があります。



早期発見・治療が大切

糖尿病は早期発見・治療で、できるだけ進行させないことが大切です。

- ✓ 健診で血糖値が高いと言われた
 - ✓ 検尿で「尿糖」が+だった
- などの場合は、早めを受診しましょう。

加野病院糖尿病内科

木曜日 午前9時〜12時（受付時間）

所 糟屋郡新宮町中央駅前1丁目2-1
092（962）2111

人工透析とフットケア

足の潰瘍や壊疽は、靴ずれ・魚の目など、ちょっとしたことから始まります。透析だけでなく、適切なフットケアができる医療機関を受診しましょう。

加野クリニック人工透析
月曜〜土曜日 午前9時〜

所 古賀市花見南1丁目2-15
092（944）1212



リニューアルした透析室



定期的なフットケアを実施

普段、意識することはあまりないかも知れませんが、日本は世界一の長寿国です。介護が必要な高齢者も増加していて、家族だけで介護を行うことが難しくなっています。そこで必要になってくるのが、デイサービスや訪問介護などの各種介護サービスです。しかし、コンビニやレストランのように代金を支払えば誰でも利用できる、というわけではありません。じゃあ、どうしたらいいの？という方のために、介護保険サービスの利用申請から利用開始までの流れを解説します。

介護保険サービスを利用できる人

- 65歳以上の人（第1号被保険者）
- 40～64歳で医療保険に加入している人（第2号被保険者）

40歳以上の方は、介護保険料を支払う義務があり、保険料を支払うことで、介護が必要になったときに利用料の一部負担だけでサービスを受けることができます。

ケアプランって？

介護保険サービスの利用計画書です。ケアマネージャーが、本人や家族の意向を聴き取り、短期・長期的な目標を設定しながらひとりひとりに合わせて作成します。

ケアマネージャー（介護支援専門員）って？

ケアプランを作り、介護事業所と利用者・家族の連絡や調整などを行なう、幅広い知識を持った介護の専門家です。

要支援 地域包括支援センターに (1・2) ケアプラン作成を依頼

地域包括支援センターとは、自治体が主体となって、地域住民の健康や生活の安定のために必要な援助を行ない、包括的に支援する施設です。ケアマネージャーの他、社会福祉士・保健士が配置されているので、介護だけでなく福祉や医療についても相談することができます。

要介護 居宅介護支援事業所に (1～5) ケアプラン作成を依頼

居宅介護支援事業所とは、都道府県の指定を受けた、ケアマネージャーが在籍する事業所です。ケアプランに基づいて介護事業所と要介護者の連絡調整を行ったり、要介護者が施設への入所を希望する場合には、介護保険施設への紹介や調整などを行ないます。

まずは

相談・申請

1

各自治体の介護保険担当窓口・地域包括支援センター・居宅介護支援事業者などに相談。「要介護（要支援）認定」の申請をします。

2

認定調査（訪問調査）

各自治体の認定調査員が訪問して、申請者の状態や困っていることなど聴き取り調査を行ないます。

3

一時判定・主治医意見書

訪問調査の結果を基にコンピューターで判定します。また、かかりつけ医に健康状態などについての意見を求めます。

4

二次判定

一時判定の結果や主治医意見書などを基にどの程度の介護が必要なのか審査・判定を行います。

5

認定・結果通知

申請から30日ほどで結果が通知されます。要介護・要支援のいずれかに認定されるとサービスを利用できます。認定されない場合もあります。要支援と要介護でケアプラン作成の依頼先が違います。

6

サービス利用開始

完成したケアプランを基に、介護事業所と契約を結んで、サービスの利用を開始します。



地域のお医者さん

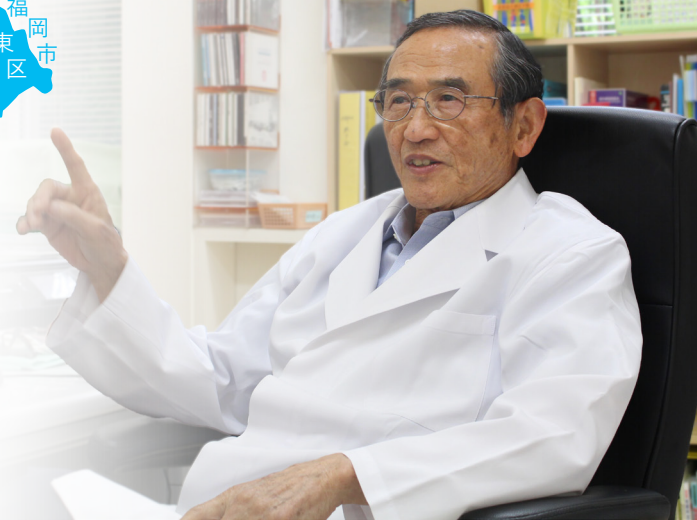
上田内科クリニック

うへだ しん
上田 伸 先生

JR香椎線
茶臼駅から
徒歩5分

——診療で特に気をつけていることはありますか？

高齢の患者さんが増え、多疾患を合併する方がほとんどです。かかりつけ医として患者さんを総合的な観点から診て、重要な疾患の順位付けを頭に入れて対応するようにしています。合併疾患のある患者さんには定期的に専門医を紹介して連携するようになっています。



—— 休日は何をされていますか？ 趣味や特技などはありますか？

休日は年中、自宅の庭で3000株ほどのバラを育てています。5月にはオープンガーデンをして皆さんに観ていただけるようにしています。県外からのお客さんもあり、びっくりしたり嬉しくなったりしています。

—— 地域の皆様方へ、メッセージなどあればお願いします。

健康に過ごすために、がんは早期発見のための健診・受診を心がけましょう。心筋梗塞・脳卒中は家庭血圧測定による高血圧管理と糖尿病の地道な管理、慢性腎臓病対策としての徹底した塩分制限・高蛋白質制限・過不足のない水分摂取などが大切です。認知症は退職後（老後）に発症する方が多いので、頭を使い、体を動かす趣味を持つと良いでしょう。

上田内科クリニック

内科・脳神経外科
消化器内科・循環器内科

診療時間 | 午前：9時～12時
月～金曜 | 午後：14時～17時半

※木曜日は午前診療のみ
※土曜日は9時～13時まで

休 日曜・祝日
所 福岡市東区雁の巣1丁目4-7
☎ 092(605)7312

材料（4人分）

豚ロース肉・・・240g	茄子・・・・・・240g
酒粕・・・・・・24g	しし唐・・・・・・4本
白味噌・・・・・・16g	塩こしょう・・・少々
みりん・・・・・・12g	ミニトマト・小4個
さとう・・・・・・6g	カボス・・・・・・小2個
サラダ油・・・・・・適量	

栄養量 (1人分)	熱量 177kcal	たんぱく質 14g	塩分 0.8g
--------------	---------------	--------------	------------



カラダにうれしい
かんたんレシピ



ほうしキッチン

監修
管理栄養士
原口みつえ

豚肉の味噌粕漬

百薬の長とも言われる「酒粕」は、たんぱく質やビタミンB1、B2、食物繊維などが多く含まれ、便秘改善や糖尿病、動脈硬化、美肌にも効果ありと言われます。今回は、塩分控えめで、食材の繊維が柔らかくコクのある味わい、食欲の秋にぴったりのおかずです。

作り方

- ①酒粕・白味噌・みりん・さとうを混ぜ合わせ、粕床を作る。
- ②豚肉は脂身に1.5cmの切込みを入れてから筋を切り、キッチンペーパーで水気をふき取り、①に1日漬けておく。
- ③茄子は1cmの半月、しし唐は縦に二つ切りにして種を除いておく。
- ④ミニトマト・カボスは8つに串切りにする。
- ⑤豚肉についた粕床をふき取り、フライパンにサラダ油を入れて熱し、③も一緒に両面をこんがり焼く。
- ⑥③は火が通ったら、軽く塩コショウをする。
- ⑦お皿に⑤⑥を盛合せ、彩りに④を添えて出来上がり。

豊資会は、介護職を目指す人を応援します。

介護の資格取得のための研修事業を行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問合せ ☎ 080(2736)2841

研修	概要	開講時期	開講実績
介護職員初任者研修	基本的な知識や技術、考え方を身につける	年2回開講 次回2020年春開講	2015年より計10回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士国家資格 受験時に必須	次回2020年春 開講予定	2018年より計2回開講

外来予定表 2019年10月現在

加野病院(新宮)					※赤字は女性医師				加野クリニック(古賀)		
月	泌尿器科				内科		腎臓内科		泌尿器科		
	午前 9:00～12:30		午後 13:30～17:30		午前 9:00～12:30	午後 13:30～17:30	午前 9:00～12:30	午後 13:30～17:30	午前 9:00～12:30	午後 13:30～17:00	
月	浦	佐藤	小西	—	江里口	—	片淵	片淵(予約)	○	○	
火	浦	北田	恩塚	佐藤	—	原田	—	片淵	片淵(予約)	○	○
水	小西	佐藤	浦	—	松本	—	片淵	片淵(予約)	○	○	
木	小西	恩塚	後藤	武居	元谷 (糖尿病内科)	—	片淵	片淵(予約)	○	○	
金	小西	浦	恩塚	—	片淵	—	片淵	—	○	○	
土	九大医師	常勤医師	常勤医師	—	九大医師	九大医師	—	—	—	—	

- 加野病院 日・祝日休診 ●加野クリニック 土・日・祝日休診 ●受付は診察終了時間 30分前迄 ●加野病院 武居医師の午後診療 14:30より
- 加野病院 片淵医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●腎臓内科 午後診療は予約制 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

脳の健康教室

二字熟語 漢字穴埋め問題 ※答えは右下にあります。

秋と言えば・・・？今回は、秋にちなんだ漢字です。
□に共通する漢字を入れて、二字熟語を完成させましょう。

①	読	②	和	③	運
図	類	朝	欲	感	作
	道		堂		物

脳の健康教室サポーター募集！

脳の健康教室は、いつまでも元気に過ごしたい方への脳の活性化を目指す教室です。週1回3時間ほど、簡単な学習とコミュニケーションを行なうことで認知症を予防します。特別な経験や知識は必要ありません。サポーターの役割は、受講者の学習支援や仲間づくり、社会参加のきっかけ作りのお手伝いをさせていただくことです。

対象 20歳～60歳くらいまでの方(謝礼500円/1日)

内容 週に1回3時間程度、受講者の学習・仲間づくり支援

時間 2019年10月1日～3月31日 毎週火曜日 9:30～12:00

場所 古賀市花見南区公民館 古賀市花見南2丁目23-7

10月以降もお問合せお待ちしております

【お問合せ】080(2775)9421 担当 | 川畑

加野病院 新宮町中央駅前1-2-1 092-962-2111
加野クリニック 古賀市花見南1-2-15 092-944-1212
ハイマート橘 新宮町中央駅前1-2-1 092-962-2188
ルーエハイム安心 古賀市花見南2-11-1 092-943-2130
ハイマート杏 宗像市田野1370-2 0940-38-7500

ハイマート花梨 古賀市花見南2-14-15 092-940-7200
ハイマートどんぐりの森 古賀市青柳町803 092-943-7810
ふれあいセンターりん 古賀市青柳町801 092-940-2002
余香庵 古賀市今の庄1-2-12 092-940-1722
ハイマート桑の実 古賀市駅東2-11-14 092-942-1983



ホームページ



フェイスブック

表紙の写真

長崎市「眼鏡橋」。パワースポットとしても有名な観光名所。名前は、水面に映った姿を合わせると眼鏡のように見えることから。

本誌の表紙写真を募集しています。お名前(ニックネームも可)を添えて、Eメールでお送りください。

▶ info_hphou4@houshikai.or.jp

脳の健康教室 こたえ

㊦ ㊧ ㊨ ㊩