

すこやか VOL.56

医療法人 藤田病院

岡山市東区西大寺上三丁目8-63

TEL (086) 943-6555 (代)

平成25年9月発行



表紙写真 米沢(山形県)

ご挨拶



藤田病院 内科 下村 智子
日本糖尿病学会 専門医・研修指導医

皆さん、11月14日は何の日かご存知ですか？

七五三の前日であるこの日は国連が定めた「国際糖尿病デー」です。地球上の糖尿病患者は現在3億3500万人と推定されています。

日本でも2007年の調査で糖尿病と

その予備軍をあわせると2210万人と推計されました。そのまま増え続ければ、糖尿病特有の合併症である「網膜症」、「腎症」、「神経障害」に苦しむ人が増え、その結果失明や人工透析や下肢切断に至る人が増えることとなります。さらに糖尿病は動脈硬化を進めて心筋梗塞や脳梗塞を増やします。そして、最近では糖尿病のコントロールと歯周病や認知症やがんの発症とも関連があると言われるようになりました。そこで国連は、「糖尿病は人々の生命に関わる脅威的疾患であり、世界は一丸となつて闘う必要がある」と決議したのです。

ところが糖尿病(主に成人に起こる2型糖尿病)は初期のころは全く自覚症状がありません。職場や市町村が行う健康診断(特定健診など)を積極的に受けて、早期に糖尿病を発見し、食事療法や運動療法の指導を受けて実践に取り組みしましょう。早期なら内服薬も注射も不要なことが多いのです。またかなり高い血糖値で見えられても初期にきちんとインスリン注射などの薬物療法を行って血糖を正常化すれば、合併症を起こすことなく過ごせることがわかってきました(当院でも糖尿病治療の専門医や療養指導士が治療に当たっています)。

今年5月熊本で行われた日本糖尿病学会で発表された「熊本宣言2013」では、「糖尿病となつた方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です」ということで、「血糖の平均値を反映するHbA1cを7%未満に保ちましょう」という目標が掲げられました。

検診の結果糖尿病ではなかった方も、糖尿病発症予防のために「食事の質や量に注意し積極的に体を動かしましょう!」

【STOP the DM-Diet & More Exercise】

今年の11月14日は青く染まった岡山城や岡山駅前のビルに浮かび上がるブルーサークルをぜひご覧になって、糖尿病予防に思いを馳せてください。

言語聴覚士

って

ナ

ニ

？

言語聴覚士の仕事は、とても幅広いです。「最近、ごはんを食べるとむせる」（えんげ障害）、「最近もの忘れがひどくなった」（高次脳機能障害）「言いたいことが思うように言えない」（失語症・構音障害）、「声がかすれて、なかなか戻らない」（音声障害）。このような障害に対し、適切な評価・

こんな症状は相談を

- ① 食事でむせる
- ② もの忘れがひどい
- ③ 言いたいことが言えない
- ④ 声がかすれる



▲笑顔がトレードマークの瀬戸(右)と谷川

訓練を実施するのが言語聴覚士の仕事です。

当院では、特に「摂食・えんげ障害」の方がご飯を食べるために必要な筋肉や関節を動かす練習として、お口の体操や歌を歌う、実際に水を飲んだり、ご飯を食べるといった訓練を中心に支援を行っています。

私たちは普段から何気なく「食べる」行為を繰り返していますが、その行為の中には一人一人の哲学や生き方やドラマが反映されています。食べることを通して「自分らしい生き方」を探求しているともいえるのです。

「最後まで口から食べる」を目指すために、「特に飲み込みにくいわけではないけれど、なんとなく食べ物のがどに残るような気がして…」など「食べる・飲み込む」に少しでも心配や不安なことがありでしたら、当院までお問い合わせください。言語聴覚士が丁寧に指導させていただきます。

スタッフ紹介

対象者や家族の気持ちに寄り添い、リハビリを進めていきます。持ち前の明るさで頑張ります。
(言語聴覚士・瀬戸千尋、谷川祐子)

STとは「話す・聞く・食べる」のスペシャリスト

言語聴覚士は、「話す・聞く・食べる」のスペシャリストです。

平成11年に、第1回目の国家試験が行われた比較的若い国家資格で、現在有資格者は全国に約

2万2千人です。機能向上を目指すリハビリテーションや日常生活を円滑に過ごすための支援など、医療・福祉・教育現場で幅広く活躍しています。