

# すこやか VOL.53

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)



世界一の電波塔——スカイツリー(東京)

## ご挨拶

藤田病院 副院長 角南昌隆



空が高く澄みわたり、すがすがしい秋晴れが続く時季になりました。旬の味を楽しみ、十分な睡眠を取って、夏の疲れを残さないように留意してお過ごしください。

さてわが国では、2010年の平均寿命が男性79・55歳、女性86・30歳と推計されており、世界でも有数の長寿国です。しかし、健康で自立した生活を送ることができる期間を表す「健康寿命」を見ると、男性は70・42歳、女性は73・62歳だということが、このほど厚生労働省から初めて示されました。つまり自分の寿命を全うするまでに、寝たきりになったり介護を受けたりするような不健康な期間が、男性で約9年、女性では13年近くあることになります。

健康寿命を都道府県別で見ると、男性のトップは愛知県(71・74歳)で、以下、静岡県(71・68歳)、千葉県(71・62歳)、茨城県(71・32歳)、山梨県(71・20歳)の順でした。女性は静岡県(75・32歳)が1位で、続いて群馬県(75・27歳)、愛知県(74・93歳)、沖縄県と栃木県(74・86歳)の順でした。一方、最も健康寿命が短いのは、男性は青森県の68・95歳、女性は滋賀県の72・37歳でした。

今後、平均寿命はさらに延びると予想されますが、それに伴い、健康な期間だけでなく不健康な期間も延びると考えられることから、厚生労働省では健康に長生きすることを重視して、健康寿命を延ばすことを目標に掲げています。

健康寿命を延ばすには、健康的な生活習慣を早い時期から確立し、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などの予防に努めることが大切です。自分の食生活や運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康などをもう一度よく見直してみましよう。気になることがあれば遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。

# 糖尿病門 チーム

**「療養指導士」を中心に  
チーム藤田を結成**

「糖尿病？ そんなの関係ないわ！」とお思いの方も多いかもしれませんが、今や40歳以上の方の4人に1人は糖尿病かその予備軍といわれています。

糖尿病患者さんが自身の治療法（食事療法、運動療法、薬物療法）を理解して日常生活の中で実践できるように、お役に立つのが「チーム藤田」です。それぞれの専門性を生かして日進月歩の糖尿病学を学んで、糖尿病患者さんが身体的にも社会的にも健やかで豊かな人生が送れるように、サポートしていきたいと頑張っています。

藤田病院には専門的知識と技術を身につけた専門医と糖尿病療養指導士が3名（看護師2名、理学療法士1名）います。軽い境界型耐糖能異常から合併症の問題までいつでも相談ください。（日本糖尿病学会専門医・指導医 下村）

## 専



左から園原看護師、下村医師、寺坂看護師、岸本管理栄養士。チーム一丸で糖尿病に立ち向かう。顔写真は赤木理学療法士

**「足」に関心ありますか？**

フットケアという言葉をご存知ですか？ 足の「たこや、巻き爪」などに対するケアなのですが、糖尿病看護におけるフットケアの目的は「足の病変の発生を予防すること」です。

糖尿病足病変は壊疽や切断に至る場合もあります。フットケアを通して患者さんが自分の足に関心を持ち、大切な自分の足であると感じ、ひいては糖尿病療養生活へのモチベーションにつながっていくように日々頑張っています。

（外来看護師・糖尿病療養指導士 園原）

### 最適な運動療法を アドバイスします



糖尿病治療での運動は、代謝の安定と合併症の予防、および健康維持を目的とした治療手段です。運動を効果的に行うためには各人に適した運動を選択し、継続できるようにしなくてはなりません。そのための適切なアドバイスを行うのが、運動の専門である我々理学療法士です。運動に関することはいつでもご相談ください。

（理学療法士・糖尿病療養指導士 赤木）

### 難しい食事改善も簡単に

私は食事に関するお話をさせていただいています。今は欲しいと思えば24時間いつでも食べ物が手に入ります。その中で食事療法を行うことは簡単なことではありません。そのお手伝いが少しでもできれば…と思っています。糖尿病教室を通じて皆さんの声に刺激され、私自身も勉強してお応えできるように努力していきます。

（管理栄養士 岸本）

### 入院時には私がサポート

私の取り組みは「患者様と一緒に学び、成長する」ということです。今は病棟で入院中の糖尿病患者様の指導に当たらせていただいています。日々の業務の中で患者様の指導に関わる時間はとても短いのですが、限られた時間の中で患者様に有意義な情報提供ができるよう、また自分が1つでも成長できるように、これからも取り組んでいきたいと思っています。

（3階病棟看護師・糖尿病療養指導士 寺坂）

### 〈糖尿病療養指導士とは〉

糖尿病治療にもっとも大切な自己管理を、患者に指導する認定資格者。高度で幅広い専門知識を持ち、患者のセルフケアを支援します。