

## 生活習慣病委員会について



生活習慣病委員会は、院内で最も早くにチーム医療をスタートした委員会です。地域の方に対しては、「生活習慣病教室」や「世界糖尿病デーイベント」、「糖尿病劇場」など糖尿病をはじめとした生活習慣病に関連したイベントを企画運営しています。院内のスタッフに向けては、勉強会を開催し、糖尿病や生活習慣病の知識を深めていただいています。

夏の足に、ご用心

看護部 柴田 こすえ 中野 笑子

暑い夏がやってきました。

エアコンを使うことも多く、湿った環境から、ひび割れが生じたり、水虫が発生したりしやすい季節です。抵抗力の乏しい糖尿病の足は、常に危険にさらされています。高血糖の状態が続くと神経障害や血流障害、また抵抗力の障害から潰瘍や壊疽に進行していきます。いつまでも「歩ける健康な足」を作るためには予防行動が必要になります。顔は毎日見るけど、足はいつ見ましたか？顔と同様に頑張っている足に感謝し、「まずは足を見る・触れる」「あれ、おかしい、いつもと違う」と感じたら、放置せず早めに病院を受診しましょう。



生活習慣病を予防するために

中央リハビリテーション部 水野 貴透



生活習慣病は、健康長寿の阻害要因として大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものです。これは個人が日常生活の中で適度な運動を行うことにより予防することができます。しかし、運動を始めるというのはハードルが高いものです。まずきびきびと掃除したり、家事の合間にストレッチをするなど少しずつ体を動かす時間を増やしていきましょう。今より10分多く体を動かしてみませんか。

## 面会制限の緩和について

新型コロナウイルス感染症対策として面会を禁止しておりましたが、段階的面会を再開しております。詳細につきましては、院内掲示または当院HPをご参照ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター（6月1日より名称が変更となりました。）

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）

にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードから確認できます。

栄養士のかかわり  
栄養管理部 竹腰 真紀



生活習慣病だけではありませんが、直接患者さんにお話しする仕事としては、外来・入院患者さんに対しての個人栄養指導があります。主治医からの指示で糖尿病・脂質異常症（高中性脂肪・高LDL・低HDL）・高血圧症・慢性腎臓病など病態に制限（エネルギー・塩分・脂質など）がある場合、体格・血液検査結果を確認しながらその方の食事内容・食事習慣を伺い改善のアドバイスを行います。教室形式の糖尿病教室（糖尿病で入院中の方対象）や生活習慣病教室（一般の方対象）は現在開催を見合わせていますが、今年度内での再開を検討しています。

生活習慣病は、日常生活における食事療法が基本となります。特に食塩の過剰摂取は高血圧になりやすく、心臓病などのリスクが高まると言われています。健康管理をするうえで、食塩の摂取管理は重要ですが、食事によって変化する食塩摂取量を測定することは困難です。そこで当院では、年齢、身長、体重、随時尿（ナトリウム、クレアチニン）から計算式を用いて推定1日食塩摂取量を検査しています。食塩摂取量の評価を繰り返し行い、保健指導などが適切に行われているかを判断し、患者さんの健康管理に役立つと考えています。

推定1日食塩摂取量について  
中央検査部 草間 美祐



お薬情報発信局  
薬剤部 能澤 真希子



当委員会での薬剤師の役割は、お薬の情報発信です。院内職員向けにはお薬の適正使用や安全情報などをお知らせし、安心して患者さんに関わる事が出来る様にお手伝いをしています。患者さんに向けては、生活習慣病で使用する薬についての話を担当しています。生活習慣病というだけあって、食事・運動の習慣が変わると薬の効果が変わる薬もあります。いつもと同じ薬を飲んでいるのに気になる症状が出た場合には、生活習慣で変えた事が無いか振り返ってみる事も必要です。早目の対応が必要な事もありますので、些細な事でも気になる事はご相談下さい。

当院では、新型コロナウイルスに対する国産の予防薬（飲み薬）の治験にご参加いただける方を募集しています。

対象となる方は、新型コロナウイルス陽性と診断された方と同居している12歳以上で、新型コロナウイルス検査が陰性の方です。治験薬の服用期間は、1日1回、5日間で、治験期間28日間に7回の来院があります。治験のための来院の場合、負担軽減費が支払われます。参加条件など詳細な内容は、希望者に対して治験コーディネーターから説明させていただきます。

ご興味のある方は0765-22-1280（病院代表）までご連絡ください。

富山労災病院 腫瘍内科部長 菓子井 達彦