市民公開講座

糖尿病・肥満症の予防と治療
～セルフケアのコツについて～

糖尿病・内分泌・代謝センター　齋木 厚人

去る2015年5月30日、「糖尿病・肥満症の予防と治療　～セルフケアのコツについて～」をテーマに、市民公開講座を開催いたしました。満席に近い参加者が集まり、このテーマに対する市民の関心の高さを実感いたしました。私たち日本人は、比較的肥満度の低い民族といわれていますが、肥満が軽度であっても糖尿病の発症や増悪をもたらすため、健康な体重を維持していくことは必須です。しかし誰もが経験するように、体重コントロールを始めること、それを続けていくことはなかなか難しいものです。そこで本講座は、当センターのチーム医療を支え、最前線で指導を行っている看護師、管理栄養士、理学療法士が、一部実演も交えて、自己管理のコツをお話しするような構成といたしました。

1. 日本人の糖尿病の特徴を知ろう：　**龍野 一郎** 教授
2. 専門職から学ぶセルフケアの実際
   - まずは自己体重測定から（ヘルスケアファイルについて）：　**玉川 智子** 看護師
   - 肥満を防ぐ食事とは？：　**金居 理恵子** 管理栄養士
   - 誰もが始められる運動療法：　**秋葉 崇** 理学療法士
3. 最新の糖尿病治療（薬物療法から肥満外科治療まで）：　**齋木 厚人** 講師

まず龍野教授からは、日本人の糖尿病の特徴を、欧米人を大型バイクであるハーレーに、日本人を原付にたとえ、分かりやすく解説いたしました。参加した市民の皆さんにも良く理解が得られた様子でした。玉川看護師からは、当院オリジナルの「ヘルスケアファイル」を活用した自己体重測定のコツをお話ししました。「減らなかった」「増えてしまった」と落ち込まないこと、「はかれない日があってもいい」ことを金言としてお伝えし、一方で増えたときは理由や対策を考えること、そして絶やさないことが大切だという内容でした。金居管理栄養士からは、減量時に筋肉量を落とさないために、十分な蛋白摂取と運動が大切であるというお話がありました。とくに「フォーミュラ食」を1食だけ置換える方法は、多くの人にとって簡単で続けやすく、効果が優れているという内容に、多くの方が興味を持たれたようでした。秋葉理学療法士からは、肥満や糖尿病に有効な運動療法についての講義に加え、簡単な筋トレやストレッチの実演指導が行われました。その効果を実感すると同時に、普段いかに有効な運動が出来ていないか、自らを知る時間になったかと思います（私を含めてですが）。減量治療は、最初の一歩を踏み出すことがなかなか難しいのですが、今回の市民講座で多くの方に「できる」という自信を持っていただけたのではないかと思っています。

しかし、肥満や糖尿病は「病気」であり、このような本人の努力だけでは十分に改善しないこともあります。そこで最後に私から、薬物療法や肥満外科治療のお話をさせていただきました。とくにBMI35を超えるような「高度肥満」は難治性でありますが、当院はその治療を行うための高度なチームを結成しています。月～金に、紹介患者さん専用の「高度肥満症治療外来」を設置しておりますので、高度肥満患者でお困りの近隣の先生方には、ぜひご利用いただきたいと思います。

（左から）秋葉理学療法士、金居管理栄養士、龍野教授、齋木講師、玉川看護師

■ 市民公開講座スケジュール ■

〈2015年度の市民公開講座　予定〉　2015.6.12 現在

開催予定日	講演予定テーマ	担　当
7 / 25（土）	＜地域で考えるケアと治療＞ てんかんは怖くない	神経内科・小児科・メンタルヘルスクリニック・脳神経外科・薬剤部・ソーシャルワーカー・臨床心理
9 / 26（土）	＜がん撲滅キャンペーン＞ 消化管系のがんを考える	消化器内科
10 / 3（土）	「がんと診断されてもあなたらしく生活するためのヒント」	看護部
11 / 28（土）	＜地域で考えるケアと治療＞ 「ものわすれ」（認知症）と共に歩む	神経内科・メンタルヘルスクリニック・薬剤部・脳神経外科・リハビリテーション部・臨床心理・ソーシャルワーカー・看護部
12 / 12（土）	「安全な医療への取り組み」	医療安全管理室・感染対策室

入場無料　申込不要　200席

ほぼ毎月、身近な疾患や症状をテーマにした市民公開講座を企画しております。多くの方にご参加いただき、病気の予防や早期発見、普段の生活に役立てていただければと考えております。
いずれの講座も 14 時から当院東棟 7 階・講堂で開催いたします。詳細は、テーマごとに院内掲示およびホームページなどでご案内いたします。お問い合わせや講演テーマのご要望がございましたら、総務課にご連絡下さい。

東邦大学 佐倉だより

Vol. 29　2015,7,1

東邦大学医療センター佐倉病院
発行 広報委員会・東邦佐倉会事務局
〒285-8741
千葉県佐倉市下志津564番地1
TEL 043-462-8811(代)
FAX 043-462-8820(代)
URL http://www.sakura.med.toho-u.ac.jp

基本理念

医療の目的
質の高い医療を安全に提供する病院

病診（病）連携
地域に貢献する病院

教職員のあり方
人間愛を共有する病院

職場環境
楽しく明るくチャレンジする病院

生涯教育
良き医療人を育成する病院

患者の権利

質の高い公正な医療が受けられます
個人の尊厳が守られます
個人のプライバシーが保障されます
必要な医療情報の説明が受けられます
セカンドオピニオンが保障されています
医療行為について自己選択ができます

病院長就任にあたって

病院長
長尾 建樹

2015年7月より前任加藤病院長の後を受けて東邦大学医療センター佐倉病院長を拝命いたしました。東邦大学の学祖、額田先生の「自然・生命・人間」という建学の精神を礎に、社会に貢献し、世界に雄飛する、より良き臨床医を育成、輩出するという本学の使命を忘れずに職務に携わる所存です。当院を利用される多くの外来、入院患者さんと1,000余名の職員に対する大変な重責を担うこととなり、身の引き締まる思いですが、職責を全うすべく、日々、努力を惜しまず邁進していきたいと思っております。

佐倉病院におけるフィールドは常に「地域」にあり、すべての原動力は「人」にあると考えております。職員や地域と顔の見える関係をこれまで以上に築きあげ、強い信頼をもとに職員全員が地域貢献を実感し、働き甲斐のある、そして高い医療レベルを以って内外に対して魅力のある病院を創ることを目標とします。

現在の安倍政権により、人口急減・超高齢化という我が国が直面する大きな課題に対し、各地域がそれぞれの特徴を活かした自律的で持続的な社会を形成する地方創生が政策の一つとして推進されております。医療も欠かせない重点項目となっており、健康で元気であることが地方創生の重要なインフラであることを認識し、昨年3月には佐倉市と学校法人東邦大学において①医療・保健 ②健康教育・生涯学習 ③環境の保全 ④地域防災整備等の連携・協力に関する基本協定を締結しました。行政とより密接な関係を築きながら、当院では地域住民に対する市民公開講座の定期的な開催や地域医療機関と連携した認知症診療体制および救急診療体制の強化、放射線治療部門の開設や緩和ケアチーム、災害派遣チーム（DMAT）の整備による、がん診療連携拠点病院および災害拠点病院としての体制づくり等を進めており、今後も質の高い安心・安全な医療を提供し、医師会や関係医療機関とともに、思いやりと希望に満ちたまちづくりへの貢献を継続してまいります。

各診療科の高い専門性をより多く活用していただくために、医療連携・患者支援センターを中心に紹介患者事前診療予約枠の拡大とともにスムーズな逆紹介を推進するため、関係医療機関、医師会の皆様からできる限り直接ご意見ご要望を聞き、地域医療活性化のため心を通わせた病院運営を心掛けてまいります。今後行われる消費税アップや診療報酬改定など医療行政の厳しい時代ではありますが、御支援・御理解と御協力をお願い申し上げます。

Topics News
病院長　長尾 建樹

新執行部紹介
岡住 慎一　龍野 一郎　蛭田 啓之　寺口 惠子
鈴木 啓悦　中川 晃一　武城 英明　長島　誠
吉田 友英　真坂　亙　中村 俊一郎

新任・昇任紹介
呼吸器内科 臨床教授／熊野 浩太郎
麻酔科 講師／甲田 賢一郎

市民公開講座
糖尿病・肥満症の予防と治療 ～セルフケアのコツについて～
糖尿病・内分泌・代謝センター　齋木 厚人

新　執　行　部　紹　介

岡住 慎一　副院長
（管理・診療担当）

この度、管理・診療担当副院長として、7月末の病院機能評価受審を皮切りに、がん診療拠点病院、災害拠点病院体制を整備し、地域中核病院・教育研修病院としてさらなるレベルアップを図って参ります。昨年、当院では放射線治療を開始し順調に稼働を継続しており、またDMATチームを編成し、災害時の準備を整えています。並行して、紹介・逆紹介促進による地域連携病院体制整備、1次・2次救急の効率化を目指した行政・医師会との連携協力を進め、地域医療の向上に努めて参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

龍野 一郎　副院長
（教育・衛生担当）

7月1日付で長尾建樹教授が新病院長に就任され、新執行部の中で引き続き教育・衛生担当の副院長を務めさせていただく事になりました。佐倉病院では医師・薬剤師・看護師・臨床検査技師・栄養士などを目指す学生の臨床実習に加え、医学部卒後2年間の臨床研修も実施しております。加えて、生涯に亘る医療技術・医療安全などにかかわる教育も定期に行っています。また、地域住民の皆様方へ最新の医療情報を届けるべく、月1回の市民公開講座や情報誌の発行なども行ってきており、これらの機能を継続・発展させて行きたいと思っております。

蛭田 啓之　副院長
（広報・教育・検査研究担当）

3期目となりますが、引き続き院内外の広報および教育・検査研究を担当させて頂きます。診療は病理診断を主に、臨床検査関係に携わっています。広報誌、ホームページや市民公開講座を通して地域の皆様と相互理解を深め、近隣の医療機関と共に地域医療の発展に多少とも貢献したいと考えております。そのためにも医師はもとより教職員全員の教育、質の向上が必要です。研修医・学生の教育に多大なご協力を頂いておりますが、地域における教育連携の発展は医療連携の強化にも繋がると考えております。今後もご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

寺口 恵子　副院長
（看護担当）

7月1日より長尾建樹病院長の元、新執行部での病院経営がスタートしました。引き続き看護担当副院長を拝命し、身を引き締めているところです。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年に向け、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築が重要とされており、当院も医療連携（看・看連携）・推進における地域での役割を認識し、活動してまいります。

看護部は、看護職が健康で安心して働き続けられる環境整備と看護の質向上を目指して、2014年より「労働と看護の質向上のためのデータベース（DiNQL）事業（日本看護協会）」、「ワーク・ライフ・バランス推進事業（千葉県看護協会）」に取り組んでいます。

大学病院として質の高い医療を提供し、地域から信頼される病院となるよう努力いたしますので、皆様の御協力と御支援をお願いいたします。

鈴木 啓悦　院長補佐
（医療安全管理担当）

2014年6月から医療安全管理を担当しております。引き続きどうぞよろしくお願いします。他院での腹腔鏡手術の死亡事例などの件もあって、社会の医療者への視線は多少厳しくなっております。また2015年10月より、新たな医療事故調査制度が開始されます。しかしながら怯むことなく、大学病院としての高度医療の実践のために、また地域中核病院としての患者さんの信頼をより高めるために、より一層の医療安全の充実に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いします。

中川 晃一　院長補佐
（救急担当）

この度、救急担当の院長補佐を拝命いたしました。佐倉地区の救急医療の中核を担うべく、引き続き努力をする所存です。当院における救急体制のさらなる充実を図ると同時に、他の医療施設や行政機関などとの連携を強化して参ります。救急医療は一医療機関のみで対応するのにはどうしても限界があります。当院が佐倉地区における救急医療体制作りの中心となることで、地域に貢献できればと考えております。多くの方々の声に耳を傾け、皆様が安心できる救急医療を目指しますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

武城 英明　院長補佐
（倫理・検査研究担当）

今回新しく執行部に加わり倫理・検査研究担当を拝命しました、臨床検査部・研究開発部の武城英明です。常日頃から格別のご支援を賜り、おかげさまで佐倉病院の診療とその礎となる医学研究が多くの若手医師や職員を育ててきました。御礼申し上げます。患者さんへの安全で最新の診療とそれを支える研究がさらに広がるように、また、革新的な医療が進むなか、しっかりとした倫理と地域にわかりやすく安心な環境を整えることに、微力ですが一生懸命取り組む所存です。ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

長島 誠　院長補佐
（感染・緩和ケア・救急担当）

7月より院長補佐として、呼吸器外科の仕事に加え、感染・緩和ケア・救急およびがん拠点病院を担当することとなりました。2001年の8月より佐倉病院に勤務しておりますので、早くも14年が経過しました。今まで多くの方々に大変お世話になりました。呼吸器外科の診療・感染対策・緩和ケア・救急診療は、すべてチームワークが大切です。今後も自分自身のスキルを磨き、院内・院外の皆様との緊密な連携を保ちながら、与えられた職務を精一杯頑張っていきます。引き続きよろしくお願いいたします。

吉田 友英　院長補佐
（医療連携・クリニカルパス・男女共同参画担当）

今回新しく院長補佐として執行部に加わりました、難聴・めまい回復センターの吉田友英です。医療連携・クリニカルパス・男女共同参画を担当することになりました。医師会・医療施設との地域連携が一層重要になってきている昨今、診療所・病院の関係を密にしていくよう関係強化を図っていきたいと考えております。不慣れではありますが、地域医療施設の先生、看護師、介護施設のスタッフの皆様のご意見・ご指導をいただき、充実した医療体制作りをしていきたいと思っております。何卒宜しくお願いいたします。

真坂 亙　薬剤部長

大学病院の薬剤部として、業務、研究、教育を基本に進めて参りますが、特に薬剤業務におきましては薬剤管理指導業務に加え病棟薬剤業務実施加算も実施しており、入院患者さんの持参薬管理、注射薬と内服薬との相互作用の確認、服薬指導などを行い、安全で質の高い医療の提供に繋がる薬の適正使用およびチーム医療に貢献できる薬剤部をつくっていきたいと考えております。さらに、地域の薬剤師会との連携もこれまで以上に深め、薬薬連携、地域連携にも取り組み、誠心努力する所存でありますので、今後ともご支援宜しくお願い申し上げます。

中村 俊一郎　事務部長

7月から新病院長のもと新しい体制でスタートします。　病院にとって現在の外部環境は真に厳しい状況ではありますが、事務部の仕事として、クリアすべき課題をひとつひとつ克服し、医療環境の変化に即応できうる人材の育成に努め、正確な情報の収集、丁寧な分析、タイムリーな発信を目指してまいります。

事務部一丸となって今後とも病院の円滑な運営に尽力してまいりますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

新任・昇任紹介

内科
臨床教授
熊野 浩太郎

2015年4月より東邦大学医療センター佐倉病院に赴任いたしました。1992年に千葉大学医学部を卒業し、当時の千葉大学第二内科に入局し、おもにリウマチ、膠原病の診療を行ってきました。その後千葉大学大学院に入学し、免疫学の研究で医学博士となっております。大学院卒業後、インドネシアのジャカルタで2年間小児も含めた総合的な診療を行い、帰国後は栃木県の下都賀総合病院で内分泌代謝内科を行い、その後獨協医科大学では呼吸器・アレルギー内科講師として研究、教育、診療を行ってきました。前任の成田赤十字病院では感染症科として新型インフルエンザやマラリアやデング熱といった様々な輸入感染症とともに、HIV感染や梅毒などの診療も行ってきました。専門は、リウマチ、膠原病、輸入感染症、渡航医学、HIV診療です。当院には今までこれら疾患の専門家が不在であったため、皆様のお役にたてることを目指して頑張ります。よろしくお願いいたします。
（HIV診療、輸入感染症、渡航医学は、当院での診療は現状行っておりません。）

麻酔科
講師
甲田 賢一郎

2015年4月より麻酔科学講座の講師に昇任させて頂きました甲田賢一郎と申します。2004年に東邦大学を卒業し、当院に赴任致しました。2008年から米国のコーネル医科大学へ留学し、2010年より当院に戻り、主に手術麻酔に従事しております。私たち麻酔科医は手術中に呼吸・循環・疼痛管理を行い、手術という大きなストレスから患者さんを守っています。腹腔鏡手術や心臓手術など、様々な手術が行われる現在ではそれぞれの手術に適した麻酔を提供するのも麻酔科医の役割です。さらに高齢化社会を迎え、心臓疾患や呼吸器疾患など合併症を抱える患者さんが手術を受ける機会が増え、麻酔科医の重要性は高まっています。また、当講座では糖代謝に関する研究を行っており、適切に血糖を管理することで手術予後がどのように改善するのかを検討しております。当院では年々手術件数が増加しており、私たちはこれからも患者さんが安全に手術医療を受けられるよう尽力させて頂きます。