

# ハミングク



No.77

2016.12.14

## 基本理念

本院は診療・教育・研究を遂行する大学病院としての使命を有し、また患者さんの人権を尊重した先進的医療を行うとともに、次代を担う国際的な医療人を育成する。



「DAIFUKU」  
撮影：高橋広平  
撮影場所：北アルプス

## 主な記事

- 循環器内科教授のあいさつ ..... 2
- 小児科教授のあいさつ ..... 3
- 院内助産リーダー育成コースを設置 ..... 4
- ご当地カフェ in 松本が開催されました ..... 5
- 防災訓練を実施しました ..... 6
- 全国で5名の「認定国内山岳看護師」が長野県で初めて誕生しました ..... 7
- 糖尿病食事療法 ～食べて学べる食事会&レシピ～ ..... 8
- 平成28年度ボランティア懇談会報告 ..... 9
- 禁煙外来のごあんない ..... 9
- 科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition ..... 10
- アメニティ紹介「信和会」 ..... 11
- ご意見箱からの声 ..... 11
- 電話番号表・編集後記 ..... 12



平成28年10月1日付けで、内科学第五教室・循環器内科学教授に就任いたしました桑原宏一郎と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は平成3年に京都大学医学部を卒業し、その後、研修医時代の静岡市立静岡病院での3年間、

米国留学にてテキサス大学におりました2年間を除いては、長く京都大学で仕事をしてまいりました。これまで信州の地は大学生時代に何度かスキーに訪れた程度でしたが、温かい病院関係の方々、そしてエネルギッシュな若い医局の先生方に助けてもらい、信大病院での仕事を楽しませていただいております。

現在循環器疾患は日本人の死因の2位を占め、今後高齢化社会の進行とともにその増加が見込まれています。なかでも近年、心不全患者が顕著に増加しており、「心不全パンデミック」とも表現されています。心不全は様々な心疾患を背景に発症するいわば心疾患の終末像であり、その治療には循環器内科としての総合力が必要となってまいります。そのためには循環器各専門分野のエキスパートを育成することが不可欠です。医学部学生、研修医の教育に引き続き力を入れるとともに、医学部附属病院での循環器診療をより一層活性化させることで、若手医師の循環器専門医としての迅速な自立と持続的なスキルアップを目指したいと

考えます。

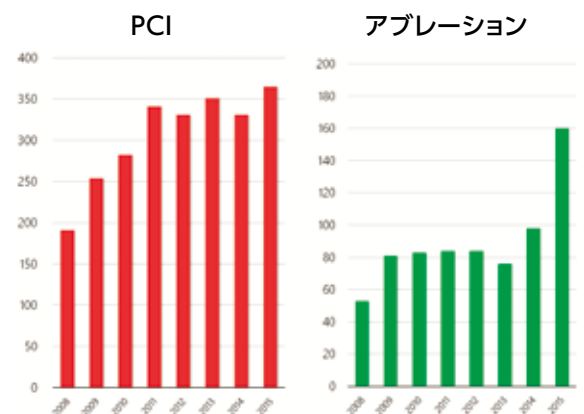
また心不全診療を始め循環器疾患診療においては、循環器内科のみでなく、心臓血管外科と「ハートチーム」としての一体となった活動が今後ますます重要性を帯びてまいります。また医師も加えた多職種による包括的な介入も非常に重要です。ハートチームとしての心臓血管外科との連携、さらには、他科との連携、多職種連携、病診連携のより一層の充実を目指し、質の高い循環器診療を地域の皆様に届けることのできるよう教室員と一緒に励みたいと考えております。

一方でこのような循環器疾患の増加に伴い、循環器疾患に対するより新しい予防法・治療法の開発も求められています。そうしたニーズに応え得る高いレベルの医学研究を行うことは大学の使命でもあり、そのためには、臨床研究と基礎研究をバランスよく行っていくことが必須であると考えます。現在、日本では「先制医療」、米国では「Precision medicine」といった言葉で、バイオマーカーや次世代シーケンス解析データなどを基にしたより適切かつ正確な早期の医療介入の将来的な重要性が認識されています。循環器疾患はこうした次世代医療の早期の展開が期待される分野でもあり、そうした次世代の医療をリードするために、臨床研究と基礎研究の両者を高いレベルで理解する「Clinician scientist (臨床医科学者)」の存在が不可欠です。信大病院からこうした次世代の予防法、治療法を発信していくことが可能となるよう、高い志を持って循環器疾患の臨床研究と基礎研究を行っていきたいと考えております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 心房細動に対するアブレーション治療



## 循環器内科における経皮的冠動脈形成術(PCI)及び不整脈に対するアブレーション治療の年間件数(2008-2015)



# 小児科教授のあいさつ



平成28年10月1日をもって、信州大学医学部小児医学教室と附属病院小児科の教授に就任いたしました中沢と申します。私は平成8年に信大病院で医師としてのスタートを切り、これまで15年間信大病院小児科に勤務し、多くのこども達の診療に当たらせていただきました。これからは信大病院の小児科診療の責任者として、こども達やご家族に夢のある未来を提供できるよう全力を尽くすつもりです。ですので何卒宜しくお願いいたします。

小児科というのは、生まれた瞬間から大人になるまでという最も重要なライフステージにおいて、頭の天辺から爪の先まで、さらには目に見えない心の問題まで境界なく担当する診療科です。私達はこども達が成長していく全過程において、心や体の問題が成長の妨げにならないようお手伝いをしていきたいと考えております。そのため、長野県全域からご紹介いただいた患者さんに対してあらゆる問題に対応できるように、免疫・アレルギー、神経・発達、血液・腫瘍、腎、循環器、内分泌・代謝、消化器、新生児の8つの専門診療グループを設け、高度かつ集中的な小児医療

を提供しています。重症度や緊急性が高い病気をもつ患者さんに対しては、東4階にある小児科病棟と西4階にあるNICUで1泊から数か月単位までの入院治療を行っています。長期入院を要する患者さんに対しては、入院による心的ストレスが少しでも軽減するように、退院後の学業の遅れが新たな心的ストレスに繋がらないように、病院の9階に院内学級を設置し、学校の先生方の協力を得ながら心のケアと学力の向上に努めております。院内学級では、テレビや雑誌で活躍されている料理研究家の山本麗子先生を講師とした家庭科実習も定期的に行われています。院内学級を巣立っていったOB・OGの中には県内の医療機関で勤務している方が大勢いらっしゃいます。近い将来は料理家も誕生するかもしれません。また、退院したこども達が入院前と変わらず元気に楽しく生活できるように、地元の病院、自治体、学校とも連携を密にしています。

私達は、治りにくい病気を背負ったこども達やそのご家族が信大病院の医療を受けることによって、元気になることはもとより、病気を背負ったことさえもプラスに思ってもらえることを目標に、質の高い小児医療を提供していきたいと考えておりますので、皆様には今後も変わらぬご指導、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

私達は、治りにくい病気を背負ったこども達やそのご家族が信大病院の医療を受けることによって、元気になることはもとより、病気を背負ったことさえもプラスに思ってもらえることを目標に、質の高い小児医療を提供していきたいと考えておりますので、皆様には今後とも変わらぬご指導、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。



# 院内助産リーダー育成コースを設置

信州大学院内助産リーダー養成コース 教官 菊地 範彦 (産科婦人科医師) 伊藤 摩紀 (助産師)



去る2016年10月3日に、「第1期院内助産リーダー養成コース」の開講式が行われました。今期は4名の研修生を迎えスタートしています。

現在、日本のお産は分娩施設の集約化により、その多くは医師の常勤している病院あるいは診療

所で行われています。「病院でお産をする」と聞くと今となっては当たり前と感じる方も多いかもしれませんが、安全安心なイメージがある一方でなんとなく医療介入が多く自然なお産ができないイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか？

お産は妊婦さんやそのご家族にとっての人生の一大イベントです。大きな病院でのお産は先生や助産師さんにお任せしたら安心で大丈夫かな、何かあった時には沢山の先生達がいるからすぐに対応してくれるかな…このような思いは当たり前にある産婦さんやそのご家族の願いであり、産科医療者に求められている最も大切なことだと思います。確かにお産は病気ではないといわれますが、お母さんにとっても赤ちゃんにとっても時として命に関わることもあり、医療のバックアップが必要な場合もあります。

しかし本来、お母さんには産む力が、赤ちゃんには生まれてくる力があるといわれています。助産師は、その母子の力を最大限に活かせるようにサポートさせて頂きたいと考えています。

病院であるからこそその安全が確保された状態の中で、お母さんと赤ちゃんが本来持つ力を最大限に活かせるのが院内助産というシステムです。

院内助産では助産師によるきめ細かい指導が可能で、正常に経過する妊娠・出産の過程では助産師がより自律的に妊産婦さんに関わり、異常が発生した際には速やかに産科医師と協働して対応します。

この院内助産の長所として妊産婦さんはより個性が重視された満足度の高い助産ケアを受けることができます。さらに助産師はより高い職業達成感を得ることができ、医師はよりハイリスクな妊産婦への対応に専念できることがあげられています。

「院内助産リーダー養成コース」では、院内助産の現場で指導的役割を担う助産師の技術や知識に関する能力の向上を図り、県内で院内助産の運営に指導的な活躍のできる助産師を育成することを目指し開講されました。研修生達が日ごろの業務を行いながら抱えていた不安や疑問を解決し、それぞれの施設に戻った際に自信を持って、かつ楽しく働けるよう講義・症例検討会・シミュレーション教育を取り入れたカリキュラムの構成になっています。

より良い分娩介助や保健指導について考え実施するとともに、最新の知識を身につけ助産師としてスキルアップするだけにとどまらず、県内様々な施設からの講師・研修生がお互いの疑問や不安に感じていたことについて意見交換し共有することで、互いに教え、学び、考えていきます。そして、お母さんや赤ちゃんにより良いケアが行えることを目指していきます。



# ご当地カフェ in 松本が開催されました

医療連携係 五十嵐 晴美



平成28年9月17日（土）13時から16時30分まで、当院と国立がん研究センターの共催により、ご当地カフェin松本～がんと暮らしの調和を目指して～を開催しました。がん制圧とがん患者さん達の支援を目指すチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016信州まつもと」との同時開催として、松本市やまびこドームで行い、約50人の参加がありました。

ご当地カフェとは、がんサバイバーシップ（がん体験を持ち社会生活を続けること）に関わる様々な講演と小グループでの話し合いを通じて、がんと暮らしを考える学習イベントです。原則として首都圏以外の場所を対象に、国立がん研究センターがん対策情報センターがんサバイバーシップ支援部とがん診療連携拠点病院の共同開催により行われます。リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州まつもと実行委員会から「今年のイベントと同時開催で行いたい」と協力依頼があり、都道府県がん診療連携拠点病院である当院から国立がん研究センターに申請を行い、採択されました。

当日は13時からやまびこドームのステージで開会挨拶が行われた後、国立がん研究センターがんサバイバーシップ支援部長による基調講演、当院が毎月1回開催している「社会保険労務士によるがん患者さん相談会」担当の社会保険労務士による講演、当院の医療福祉支援センター（がん相談支援センター）認定がん相談員による講演が行われ、参加者の方々は熱心に聞き入っていました。これらの講演を通じて、患者さんとご家族の方々が、がんと暮らしを考える上での具体的な課題やヒントが示されました。

講演終了後は、やまびこドーム内の会議室に会場を

移してカフェタイムが始まりました。5～6人の小グループに分かれ、診断後の暮らしについて①困ったこと、②嬉しかったこと・気遣い・手助け、③自分の工夫、④あれば良かったこと、以上4つのテーマについて、お茶とお菓子を楽しみながら話し合いました。

各グループの発表では、①困ったこととして告知後の気分の落ち込み、治療費、保険、仕事の問題、ご家族の苦勞（看病と家事の両立）などが浮き彫りになりました。医療者の問題として病状をきちんと説明してくれない、あるいは本当のことを言いすぎるとの指摘もありました。②嬉しかったことまたは手助けになったこととして、家族や会社の理解、主治医の丁寧な説明、患者サロンやリレー・フォー・ライフ・ジャパンなどを通じて様々な人と知り合えたことが語られ、③自分の工夫として頑張りすぎない、平常心を心がけたなどの取組が示されました。④あれば良かったこととして、治療方針を決める際に第三者の視点でチェックしてくれるシステムが欲しい、ネットでも情報は得られるが、人を介して伝えてもらえたらより効果的などの発表があり、多くの方が頷いていました。

カフェタイムのまとめとして、ご協力いただいた他院の先生には「患者さんの思いや体験を直接聞ける大変貴重な機会だった。医療者として、患者さんがより良い生活を送れるようつながりを作りたい」と真摯な感想をいただき、サバイバー（体験者）の方には、ご自身の壮絶な体験を踏まえ「今後は自分のやりたいことをやっていきたい。来年も皆さんと元気な姿でお会いしたい」と熱い宣言をいただき、大盛況のうちに閉会の挨拶となりました。



# 防災訓練を実施しました

災害対策準備室



信州大学医学部附属病院では、災害発生時の患者受入体制の確認や、教職員の防災・災害時医療への意識向上を目的として防火・防災訓練を実施しております。今年度は松本市が実施する防災訓練と日程を合わせ、初めて休診日での実施となりました。

今回は実際に休診日ということもあり、院内に教職員が少ない休診日に直下型地震が発生した場合を想定し、暫定災害対策本部の設置から災害対策本部への移行を含めた本部設置訓練をはじめ、少ない人数での入院患者の避難誘導や、院内火災の初期消火活動などを行いました。

多数傷病者受入訓練では、実際に外来診療棟1階の処置室を使用した治療や、松本市の開設している救護所からの搬送患者の受け入れなど、より実際の災害時に近い想定の中で、いつでも災害拠点病院としての使命を果たせるよう教職員が一丸となって、訓練に臨んでいました。

また、休診日の開催でありながら、地域住民31名、

医学科・保健学科学生13名、教職員200名が参加しました。地域住民や学生には傷病者役になっていただき、自身がどのような診断・治療をされたかを報告してもらうことで、想定した診断との違いを評価するために協力していただきました。

訓練終了後、病院長からは「さまざまな反省点はあるが、回を重ねるごとに対応がスムーズになってきている。災害が起きた時には災害拠点病院としてしっかりと責任を果たさなければならない。そのときには、この訓練に参加した方々が率先して対応してほしい」との講評がありました。続いて、災害対策準備室長の今村先生より「回を重ねるごとに洗練されてきていると思うが、実際の災害となれば想定外のことが起こる。今日の訓練でも想定外のことが多くあったと思うが、そういう時には各自柔軟に対応してもらうことが大切であり、日常の業務にも通じるものだと思うのでいい訓練になったのではないだろうか」との講評がありました。



# 全国で5名の「認定国内山岳看護師」が 長野県で初めて誕生しました

高度救命救急センター 高橋 恵子



今年初めて日本登山医学会が「国内山岳看護師」を認定し、全国で5名の「認定国内山岳看護師」が誕生しました。長野県内では私が初めてとなります。

山岳看護師になるには、日本登山医学会が定めたプログラムを受講し、認定試験に合格することが

必要となります。夏山や冬山など、年間を通じて山岳医療や登山技術を学び、夏山と冬山で登山技術の習得や救助方法、高山病や凍傷などへの対処方法を学び、資格習得に必要な単位を取得します。私も2年間かけて休日を利用してながら日本登山医学会の8つのプログラムを履修しました。

ではなぜ、私が山岳看護師を目指したのかというお話を少しさせていただきます。私は、大学1年生の時に山岳診療所のボランティアで初めて北アルプスに登りました。そこで見た美しい星空に感動して、それから山の魅力にどっぷりとはまってしまいました。それ以来10数年、山岳診療所での活動を続けている中で、年々山での遭難事故や死亡例が増えている事を知りました。看護師として少しでもできる事はないかと考え、山岳環境における医療をしっかりと学びたいという思いから日本登山医学会の認定山岳看護師取得を目指すようになりました。

昨今は、いわゆる登山ブームです。一時期の山ガール全盛期から少しずつ登山人口は減少傾向ではありますが、登山中の遭難は年々増え続けています。また、遭難者の多くは、60歳以上の中高年層です。仕事をリタイアし、登山を始めた方々も多いでしょうし、若いころ登った山に再び登りたいと山に来られる方もおられるでしょう。しかし、自分の体力を過信してはいけません。若いころできたから今も変わらずにできるわけではありません。年齢を重ねるごとに、徐々に登山に必要な筋力やバランス力は衰えている事を自覚し、安全登山ができるように総合的なプランニングができなければなりません。よく、登山は「自己責任」と言いますが、自己責任だから好き勝手にやっていいと取り違えている人もいるのではないのでしょうか。自己責任だからこそ、自分で自分の安全が守れなければいけませんし、もしもの時の対応もできなければいけないと私は思います。

今年の夏は山岳看護師が誕生して初めての登山シーズンでした。山岳医の先生方のご協力もあり、富士山や北アルプスの山岳診療所での診療活動、予防啓発活動を実施しました。今後は、国内山岳看護師の資格をPRしながら、山での応急処置の知識を多くの人に伝えていきたいです。

信州のアルプスの麓で山好き看護師の1人として皆さんと一緒に本当に安全で楽しい登山を追求していきたいと思っています。



# 糖尿病食事療法 ～食べて学べる食事会&レシピ～

臨床栄養部 丸山 夏佳

「栄養バランスのよい食生活」が基本です。

“糖尿病のための食事”というと、みなさんはどんなイメージがありますか？

食べたいものを我慢して、食べ物の制限をしなければならないイメージを持っていらっしゃる方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。糖尿病のための食事は「～を食べるといけない」とか「～を食べるとよくなる」といった食品は基本的にありません。「栄養バランスのよい食生活」をすることが基本です。

栄養バランスのよい食生活とは、1回の食事の中に**主食、主菜、副菜**の3つの料理をそろえることから始まります。また、“なにをどれだけ食べるか”も大変重要です。

そこで、当院では毎月第3火曜日に糖尿病患者さんを対象に、バイキング形式の料理を使った食事療法の勉強会として「糖尿病食事会」を開催しています。糖尿病の食事療法を実際に体感していただくとともに、かさ増しレシピの提案をしています。患者さんそれぞれに合わせて主治医から栄養量の指示を受け、「糖尿病食事療法のための食品交換表」に沿った1食の目安量を実際に召し上がっていただく体験型の集団栄養指導

です。また、集団指導後にはそれぞれに管理栄養士がつきますので、食事について悩んでいることやわからないことを相談することもできます。

バイキングに並ぶメニューは、低カロリーである野菜やきのこ、海藻などを肉や魚と一緒に食べられる料理です。例えば、魚を食べるときは、焼き魚でシンプルに食べるのもよいですが、野菜を刻んだソースをかけたり、きのこや野菜のあんかけをかけるだけでもボリューム感が増します。肉料理であれば野菜炒めにしたり、薄切りの肉で野菜を巻いても良いでしょう。野菜を使うことで満腹感が増し、彩りも良く、食卓が華やかになります。

「糖尿病食事会」へ参加をご希望の方は、当院の主治医より集団栄養指導の予約を取っていただく必要がありますので、お気軽にご相談下さい。



## レシピ

今回は、糖尿病食事会で実際に召し上がって頂くメニューをご紹介します。



### エビのチリソース (4尾分)

【2尾食べたときの栄養量】

…エネルギー 64kcal / たんぱく質 9.7g

1. えび (25g×4尾) の殻をむき、背開きして背わたを取り、下茹でする。
2. 長ねぎ1/3本と玉ねぎ1/10個をみじん切りにし湯通しする。
3. にんにくとしょうが(お好みの量)を軽く炒め、【2】を加えさらに炒める。
4. 豆板醤小さじ1/6杯、チキンスープの素少々、ケチャップ小さじ4杯、減塩しょう油小さじ1/3杯を加えて煮詰める。
5. えびを入れてからめ、片栗粉小さじ1/3杯を同量の水で薄めて水溶き片栗粉を作り、とろみをつける。
6. 白髪ねぎをのせる。



### ロールキャベツ (2個分)

【1個あたりの栄養量】

…エネルギー 79kcal / たんぱく質 7.3g

1. キャベツは固ゆでにし、芯を薄くそいで平らにし、巻きやすくする。
2. 鶏ひき肉60gにみじん切りした玉ねぎ1/3個、人参10g、こしょうを加えよくこねる。
3. キャベツの水気をふき、【2】の肉だねを丸め、のせて包む。
4. 【3】を一列に鍋に並べて、ひたひたの水を入れ、酒小さじ1/3杯、コンソメ顆粒小さじ1/2杯、ローリエを加え落し蓋をして、煮立ったら弱火で15～20分煮る。
5. パセリのみじん切りをかざる。



### 宝袋 (2個分)

【1個あたりの栄養量】

…エネルギー 68kcal / たんぱく質 3.6g

1. 豆腐20gは水気を切り、乾燥ひじき2gは水で戻しておく。
2. 人参20g、しらたき60g、ひじきを細かく刻む。
3. 【2】を食塩無添加の顆粒だしを溶いただし汁で下茹でする。
4. 半分にした寿司揚げに【3】をよく混ぜて詰め、口を水戻した干びょうで閉じて、鍋に並べ、水120ml、減塩しょう油小さじ1杯、酒小さじ2/3杯、和風顆粒調味料小さじ1杯を加え、落し蓋をして煮る。※楊枝で口を閉じてよい。
5. 茹でた結び三つ葉を添える。



# 平成28年度ボランティア懇談会報告

医療支援課 中島 恵子

去る9月27日（火）の午後、外来棟4階の大会議室において、今年度のボランティア懇談会が開催されました。当院でボランティア活動をしてくださっている多くの皆さんに、感謝状をお渡しできる、年に1回の大きな感謝デーのこの日、威風堂々としたベテランボランティアさんから、活動開始間もないフレッシュなボランティアさんまで、多くの皆さんが一堂に会しました。

発足以来21年目を迎える信大病院ボランティア組織ですが、その活動は多岐に渡っており、担当する業務から離れることのできない職員に代わって、様々な場面で患者さんを支援していただいています。患者さんはもちろん、職員にとっても日々助けていただいているボランティアの皆さんへ、多くの謝意がこもった感謝状を、本郷病院長からお贈りいたしました。

引き続き、ボランティアの皆さんから聴講のご希望があった、『お薬を正しく理解し、よりよいお薬の使い方をさせていただくために』について、大森薬剤部長よりお話しをお聴きする機会を得ました。興味深い話題と、笑いを誘う軽妙な話術とであったという間の1時間でした。ジェネリック薬品が何であるか、正しい薬の使い方、副作用について、また、服用する側のあいまいな判断で服用方法を守らないことの危険など、大変勉強になりました。

ボランティア活動も、学びと実践の反復の中で進化・発展しています。信州大学医学部附属病院という診療、教育、研究を担う組織の中で、聴講可能な講演会などに参加されるボランティアさんや、日々の活動の中で前向きに学ぼうとするボランティアさんの姿勢は、今後の活動に反映されていくことでしょう。



## 禁煙外来のごあんない

呼吸器・感染症・アレルギー内科 堀内 俊道

タバコには100種類近くの発がん性物質が含まれています。タバコを吸うと肺癌になりやすくなるとはよく言われますが、実は肺癌だけでなく、体中の多くのがんの危険性を高めます。イギリスの研究では、タバコを1本吸うごとに平均寿命が5分30秒縮むと報告されています。タバコ1箱では約2時間になります。

禁煙がなかなか難しいのは意志が弱いということではありません。タバコの依存性が強すぎるのです。

タバコに含まれるニコチンが脳に作用するとドーパミンという快感物質が放出され、気分が高揚します。しかしニコチンはすぐに分解されてしまうため、今度はイライラを感じてしまいます。これをくり返すことで、ニコチン依存症が形成されるのです。

当院の呼吸器・感染症・アレルギー内科では毎週水曜日午後2時から禁煙外来を開設しています。医師と看護師が皆さまの禁煙をサポートいたします。

次の条件を満たす方なら、医療保険を使用して禁煙補助薬を用いた禁煙治療ができます（条件を満たさない方でも自費診療で治療ができます）。

- ・ニコチン依存症を判定するアンケート（TDS）で5点以上
- ・（1日の喫煙本数）×（喫煙年数）が200以上
- ・すぐに禁煙したいという気持ちがあること
- ・文書で禁煙治療の同意が得られること

通常3か月間、計5回の通院が必要です。費用はおよそ20,000円弱（自己負担3割の場合）です。

禁煙したいと思っても、なかなか踏ん切りがつかないで悩んでいる方。ご相談だけでも結構です。禁煙治療は原則として外来患者さんが対象になりますが、まずは外来棟南2階の呼吸器・感染症・アレルギー内科受付までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ ☎0263-37-2768 (15時~17時)

## 第3回 良好な血糖コントロールを目指した食べ方のポイント

リオでの熱戦が終わりいよいよ次は東京。オリンピック選手に感化され体を動かし始めたのは僕だけではないはず。気がつけば、年の瀬。忘年会・新年会の予定で運動なんかする時間が無い！さらに、長野県は果物が美味しい国。飲んで食べて、美味しい果物に舌鼓をうって、気がつけば体重増加。血糖値が上昇。夏に奮い立った気持ちは何処に？そんな経験をした方もいるかもしれません。血糖値のコントロールや体重の維持には日々の食生活と運動が大切です。今回は、良好な血糖コントロールを目指した食べ方のポイントに焦点をあててみます。



### 1. 5つの食べ方のポイント

2型糖尿病で病院に通院治療している男女101人を、表に示した簡単な食事計画で指導する群（簡単食事計画）と糖尿病食事療法のための食品交換表に基づいて指導する群（交換表）の2群に分けて、ヘモグロビンA1c（HbA1c）という過去1～2ヶ月間の血糖値を反映する指標がどのように変化するかを2年間観察した研究があります。

表. 簡単な食事計画-5つのポイント-

(参考文献1を基に作成)

- ① 野菜を最初に食べ、主食は最後に食べる
- ② 緑黄色野菜を少なくとも1日1回は食べる
- ③ 今までよりも野菜やキノコ、海藻を食べる量を増やす
- ④ 低グリセミックインデックス（GI）の食品を使う<sup>注</sup>
- ⑤ ひと口、20回以上噛む

**注** グリセミックインデックス（GI）って？（参考文献2の文中から引用・加筆）  
GIは、50gのブドウ糖を摂取後の時間経過における血糖値を追跡し、120分までの血糖変動曲線を描き、その曲線下面積（Area Under the Curve）を100とした場合に対して、同量の糖質量に相当する対象食品ではいくつかということを示す数値で示したものです。GIの値が高い食品ほど、食後の血糖値が急激に上昇しやすいといえます。逆にGIの値が低い食品ほど、血糖値の上昇は緩やかです。

食事のポイントが血糖値に影響するのでしょうか？

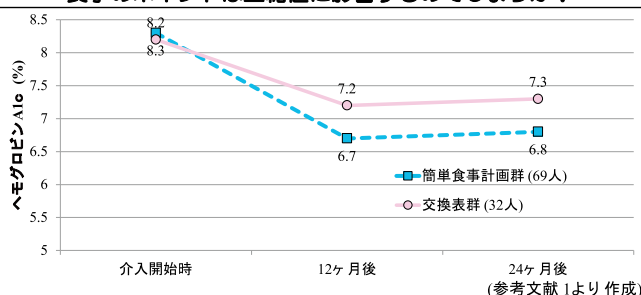


図 食事指導内容の違いが与えるヘモグロビンA1cへの影響

2型糖尿病で病院に通院治療している男女101人を、簡単な食事計画で指導する群（簡単食事計画）と糖尿病食事療法のための食品交換表に基づいて指導する群（交換表）の2群に分けて介入し、12・24ヶ月後のヘモグロビンA1c（HbA1c）がどのように変化するかを調べた結果です。年齢や性別、研究開始時点でのHbA1c値などが均等になるように分けているため、指導内容以外の違いはほとんどありません。

図にその結果を示しました。どちらの群も介入前と比較して、介入後はHbA1cが明らかに下がっていました。さらに、簡単食事計画群は交換表群と比べて12・24ヶ月後の値が明らかに低くなっていました。5つのポイントを実践することで、良好な血糖コントロールが得られるようです。

### 2. これさえ守れば大丈夫？

文献を紐解いてみると、研究に参加した人は毎月栄養指導を受けていました。また、どちらの群も食事記録（食べたものやその重量を記録したもの）を基に具体的な指導を受けています。どうやら、食べ方のポイントを実践していただいただけでは無かったようです。

### 3. 定期的に栄養指導を

何も制限せず好きなものを好きなだけ食べて、良好な血糖コントロールが得られる魔法は今のところ無いようです。糖尿病の方だけでなく、全ての方がより良い生活を過ごせるように、表に示したポイントや個人に即した食事指導をすることが魔法を使えない僕たち栄養士に出来ることかもしれません。

果物が美味しい国に生まれたからこそ、一生涯その恩恵を受けられるようにポイントを実践しながらお気に入りの栄養士と相談して、血糖値のコントロールをしてみたいはいかがでしょうか？

#### 参考文献

1. Imai S, et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2011; 20: 161-68.
2. 細谷憲政監修. 臨床栄養のためのGlycemic Index 食後の血糖値上昇抑制への効果と活用. 第一出版, 東京. 2011.

# アメニティ紹介「信和会」

信和会は、信州大学医学部附属病院におみえになる患者さんや職員、学生の皆様の福利厚生を目指すとともに、医学の振興及び患者さんの院内生活の支援を目的に昭和30年に設立された団体です。信和会では、これらの目的の実現に向けて、売店、患者サービスセンター、洗濯業務、駐車場整理業務、看護補助業務、おひさま保育園運営などの事業を展開し、その収益から医学研究の奨励・助成や患者様への院内生活支援を行っています。

## 売店のご案内

売店ふれあいショップ「フローラ」では、食品、日用雑貨、衣料、医療衛生、介護用品、切手類、バス回数券、新聞、雑誌、テレホンカードなど療養生活に必要な商品を豊富に取り揃え、お手頃な価格で販売しています。さらに、お買い得商品セールを毎月実施しています。詳細は、店内広告や毎月発行される「信和会だより」でご案内しています。当店では、病棟から離れられない方のため、毎週平日の午前中、各病棟へ日用雑貨や新聞などのワゴン巡回販売を行っていますので是非ご利用ください。スタッフ一同、生活空間が快適で明るく過ごせるよう努めてまいります。皆様のご来店を心からお待ち申し上げます。



営業時間 平日 8:00～21:00／土・日・祝 9:00～17:30  
連絡先 0263-37-3002

## 患者サービスセンターのご案内

東病棟1階信和会事務室受付において、宅配便、コピー、ファックス、電報、荷物預かり、近くの旅館のご案内、ファミリーハウス（長期滞在施設）のご案内、レンタル携帯電話、介護福祉タクシー取次ぎ、本のお取り寄せ、外来駐車場定期券の発行などの業務を行っています。どうぞお気軽にお寄りください。



営業時間 平日 8:30～17:30／土・日・祝 9:00～17:30  
(売店にて受付) 連絡先 0263-36-1463

## ご意見箱からの声

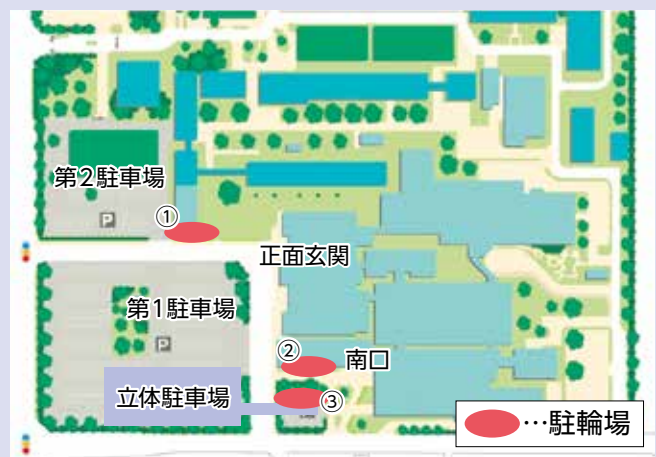
**Q** 常に駐輪場が満杯で、自転車を置くことができません。なんとかなりませんか。

**A** 貴重なご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。

患者さんが利用できる駐輪場は、「①外来第2駐車場（出入口）の横」、「②南口ロータリーの横（病院南側）」、「③立体駐車場東側スロープの下」の3箇所があります。現在のところ駐輪場の収容可能台数が少なく常に混雑しており、不要に放置されている自転車については、定期的な回収を実施しているものの、慢性的な混雑は解消されていないのが現状です。このような状況が改善できず、自転車やバイクで通院される患者さんには大変ご迷惑をお掛けして申し訳ありません。

今後、混雑の解消に向けた検討を進めてまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。また、南口玄関前に駐輪されている自転車等が散見されますが、この場所は駐輪場ではありません。来院者の通行に支障をきたしますのでご注意ください。

なお、今回のご意見につきましては、サービス改善の参考とさせていただきます。今後の充実を図ってまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



# 電話番号表 (市外局番 0263) 代表番号 : 35-4600

## 【診療科外来】

南 1 階	小児科	37-2776	南 3 階	眼科	37-2789	リハビリテーション部(理学療法)	37-2836										
	遺伝子診療部			耳鼻いんこう科	37-2791												
	先端心臓血管病センター			産科婦人科	37-2793			リハビリテーション部(作業療法)	37-3399								
	循環器内科			皮膚科	37-2778					通院治療室	37-2552						
	整形外科			消化器外科								37-2781	医療福祉支援センター	37-3370			
	脳神経外科			移植外科											37-2783	高度救命救急センター	37-2222
総合診療科	小児外科	37-2831	胸痛センター	37-2803													
南 2 階	呼吸器・感染症・アレルギー内科					呼吸器外科	37-2846										
	消化器内科					乳腺・内分泌外科	37-2846	臨床研究支援センター	37-2930								
	血液内科				麻酔科蘇生科	37-2831											
	腎臓内科				形成外科	37-2846											
	脳神経内科				精神科	37-3381											
	リウマチ・膠原病内科	子どものこころ診療部	37-2787														
糖尿病・内分泌代謝内科	泌尿器科	37-2796	北 3 階	移植医療センター	37-2930												
放射線科	特殊歯科・口腔外科	37-2796															

## 【医事課】

収 入 係	37-2763
入 院 係	37-2759
外 来 係	37-2757

## 【医療支援課】

患者サービス係 (診断書・労災)	37-2762
---------------------	---------

## 【病棟スタッフステーション】

西病棟		階	東病棟	
【先端心臓血管病センター】 循環器内科 心臓血管外科	37-2777	8階	糖尿病・内分泌代謝内科 乳腺・内分泌外科	37-2769
脳神経内科、脳神経外科 リウマチ・膠原病内科	37-2774	7階	消化器内科、血液内科 腎臓内科	37-2771
皮膚科 泌尿器科	37-2788	6階	【呼吸器センター】 呼吸器・感染症・アレルギー内科 呼吸器外科	37-2784
消化器外科、消化器内科 移植外科、小児外科	37-2782	5階	眼科、脳神経外科 麻酔科蘇生科	37-2790
産科婦人科 新生児科 (NICU・GCU)	37-2772	4階	小児科 婦人科	37-2794
精神科 子どものこころ診療部	37-2775	3階	整形外科	37-2786
放射線科、消化器外科、移植外科 小児外科、特殊歯科・口腔外科、RI 信州がんセンター、救急科	37-2780	2階	耳鼻いんこう科 形成外科	37-2792



### ☆相談窓口☆

受付時間：月～金（祝除く）  
9時～16時

くすりの相談室	37-3013	地域医療連携支援室	37-3370
総合医療相談室	37-3370	難病相談支援センター	34-6587
がん相談支援センター	37-3045	難聴児支援センター	34-6588
セカンドオピニオン外来	37-3111	肝疾患診療相談センター	37-2922
先端細胞治療センター (分子細胞診療室)	37-3220		

## 編集後記

今年、11月に早くも雪が舞い足早に冬に向かおうとしています。信大病院の広報誌は、「ハミング」という愛称がついています。なぜこの名前がついたの？と思われる方もあるかと思いますが。今回は愛称の紹介をします。このロゴは2009年に募集し、多数の応募の中から採用されました。歌を口ずさむように、口コミで広がる広報、そして明るく楽しい等のイメージで採用されたそうです。良く見ると、ロゴには音符や記号が付いていますね。まさしく歌を口ずさむようにハミングという文字が踊っています。これからも広報誌「ハミング」は、明るく楽しい記事をお届けできればと思います。ご期待ください。（放射線部 谷口正洋）

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、  
[byouin\\_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp](mailto:byouin_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp)

へお送りください。  
写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】

信州大学医学部附属病院 総務課 総務係  
TEL : 0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付