

あ い わ

2023
Vol.69 新年

愛和会理事長 蒲谷 堯
年頭のご挨拶

コロナ禍で欠かせない「マスク」についてのコラム！

好評につき増量！今回はインスリン

薬剤師の豆知識「おくすり アレ・コレ」

栄養士のレシピコーナー「もうイッピン」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「初春の 日の生れくる薔薇色の 雲あり山の低さところに」
与謝野晶子

年頭のご挨拶

医療法人社団 愛和会
理事長 蒲谷 堯

新年明けましておめでとうございます。

2020年3月に発表されたパンデミックが未だに収束の気配が見られない新型コロナウイルス感染症ですが、この3月で4年目を迎えようとしております。

これまで我々は院内感染を防ぐため、また休むことのできない透析医療を守るために、細心の注意を払ってまいりました。

そして患者様やご家族の皆様にもご協力を頂き、これまでなんとかクラスターを起こさずに過ごしてまいりました。

ご協力を頂いた皆様には大変感謝申し上げます。

この長いコロナ禍で付き合いや、会話が減り人間関係が疎遠になってしまいました。

それだけではなく世界の経済にも大きな打撃を与えたといわれ、改めて目にも見えないような小さなウイルスの恐ろしさを思い知らされた気がいたします。

我々人類の祖先も元はと言えばバクテリアのような微生物だったとのこと、もっと仲良く共生できる道はない物でしょうか。

ところで、地球温暖化による異常気象で世界中で大災害が発生している最中、2022年2月にロシアがウクライナに侵攻いたしました。

ロシアに詳しい専門家によれば、現在でもロシアの多くの国民がああ冷戦時代の強かったソビエト連邦へのノスタルジアを感じていて、その中からプーチンが出てきて、すでに独立しているウクライナを力により併合しようとして侵攻したのだと言われております。

世界の穀倉地帯での戦争のため、世界の食糧危機を引き起こし、また双方の多くの大切な人命が失われております。

最近ではテレビで映し出されるプーチンの顔が鬼に見えるようになってしまいました。

ぜひロシア国民がこの暴挙を恥じて反省し、責任ある行動をとることを期待したいものです。

今年こそ、コロナもプーチンも鎮まる年になりますように祈るばかりです。

我々医療についてはと申しますと、少子高齢化社会の医療を支えるために、2025年を目途に国は医療の構造改革を進め、病院機能を高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの型に明確に分け、地域医療を支えていこうとの方針です。

そこで我々愛和会も皆様のために何が出来るのかをよく考え、対策していきたいと考えております。

とにかく今年も難題が沢山ありそうですが、皆様どうぞご協力の程宜しくお願い申し上げます。



マスクの種類



南千住病院
総務課 市来 大祐

2023年に入ってもなお、未だ衰えないコロナウイルス。
世界の動き的には、年毎に少しずつ感染対策は緩和傾向にあるように思えますが未だに欠かせない存在となったマスク。
今回はそんなマスクにスポットを当てて少しお話しいたします。

マスクの歴史

日本では明治初期に黄銅の金網に布を付けたもので、粉じん除けに使われていました。
それが、1918年にスペイン風邪（インフルエンザ）が流行すると、予防品として注目を集め、再びインフルエンザが猛威を振るった1934年に大流行します。
その後、インフルエンザが流行るたびに出荷量も増加していきます。
そして、1950年には日本初のガーゼマスク布製マスクが誕生し、1973年には不織布製の原型が日本で初めて生産されました。

マスクの種類

3種類に分けられます。

・家庭用マスク

カゼ、ウイルス、花粉、PM2.5対策等で日常的に使用されるマスクです。
主に、ガーゼタイプ・不織布タイプがあります。

・医療用マスク

医療現場で使用される感染防止用のマスクです。
主に、サージカルマスクやN95マスクがあります。
ちなみに「サージカル」は「外科の手術の」という意味があります。

・産業用マスク

工場等で使用される防塵用のマスクです。
粒子状物質の吸入防止のため着用するマスクです。

ろ過率

マスクのパッケージで目にする PFE・BFE・VFEがありますが、
PFE：微粒子ろ過率 BFE：細菌バクテリアろ過率 VFE：ウイルスろ過率
のことで、医療用マスクはこれらが95%以上である必要があります。

これから未知のウイルスが出てくる度に、マスクも進化を遂げていくことになるのでしょうね。

参考文献

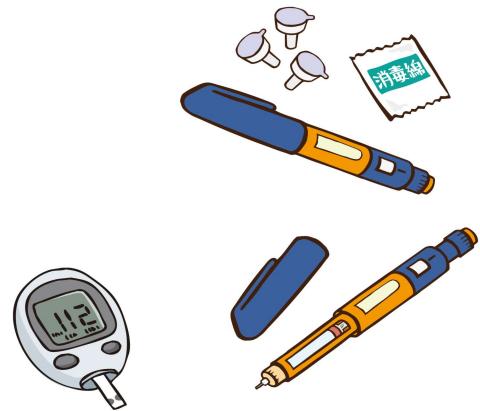
JHPIA日本衛生材料工業連合会 マスクについて <https://www.jhpia.or.jp/product/mask/mask3.html>

マスクとは何か？/マスクの種類と使い分け https://www.rakuten.ne.jp/gold/tenkapas/column/mask/mask_column.html

おくすり「アし・コレ」

インスリン の豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文



寒いこの季節、暖かい室内から寒い浴室への移動による寒暖差で心筋梗塞などを起こす事があるといえます。

ヒートショックと言われご存知の方も多いかもかもしれませんが、冬には血糖コントロールにも注意が必要です。

外出や運動が少なくなり室内で過ごす時間が多くなり、また、忘年会や新年会などの集まりが多くなるため糖尿病の方は血糖値が悪くなる傾向があります。

糖尿病治療には食事、運動といった食生活が重要になりますが、今回は血糖値を下げる薬、中でも注射薬について紹介します。

《 血糖値を下げる注射薬 》

大きく分けてインスリンとGLP-1受容体作動薬の2種類があります。

① インスリン製剤

インスリン製剤は不足するインスリンそのものを注射で補充する治療です。

膵臓から必要量を出すことが出来ない、他の糖尿病治療薬では効果不十分などの理由からインスリンの注射を行います。

インスリン製剤には多くの種類があり、表1のように分類されます。

作用時間で分けられますが、多くの患者様では **超速攻型**、**持効型**、またはそれらの **配合製剤** が処方されています。

食事をすると血糖が急激に上昇し、イン

スリンも合わせて分泌されます。

これを **追加分泌** と言います。

対して、一日中一定の割合で少しずつ分泌されるのを **基礎分泌** と言います。

超速攻型は追加分泌を補い、持効型は基礎分泌を補います。

この違いを踏まえ、患者さんそれぞれに合わせてインスリンが処方されています。

表1
インスリンの分類

インスリン製剤の種類	作用のイメージ図	注射のタイミング	特徴
超速効型インスリン製剤		食事に合わせて注射	インスリンの追加分泌を補う。注射後すぐに効き始め、作用が最も短い。
速効型インスリン製剤		食事に合わせて注射	インスリンの追加分泌を補う。注射後30分程度で効き始め、超速効型と比べてゆっくりと効く。
中間型インスリン製剤		食事のタイミングにかかわらず、1日のうち決まった時間に注射	インスリンの基礎分泌を補う。注射後ゆっくりと効き始め、ほぼ1日効果がある。
持効型溶解インスリン製剤		食事のタイミングにかかわらず、1日のうち決まった時間に注射	インスリンの基礎分泌を補う。ほとんどピークがなく、中間型よりもよく効く。ほぼ1日安定して効果がある。
混合型インスリン製剤		食事に合わせて注射	インスリンの追加分泌と基礎分泌を補う。超速効型や速効型と、中間型インスリン製剤の混合製剤。
配合溶解剤		食事に合わせて注射	インスリンの追加分泌と基礎分泌を補う。超速効型と持効型溶解インスリン製剤の混合製剤。

それではそれぞれのインスリン製剤を簡単に紹介していきます。

追加分泌を補うインスリン

超速攻型インスリン製剤

(ノボラピッド、ヒューマログ)

食事の直前に注射し、10分程度で作用し始めるインスリン製剤です。

効果は3時間程度と短く、食後のインスリン分泌を補う事で食後高血糖を改善します。注射後は食事を取らないと低血糖を起こす可能性があるため注意が必要です。

近年、さらに早く作用するインスリン製剤(フィアスプ、ルムジェブ)が発売されています。

速攻型インスリン製剤 (ノボリンRなど)

食事前約30分に注射し、超速効型インスリン製剤と同様に食後のインスリン分泌を補います。

作用時間には30分程度必要です。

投与後に食事をとれなかったり、食後に思い出して注射をした場合、インスリンが効きすぎて低血糖を起こす可能性があるため注意が必要です。

基礎分泌を補うインスリン

中間型インスリン製剤 (ノボリンN)

18~24時間作用するインスリン製剤で、空腹時血糖値を改善します。

持効型溶解性インスリン製剤

(ランタス、トレシーバ)

中間型よりも長く安定して作用し、中間型インスリン製剤と同様に空腹時血糖値を改善します。

いずれも朝もしくは夜に1日1回使用しますが、基本的に毎日同じ時間に注射します。

混合型、または配合型

(ライゾデクなど)

追加分泌と基礎分泌を補うインスリンそれぞれを混合した製剤で様々な製剤があります。

② GLP-1受容体作動薬

(トルリシティ、オゼンピック)

GLP-1は食事摂取などが刺激となり消化管から分泌されるホルモンです。

膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促す、グルカゴンというホルモンを抑え、血糖値を上がりにくくする、胃や消化管の動きを遅くし、ゆっくりと消化させる、脳に働きかけ、食欲を抑える、などの働きを示し、血糖値を低下させます。

GLP-1は体の中で、短時間で分解されてしまうため作用が続きません。

GLP-1受容体作動薬は分解されにくいため、

GLP-1同様に膵臓に働きインスリンを分泌させることで血糖値を低下させる薬です。

優れている点は血糖値が高い時にだけ働きインスリンを分泌させることです。

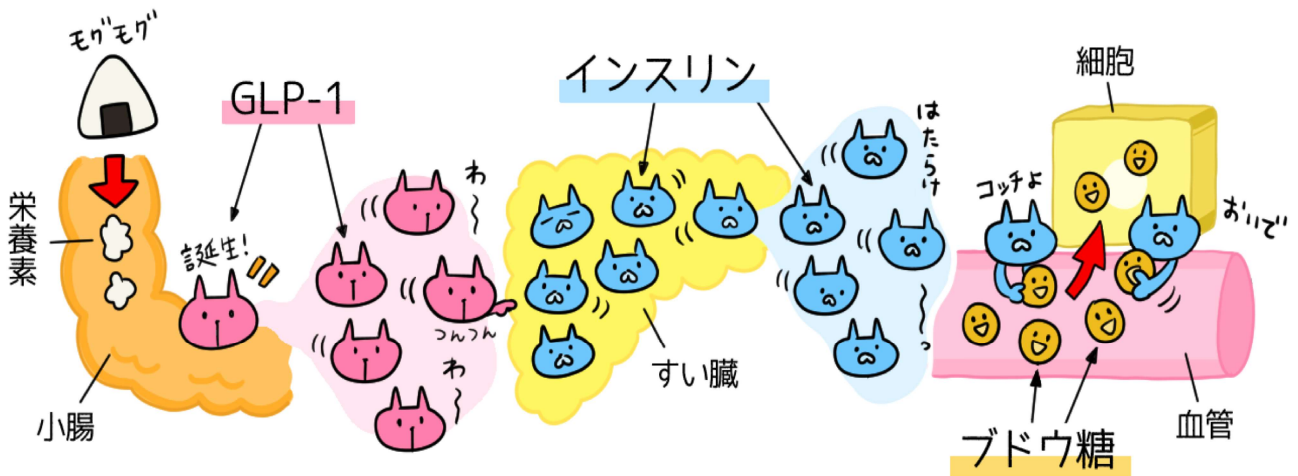
そのため低血糖を起こしにくいとされます。

毎日1~2回注射する製剤と週1回注射する製剤があり、当院では週1回注射するトルリシティがよく処方されています。

透析患者様では透析日にスタッフと一緒に注射することで忘れることなく確実に注射していただけます。

①食事後、小腸に栄養素が届きGLP-1が分泌される。

③GLP-1の働きかけにより、血糖値が高い時にすい臓からインスリンが分泌される。



②GLP-1がすい臓にインスリンを分泌するよう働きかける。

④インスリンの働きによりブドウ糖は細胞に取り込まれ、血糖値が下がる。そしてエネルギーとして利用される。

図1 GLP-1の働き

③ インスリン製剤（持効型）とGLP-1受容体作動薬の配合剤

持効型インスリン製剤とGLP-1受容体作動薬を配合した製剤（ゾルトファイ）も利用されています。

インスリンで基礎分泌を補い、GLP-1受容体作動薬が食後のインスリン分泌を促すことで血糖値を改善させます。

《 投与タイミング 》

インスリンには追加分泌と基礎分泌の2種類あり投与するタイミングが異なります。

お使いのインスリン駐車がどちらなのか確認してみてください。

ちなみに自己注射に、図2のようなマークがあると思います。

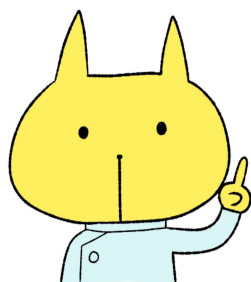
取り違え防止のため製剤区分マークが作られています。

早くて強そうな菱形の超速攻型、長い時間

効きそうな持効型、おだやかに効きそうな楕円のGLP-1受容体作動薬をイメージしています。



図2 製剤区分マーク



自己注射の手順についても正しい使い方を再確認していただければと思います。

自己流にならないように気をつけてください。

インスリンの説明を行う時に意識していることを紹介します。注射前に空打ちを毎回していますでしょうか。2単位がもったいなくて省略していないですか？

空打ちの目的は

1. インスリンが出るのを確認する
2. 空気を抜く

どちらも重要ですが、個人的にはインスリンが出ることを確認することが大事だと考えています。

何かしらの問題でインスリンが出ていない状態で使い続けると高血糖、低血糖を起こす可能性があります。

ちなみに空打ちしても抜けないような気泡については無視して構いません。



(参考資料)

添付文書、糖尿病治療ガイド2020-2021、糖尿病情報センター、日本糖尿病協会注射製剤の区分表示



いつものおかに
もうイッピン

彩色キレイな炒め物！



【栄養成分】1人分

エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.8g
カリウム	322mg
リン	76mg
塩分相当量	1.0g
水分	141g

キャベツと竹輪の炒め物

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマンはひし形に切る。
竹輪は4mm幅の斜め切りにする。
- ② 沸騰したお湯の中に野菜を入れ、5分程茹でたら取り出し、次に竹輪を入れ同様に茹でて取り出す。
野菜と竹輪は水にさらし水気を切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、竹輪を炒める。
次に野菜を入れさっと炒めたら、かつお節を入れる。
- ④ ③にAの合わせ調味料を入れ混ぜ合わせて、最後にゴマ油をいれて出来上がり。

【材料】2人分

キャベツ	200g	
赤ピーマン	20g	
黄ピーマン	20g	
青ピーマン	20g	
豊橋ちくわ	40g	
かつお節	4g	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	少々	
A	[
	キャベツ	200g
	赤ピーマン	20g
	ごま油	少々
]	



冬キャベツの特徴

カリウムを減らすコツ

冬キャベツ

1年を通して味わうことのできるキャベツですが、冬キャベツはずっしりと重く甘味があるのが特徴です。

キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。

ちなみに、冬キャベツは煮崩れしにくく煮込み料理や炒め物に向いており、春キャベツはみずみずしく食感も柔らかいので生食に向いています。



カリウムを減らすコツ

実際にどのくらい減っているのかを正確に予測することは難しいと思われませんが、カリウムを減らすための調理手順を実行することで、カリウムの摂取を減らす事が出来ます。

野菜のカリウムを減らすには、水にさらすことやたっぷりの湯でゆでることが必要です。

野菜やいも類の中には、茹でてもカリウムが減りにくいものもあります。

その点キャベツなどの葉物は、茹でることでカリウムが浸出しやすい野菜で、切ってから茹でることで、切り口からカリウムを浸出させることができより効果的です。

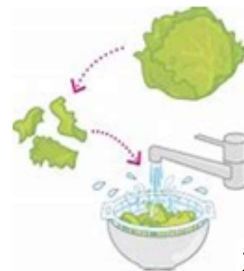
また、茹でた後、水にさらすことでさらにカリウムを抜くことが出来ます。

【手順】

・水にさらす



細かく切る



水にさらす

・茹でこぼし

野菜を茹でるための水は、1人分で1ℓ、2人～3人分で2ℓくらいが適当です。



切る



茹でる



お湯を切る



水にさらす

愛和寫眞俱樂部



「元旦の出初式」

1月の初旬に行われる出初式ですが、地域によっては元旦から行うようです。個人的な元旦の過ごし方は、なるべくギリギリまで寝ていたい方なのですが、子供らが見に行きたいというので、拠点に繰り出すことにしました。

内容は、地域の拠点計10か所ほどを放水して回るといもの。

最初はそこまで乗り気ではなかったものの、間近で見ることなど滅多にない為とても楽しめました。

元旦から市民の皆にお披露目してくれた消防士の皆様ありがとうございました。

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



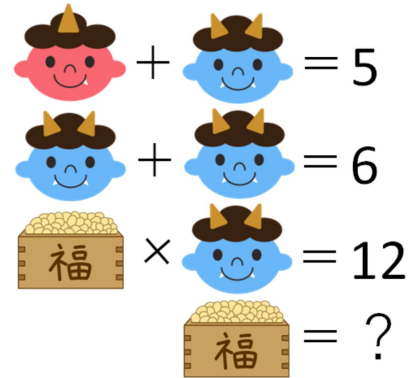
<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

炬燵

といろかな
ふにふに



第1問「なんて読む？」
冬に欠かせない代物です。

第2問「カタカナかな算」
書いてある文字を計算するといくつ？

第3問「イラスト計算」
上記の条件の時に、？に入る数字は何？

帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

一富士二鷹三茄子



2023年、初夢は何だったか覚えていますか？
皆さんご存知の「一富士二鷹三茄子」。
初夢に見ると縁起が良いとされるものです。

「鷹＝高・貴」「茄子＝成す」に由来。
等があります。

由来 (諸説あり)

<1、駿河の名物を順にあげた説>

隠居後の徳川家康は駿河の国（今の静岡県中部）に住んでおり、日本一の富士山・麓に住む最高種の鷹・駿河の名産茄子を優れたものの順に挙げた。

<2、家康の好物を順に並べた説>

天下人の徳川家康にあやかろうと、家康が好きだった駿河国から見える富士山の風景・趣味の鷹狩り・食べ物の茄子を並べた。

<3、縁起の良い言葉にかけた説>

縁起の良い言葉を順に「富士＝不死・無事」

四・五・六と続きがある

「四扇五煙草六座頭」と続きがあります。
扇は、末広がりの形が子孫繁栄、商売繁盛。
煙草は、祭りや祝い事、人が集う場所には欠かせない。また、煙が上へ昇る様子から。

座頭は、剃髪した琵琶法師の事で、特徴である毛が無い＝怪我無いから。

また、「四葬礼五雪隠」という言葉もあります。（葬礼＝葬儀、雪隠＝トイレ）

一見するとあまり良い意味ではなく感じますが、夢の中で悪いことが起きた場合、現実では良いことが起きる言われていることから来ている。



電子化の普及

2023年がスタートいたしました。
今年はどうな年になるのでしょうか？

医療業界はここ数年で電子化が進んでいき、
オンライン診療やオンライン面会、などのオン
ライン〇〇というものが増えてきた気がします。

その先駆けともいえる電子カルテですが、日
本での普及率は、下記の通りです。

一般病院で57.2% 一般診療所で49.9%

(厚生労働省 電子カルテシステム等の普及状況の推移)

ちなみにアメリカは80%、スウェーデンは90
%、イギリスは99%といずれも高い水準で普及
しています。

(厚生労働省 諸外国における医療情報の標準化動向調査)

愛和会では2014年度から電子カルテを導入し
てはいますが、日本のICT化は他先進国と比べると
現状遅れをとっています。

政府が打ち立てている『医療dx令和ビジョ
ン2030』内の「電子カルテ情報の標準化」
では2030年を目標に普及率100%を目指してい
くようです。

しかし、小規模な診療所等での普及率は低く、
紙カルテの慣れやコスト面で拒むところが多い
ようです。

いずれにしろ今後はどんどん電子化が進んで
いくでしょう。

また、愛和会ではオンライン面会を今年の早
い段階で実現できるように準備を進めています。

こちら開始時期は、まだ未定ですがHPなどで
開始アナウンスを致しますので少々お待ちくだ
さい。

2023年も愛和会をよろしくお願い致します。

編集後記

昨年も、個人的に毎年恒例にしている自主制作
の撮影に挑みました。

今回は物語尺を伸ばして10分尺に挑戦しました。

やはり、難しい。

実際に編集に入ると、「あの時こうすればよかつ
た」「このミスになぜ気づかない」等、現場で見
えなかったものが見えてきます。

どの世界でも同じですが、何事も経験すること
が大事なんだなど再認識しました。

今年も挑戦していきたいと思います！

ちなみに、とある短編映画掲載サイトに載ってます。



写真は撮影で使った透か
しホオズキのアクセサリー。
手作り品ですが、よくで
きています。

あいわ vol.69 新年号

発行日 2023/1/25

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

