

ほほえみ通信

第35号 2012年
春号

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
挿絵/三神恵爾



- ・ ITを用いた地域医療連携サービス
- ・ 糖尿病の神経障害の検査について
- ・ 足と靴
- ・ 私のストレス解消法
- ・ 食と健康 ～第7の栄養素～

ITを用いた地域医療連携サービスについて

はじめに

当院も開院して早13年、私自身も循環器医として医師になってから32年の年月が経過いたしました。地域に根ざした医療機関として患者様のご期待に応えるために、当院としても色々な対応を試みて参りました。手稲地区において医療の分担はこの数年目覚しく進んでおります。すなわち、急性期・最先端の医療を担う基幹病院・急性期病院と日常の診療を担当する診療所・中小病院の役割分担が進んでおります。このような機能分担を推進するためには、より大事なものは医療連携をスムーズに繰り広げることではないかと思っております。

当院の診療理念として1.「やすらぎの医療」 2.「わかりやすい医療」 3.「信頼される医療」を掲げております。最後の「信頼される医療」を実践するためには、つねに「最善の医療」を提供することが大事だと考えております。確かな診断技術・最新の医療知識を維持するとともに適切な判断のもとに病診連携（診療所から病院への連携）を確実にそしてタイムリーに行うことが重要です。当クリニックは開院当初より手稲溪仁会病院との密接な連携を取り、確実に信頼される医療を目指しております。そして急性期および先端医療の後には病院から診療所へお戻りいただき、日常での診療を継続することを目指しております。この際に欠かすことが

できないのが、医療情報のスムーズな連携だと考えております。すなわち検査結果（採血など）、画像診断（エコー、CT、MRI、冠動脈造影など）や治療内容・治療経過の双方向の確実な連携が重要になると思っております。厚労省でもITの有効利用を推進しておりますが、この度手稲溪仁会病院を基幹病院としたITを用いた地域医療連携システムが立ち上がり、本格稼働が始まりました。当クリニックもこのサービスに参加いたしましたので具体的にご紹介を致します。

IT機器を用いた総合コミュニケーション医療連携研究会 (TMNIT)

手稲溪仁会病院を核とした、研究会が稼働・運営を担っております。その概念を示します。

【理念】地域で患者を見る

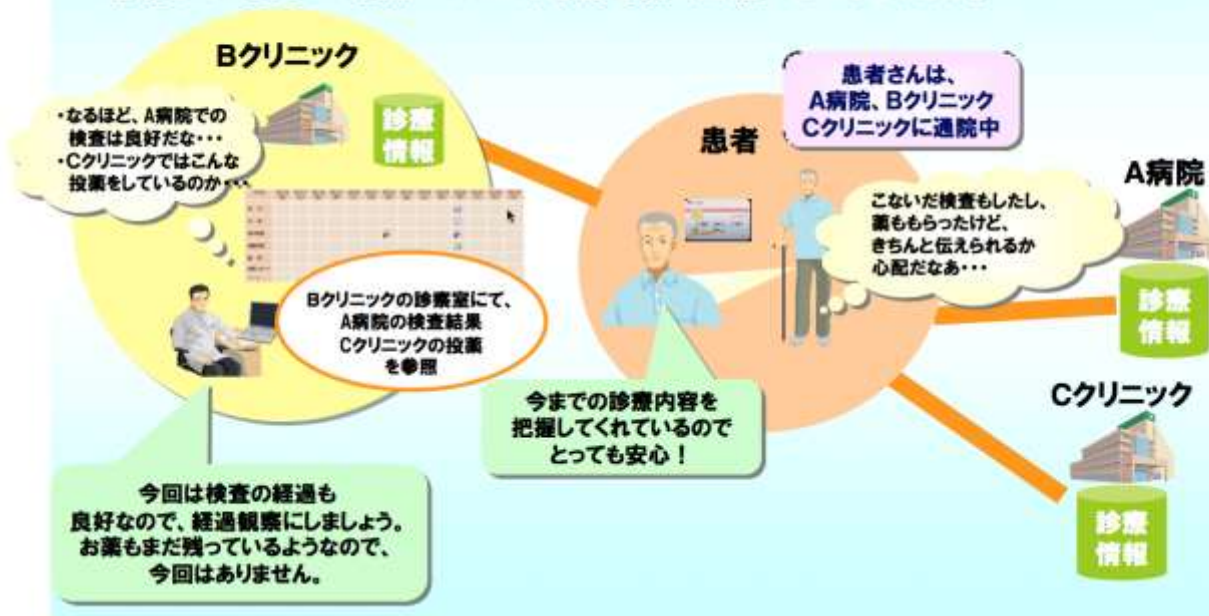
【設立の趣旨】患者情報の共有、医療の質の向上を図る。インターネットで患者の投薬歴や検査データ、手術記録、画像データなどを複数の医療機関が共有し、検査の重複をなくすなど患者の負担軽減を目指す。複数の医療機関にまたがる患者に迅速、的確な処置が可能になります。

【地域医療連携システムの目的】

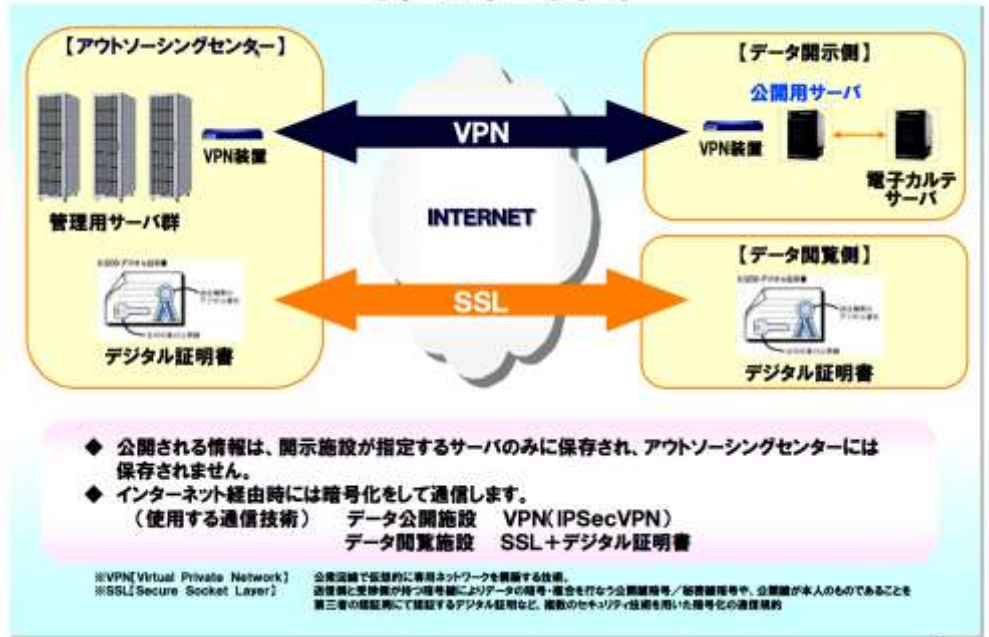
地域医療連携システムは、参加施設間を結ぶインターネット回線で診療情報を共有します。地域医療

2. 患者満足：診療内容をトータルで把握するので、無駄なく安心！

診療内容の伝達漏れを減らし、重複した投与・検査の無駄を防ぐことができるので、患者さんに安心して受診いただけ、診療時間の短縮にもつながります。



3. セキュリティ



連携システムを利用することにより複数医療施設間の医療連携を緊密に行うことを目的としています。

ID-Linkの利用

医療ベンダーであるNECが開発したID-Linkサービスを利用して基幹病院のサーバーにある医用データを閲覧することができます。このシステムは北海道函館にて誕生し、今では全国19の都道府県に普及しています。将来的には他県の基幹病院ともネットワークでつながれば、全国規模の医療連携が可能になるものと期待されております。

個人情報の安全確保

この「地域医療連携ネットワークシステム」では、患者様の診療情報を守るために次のような対策を講じています。1. 患者様の診療情報は高度の暗号化がなされており、インターネット上を流れる情報から個人情報が漏れる事は原理的にほとんど不可能です。例えば閲覧者の個人ID、パスワードが漏れたとしても特定の許可された端末以外では患者個人情報を閲覧できません。2. このネットワークシステムに参加する施設、医療スタッフには厳重な守秘義務が課せられており、それが守られなかった場合の罰則が定められています。3. 患者様の許可が得られない場合には、「地域医療連携ネットワークシステム」上に個人情報が開示されることはありません。

最後に

当院では循環器疾患の患者様を中心に生活習慣病診療をおこなっております。したがって心筋梗塞・狭心症・急性冠症候群の患者様の慢性期フォローを多数担っておりますが、その際の日常診療において基幹病院での画像情報を中心とした医用データの閲覧・参照がより精度の高い、質の高い診療へとつながるものと信じております。診察室において、冠動脈造影をはじめとした画像データをリアルタイムに参照できることは、患者様へのより丁寧な病状説明に大いに役立つものと考えております。

現時点においては当施設は溪仁会病院の情報の閲覧のみですが、今後は当院の医療情報を積極的に他

院へも提供できるようシステムを構築していきたいと考えております。そうすることにより、患者様が他の医療機関で診療を受ける際に医療情報の共有を通して効率的な医療を実践できるような地域医療環境を構築できるものと考えております。

院長 美田晃章

③カレンダー表示→画像参照

1. 画像一覧クリック



2. 画像一覧表示



3. 画像参照



糖尿病性の神経障害の検査ができるようになりました！

糖尿病の三大合併症

糖尿病性の神経障害は網膜症、腎症と並んで糖尿病三大合併症の一つです。神経には「感覚神経」「自律神経」「運動神経」があり、これらの神経の働きが低下することで「しびれ・痛み」「冷え、ほてり」「感覚低下」「便秘・下痢」「排尿障害」「筋力低下」など身体に様々な症状があらわれます。これまで看護師が打鍵器を用いてアキレス腱反射を調べたり、フィラメント（竹ぐしのようなもの）を用いて表面の感覚の検査を行ってききましたが

- ・測定時間が長い
- ・客観的な評価が難しい
- ・検査を行う者の技術に影響を受ける
- ・検査が痛い

などの問題点があり、糖尿病の全ての患者様に検査をお勧めする事が難しい状況にありました。

ペインヴィジョンの導入

しかし、新しい器械（ペインヴィジョン）の導入により糖尿病性の神経障害の有無を簡単に調べることができるようになりました。

（費用は1割負担の方で340円、3割負担の方で1020円です。）

その他にも

- ・結果がわかりやすい
- ・痛みが少ない
- ・約3分程度で検査が終了

などのメリットがあります。

足の状態をみるため一年に一回の検査をお勧めしています。

きっかけは靴ずれ

神経障害が進行すると、ちょっとした足の傷が重症化し、足壊疽などになる場合があります。重症化してしまった糖尿病性足病変のきっかけの69%は「靴ずれ」、19%は「熱傷」というデータがあります。

つまり、多くの重症な足病変のきっかけが特別な状況ではなく、ごく普通の日常生活の、ちょっとした出来事から起こっているのです。

日々のセルフケア、靴ずれや傷をつくらないように意識することが重症な足病変の予防につながります。

是非、一度この検査を受けて自分の足の状態を知り、関心を持って下さい。そして自分の足を大切にして下さい。

- 足に痛みがある
- 足がしびれる
- 足に違和感がある
- よく足がつる
- 爪が切りにくい
- かかとがカチカチ
- 足の血色が悪い
- 小さな傷が治りにくい
- 足に魚の目、たこがある

など、足のトラブルでお困りの方は、当院のスタッフまでご相談下さい。

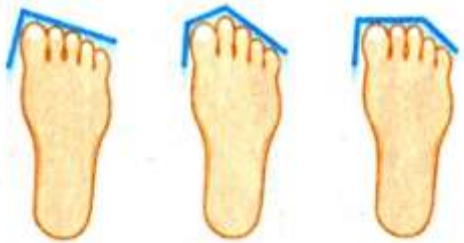
看護師 水澤恵美



足と靴

人はみんな顔が違うように足の形も違います。一般的に日本人は甲が高く幅が広い足とされています。その足に合わせた靴を履くことで本格的に始まるウォーキング・ジョギングライフを快適なものにしてくれます！

足の話



エジプト型

ギリシャ型

スクエア型

さてあなたはどのタイプの足でしょうか？

親指が1番長いエジプト型。

人差し指が1番長いギリシャ型

指の長さが同じくらいのスクエア型

と、大まかに3タイプの足の形に分かれます。

このつま先の形によって自分に合う靴が決まってくるのです。是非自分の足を観察してみてください！



靴の話

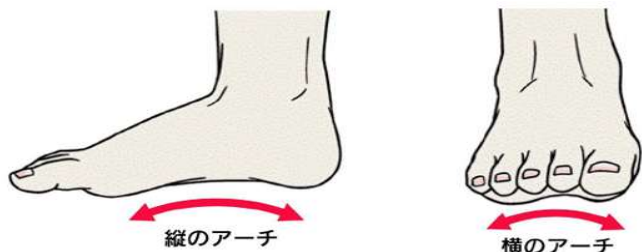
左からオブリーク型・ラウンド型・スクエア型と言います。このつま先の形はそれぞれ順番にエジプト型。ギリシャ型。スクエア型。の人の足にフィットするような設計でできています。現在の靴の多くはラウンド型が多く出回っています。これを知っているだけでも靴選びの視点が変わるかも知れませんよね。



靴の選び方講座



靴を選ぶのにも選ぶ時間というものがあります。人間の足は朝と夕方大きさが違います。これは体重がかかりアーチの部分がかたんできて広がってしまふことと、長時間立っていることで血液が足の部分に下りてきてうっ血してしまうのが原因です。その為足が1番大きくなっている午後に購入するときつい思いをしなくて済みますね。



次に、自分の足でも左右の大きさが違うという人は意外と多くなって知っていましたか？良く靴屋さんで試し履きをすると思うのですが、片足で済ませて購入してしまうことはありませんか？自分の足は左右対称とは限りませんので是非試し履きは両足履くことをオススメします。

続いては試し履きのポイントです。靴を選ぶときには4つの項目を確かめてみましょう！

①足の甲②つま先③アーチ④かかと

この4つのポイントが自分の足とフィットするか確かめましょう。試し履きの際は靴ひもをしっかりと締め、実際に歩いたりするとフィット感が確かめられます。

ここまできたら購入！と、まだ靴の最終チェックが残っています。靴の柔軟性は確かめましょう。靴のつま先とかかかとを両手で持って内側に軽く押ししてみてください。この時つま先から3分の1ぐらいのあたりが反り返れば合格です。



こんな感じで確かめてみましょう！

最後に、高い靴は良い靴ですか？それは違います。良い靴とは自分の足にしっかりフィットする靴です。そして目的に応じた靴を履くというのが大切です。実はウォーキングとランニングで靴の構造が違います。歩くという動作はかかとから足が出るので、ウォーキングシューズはかかと部分のクッションの割合が多くなっているなど、様々な違いがありますそれを理解することで本当の意味で良い靴に出会えるでしょう。靴選びの時には是非参考にしてみてください。

健康運動指導士 加藤孝史



私のストレス解消法

皆さんはストレスをお持ちですか？

そう尋ねられて即座に「無い！」とお答えになる方は、そう多くはないでしょう。世の中は便利になりました。その引換に「時間に追われる」、「わずらわしさ」、「世間の目」などの“イヤな事”が増えたような気がします。

ストレスは様々な病気の原因です。ストレスを無くすのは無理ですが、貯めないことが大事ですね。

では皆さんはどんなストレス解消をしていますか？「旅行」「おしゃべり」「食べ歩き」「読書」「映画鑑賞」・・・人それぞれいろんな解消法をお持ちだと思いますが、**手軽にできる、お金がかからない、運動になる**と3拍子揃った解消法として

私は

ウォーキングをお勧めします。

前職で薬品の営業をしていた私は、通勤もお得意先回りも車を使用、会社に戻ったら遅くまで内勤仕事の毎日でした。その間、お昼は外食（ラーメン、かつ丼など）、チョコやポテチを間食（完食？）し 帰宅してから深夜に大盛りご飯といった運動不足とカロリー過多の不健康生活を送っておりました。

縁あって美田内科に勤務するに当たり生活習慣の改善のため、当院の「短期集中ダイエットコース」の第1号患者に志願して、健康運動指導士の五十嵐さん・管理栄養士の佐々木さんから運動と食事の指導を受けることとなりました。

その時の指導メニューのひとつが1日1万歩の歩行ノルマだったのです。

運動に無縁だった私には、当初は大変ツライ目標だったのですが、栄養指導と一緒に行うことで体重が減り、息切れ・筋肉痛が無くなったことで歩くことが楽しくなりました。外の風に当たり新鮮な空気を吸い込む気持ちよさ。道端に咲く花に季節の移り変わりを感じたりと心と体リフレッシュにウォーキングは最適です。



「近所にこんな店あるなんて知らなかった！」という発見もありますよ。

北海道神宮の桜並木
これからが見頃ですね。

せっかくの運動なのに、間違った歩き方や無理して長時間歩いたりすると、疲れやすくなったりイヤになったりするだけでなく太ももや膝、足首を痛めてしまい、ストレス解消どころかストレスを貯めることになってしまいます。無理なく適度な運動を心掛けましょう。

そこで正しいウォーキングの姿勢を図解します。



ウォーキングだけでなく運動全般についてわからないことがあれば、ウエルネス館3階をお尋ねください。男女2名の健康運動指導士が分かりやすく教えてくれますよ。



私がウォーキング中に見つけたお店。鉄板焼き店（左）と餃子屋さん（右）です。いっぱい歩いた後に自分へご褒美で入ります。（笑）

事務 小西重明

食と健康

～第7の栄養素・ファイトケミカルをご存じですか～

“古い”と聞いてどんなことが浮かびますか？お肌？脳？身体？

人間は誰しもが老いるものです。しかし、老いることを喜ぶ方はいませんね。

この“老いる”大きな原因が活性酸素です。活性酸素は“古い”だけでなくあらゆる病気の根源と言われています。鉄が錆びたり、リンゴが茶色く変色してしまうような現象が人間の身体の中で起きた状態が、“古い”です。細胞に酸素がくっつくことによって、錆びることになるのです。

“錆び”が血管の中で起こると動脈硬化に、細胞の中で起こるとがん、と私たちの健康を妨げます。

この“錆び”を防ぐことが“アンチエイジング”、“アンチエイジング”する物質こそが“ファイトケミカル”（抗酸化物質）です。このファイトケミカルを2回にわたってお伝えします。今回は食材の選び方で
管理栄養士 佐々木里水

老いない食材の選び方 + α

覚え方は、『**オクサマヤコウ（奥様焼こう！）**』です。
（もっと良い覚え方がある方は栄養相談室まで！）

オ…オイル、つまり油のことです。

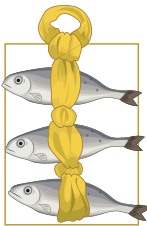
最も老化を防ぐ油はオリーブオイル、中でも一番搾りであるエキストラバージンオイルはビタミンもミネラルも豊富です。オリーブオイルは安定した形で酸化しにくく、血中の悪玉コレステロールを下げる働きを持ちます。



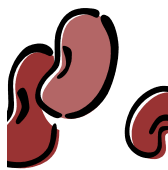
ク…果物です。ビタミンやミネラルが豊富な果物は、非常に優れた抗酸化力を持ちます。また、多様なポリフェノールがアルツハイマーのリスクを軽減するとも言われています。ただし、食べ過ぎは注意です！



サ…魚です。長寿食の代表、地中海料理も魚中心の料理です。マグロやブリなどの青魚に多く含まれているDHAやEPAは動脈硬化を予防するとともに認知症予防としても効果が高いとされています。



マ…豆類です。学校給食でも、大豆製品とは別に豆の摂取目標量が設定されるほど、子どもも大人も豆の摂取量が大幅に減少しています。大豆に含まれるイソフラボンはキレイの為にファイトケミカル。女性ホルモンであるエストロゲンに非常によく似た



作用を持ちます。更年期障害の症状を和らげるだけでなく、女性ホルモン低下が要因で起こる骨粗鬆症予防にも役立ちます。

ヤ…野菜です。特に緑黄色野菜にはビタミンAやC、Eなどの抗酸化作用のあるビタミンが豊富。その上、トマトのリコピン、人参のβカロテンはファイトケミカルの代表で、老化の元凶となる活性酸素に対抗して細胞の酸化を防ぐ働きを持ちます。



コ…穀類です。穀類のなかでも、玄米や全粒粉のパン、そばなどの茶色の穀類は食物繊維を多く含み、コレステロールの吸収を阻害します。食品で摂る食物繊維は、サプリメントと違って栄養の吸収を阻害しませんので、安心して食べていただけます。



ウ…+αで運動です。運動は食事と共にアンチエイジングに重要な要素です。ウォーキングでも体操でもどのような運動でも構いません。ただし、激しい運動の後には体内で活性酸素が作られますので、抗酸化物質をしっかり摂りましょう。活性酸素が作られる要因の一つとして栄養不足があります。激しい運動をする前は、必要な量の食事を摂るようにしましょう。



シェフのご紹介



1月の調理実習、料理教室から寺澤シェフが参加しています。6、10月のバイキングにはまだ余裕がございますので、興味のある方はスタッフまで！

平成24年1月～12月の行事予定

- 1月23日（月）調理実習「糖尿病」
- 1月28日（土）イベント「写真の楽しみ方」講師 種田史洋先生
- 2月18日（土）イベント「絵手紙」講師 三神恵爾先生
- 2月27日（月）料理教室「食べてきれいになる」
- 3月24日（土）イベント「映画鑑賞」
- 3月26日（月）調理実習「高血圧」
- 4月23日（月）料理教室「男の料理」
- 4月25日（水）健康教室「植物エネルギー」講師 准教授 堀田清先生
- 5月17日（木）～19日（土）「花楽会 作品展」 吉守京子先生
- 5月28日（月）調理実習「脂質異常症」
- 6月23日（土）イベント「患者様向けバイキング①」
- 7月 8日（日）イベント「患者様との交流会」
- 7月23日（月）料理教室「野菜料理①」
- 8月 5日（日）野球観戦
- 8月27日（月）料理教室「野菜料理②」
- 9月15日（土）パークゴルフ
- 9月30日（日）イベント「健康フェスティバル」
- 10月27日（土）イベント「患者様向けバイキング②」
- 11月26日（月）調理実習「糖尿病」
- 11月28日（水）健康教室 院長講演
- 12月15日（土）イベント「クリスマスコンサート」

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

*花楽会は偶数月（2、4、6、8、10、12）の第四木曜日（12月のみ第3木曜日）です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

春の食養生…漢方では、春には陽の気が高ぶり、「肝」の働きが異常に亢進され、めまい、のぼせ、不眠などがおこりやすくなると考えられています。また、「肝」は思考も司るので、異常が起きるといらいらしたり、情緒が不安定になったりします。この「肝」の働きを正常に戻し、補うものが「酸味の食材」です。春は梅干し、酢、レモン、柑橘類、リンゴなど酸味の食材を採って、「肝」をいたわりましょう。お酒は肝臓を痛めますが、つまみに酢の物や酸味のフルーツなどを摂りましょう。また、その時甘みを一緒に摂ることにより、酸味によりダメージを受ける「脾・胃」を助けることができます。春は苦みの食材も一緒に摂ることにより、「肝」の高ぶりを鎮める事ができます。春に旬の山菜はまさにそれにあたります。春は「酸味」+「甘味」、「苦味」+「辛味」+「鹹味」の料理を摂りましょう。旬の「伝統和食」（薬味にも注目）にヒントがあります。 薬剤師 美田昌子

春のお勧めメニュー：「ウドとわかめの酢味噌和え」「山菜の天ぷら」「菜の花の辛子酢みそかけ」



〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

TEL (011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

Email: info@clinic-mita.com

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00~ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休

*火曜日午後は2:30～