

# 健康生活お役立ち新聞

湘南版

2022年3月

No. 75

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

糖尿病医療機器の進化

## 指を刺さずに血糖値を測定

毎回の負担が軽減化

糖尿病の治療で、重要になるのが「血糖値」。毎回、針で指先を刺して採血し、測定しなくてはならないことに、苦痛を感じている人もいます。そんな中、新しい測定方法が開発されています。

インスリンの作用不足

「糖尿病」は、体内でインスリンの作用が十分に働かなくなってしまう、ブドウ糖が有効に使われないことで、血

糖値が高くなる病気です。原因は、インスリンの作用不足ですが、インスリン自体

の分泌が減る「1型糖尿病」と、筋肉や脂肪にブドウ糖を

取り込ませるインスリンの力

血糖自己測定(SMBG)



フラッシュグルコース  
モニタリングシステム



(SAP療法における)  
持続グルコースモニタリング



血糖値の主な測定方法

が弱まる「2型糖尿病」があります。

多くが指先の血液から測定

生活習慣病に起因する糖尿病では、両者の異常（インスリンの分泌不足と、インスリン効果の低下）が認められる

ことが多く、主に強化インスリン療法（即効型＋持続型併用）が行われます。

食前の血糖値によって、インスリン注射を打ちます。この治療法は、1日に3〜4回にわたって実施する必要があります。

これらに興味がある人は、糖尿病治療の担当医に聞いてみるとよいでしょう。

り、そして毎回、血糖値を測定しなければなりません。

腕のシールで常に監視

これまで、指に針を刺して

微量の血液を採取し、測定する方法が主流でしたが、指先

を刺さずに血糖値を監視する装置「フラッシュグルコース

モニタリングシステム」が登場しました。二の腕にセン

サーとなる2cm程度の円形シールを貼ることで、専用の

機械またはスマートフォンに、血糖値の参考値を表示させることができます。シール

は、2週間取り替える必要がなく、入浴も可能です。

このほかにも、SAP療法における「持続グルコースモニタリング（測定）」の方法もあります。

体別の部分に貼っていただきますが、これはチューブでポンプとつながり、データの表示・保存を兼ねている「インスリンポンプ」用のものです。ビジュアルで血糖変動を確認でき、アラームで低血糖／高血糖を知らせてくれます。インスリンを打つ時間になれば、ボタンで注射もできます。

Q. これがあれば、人目を気にせずに、インスリン治療ができてすごいですね。

A. そうですね。例えば、駅の途中や、会社の会議中、学校や友達との集まりの最中でも、衣服をめくってお腹を出すことなく、治療を続けることができます。

Q. 「SAP療法」の機器の取り扱いは大変ですか？

A. 先程のシールについては、6日間、貼りっぱなしで、お風呂にも入れます。もう1つの円形シール(約2cm)は、

## 茅ヶ崎中央病院 会議中もインスリン投与可能！SAP療法

循環器腎臓内科 山西秀樹 医師

茅ヶ崎中央病院で糖尿病治療に採用している「フラッシュグルコースモニタリングシステム」や、SAP療法における「持続グルコースモニタリング」での血糖管理について、担当の山西秀樹医師に話を伺いました。取材協力

Q. 糖尿病で血糖値を測る

際に、指先を針で刺さなくてすむ方法があると聞きました。が、茅ヶ崎中央病院でその方法を採用しているのですか？

A. はい、採用しています。

「フラッシュグルコースモニタリングシステム」は、腕に円形シールを貼っていただ

き、血糖値の参考値を測るものです。このほか、「SAP療法」においても、体(例えば腹部)に円形シールを貼ることで、血糖値を測定できま

す(持続グルコースモニタリング)。こちらは2つのシールを使いますが、1つは、24時間にわたって血糖値の動向を監視する「パーソナルCGM」というものです。

Q. では、血糖値の変化がすぐにわかるのですか？

A. はい。血糖値が上がる

は、6日間、貼りっぱなしで、お風呂にも入れます。もう1つの円形シール(約2cm)は、

の取り扱いは大変ですか？

A. 先程のシールについては、6日間、貼りっぱなしで、お風呂にも入れます。もう1つの円形シール(約2cm)は、



茅ヶ崎中央病院  
循環器腎臓内科・糖尿病内科・血管外科  
山西 秀樹 医師

神奈川県

## 女性の健康寿命、全国平均を下回る

平均寿命が長くなった今、日本人に必要なのは、健康で自立して生活できる期間である「健康寿命」の延伸です。

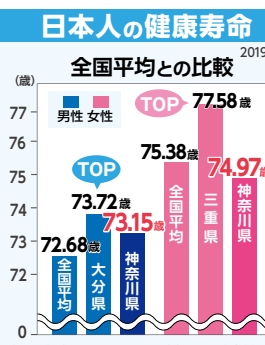
日本人の平均寿命は年々延び続けており、近年では、「人生100年時代」という言葉

をより一層、充実させたいという考えから、介護

を受けたたり寝たきり状態にならずに、高齢でも健康で自立した生活を送ることが

できる期間の「健康寿命」の延伸に、注

目が集まっています。



第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料より

全国的に前回より改善

国の資料「上グラフ」によると、2019年の健康寿命の全国平均は、男性が72.68歳、女性が75.38歳であり、2016年(男性72.14歳、女性74.79歳)よりも男女とも

に延びました。

都道府県別では、大分県(男性/73.72歳)と三重県(女性/77.58歳)が1位とな

り、神奈川県は、男性で11位(73.15歳)、女性は全国平均より低い38位(74.97歳)と

う結果になっています。

## かかりつけ医とともに 健康寿命の延伸を目指しましょう

ふれあい平塚ホスピタル 宮田篤志 医師

ふれあい平塚ホスピタルの宮田篤志医師に、かかりつけ医の重要性についてのお話を伺いました。取材協力

互いに影響する生活習慣病

「健康寿命を延ばす鍵は、何といっても生活習慣病の予防と治療です。

生活習慣病の初期段階では、自覚症状がありません

が、放っておくと深刻な合併症を引き起こす可能性があるため、早期に発見し、治療を開始することが重要です。

昨今では、高齢の方が増加しており、複数の生活習慣



ふれあい平塚ホスピタル  
総合診療科・内科・呼吸器内科  
宮田 篤志 医師

病にかかっている方が少なくありません。糖尿病や高血圧症といった疾患は、互いに影響し合い、悪化していく傾向があるので、まずは「健康診断を受ける」「かかりつけ医を見つめる」といったことから始めるのがよいでしょう」

外来初診時に特別料金なし

「当院(ふれあい平塚ホスピタル)は、『平塚市こくほの健診』『後期高齢者健康診査』の実施医療機関です。また、総合診療科では、『健診の結果が良くなかったのに、治療をせず、放ったらかしにしてしまった』といった方の

治療もいたします。

外来での初診時は、診療費以外の特別料金がかかることはありませんので、予約窓口(医事課)まで、お気軽にお電話ください。

■ふれあい平塚ホスピタル  
〒0463-22-4105  
平塚市袖ヶ浜1の12  
JR平塚駅南口から徒歩12分

ふれあい健康友の会

入会 年会費 無料

特別優待など  
各種サービスが  
受けられます

ふれあい健康友の会

検索



オンライン  
医学講座

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 視聴無料

日時 4月28日(木) 15:00から

講師 ふれあい平塚ホスピタル 栄養科 黒島 知穂 管理栄養士

公開栄養指導 ～食生活で変わる、あなたの未来～

生活習慣病の予防・治療には、バランスのとれた食生活が重要です。しかし、「何を改善すればいいかわからない」「長年の習慣はやめられない」という方は、少なくありません。病院で行なっている栄養食事指導と食生活の改善について、説明します。

お問合せ

ふれあい平塚ホスピタル  
☎0463-22-4105(代表)  
平塚市袖ヶ浜1-12

事前申込制(人数制限なし)のネット講座です

ご視聴の際には、  
事前に右のQRコード  
から申込みフォームに  
ご入力をお願いいたします。



ご不明点は、お気軽に  
お電話でお問合せください。



オンライン  
医学講座

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 視聴無料

日時 4月27日(水) 15:00から

講師 茅ヶ崎中央病院 乳腺外科 村山 章裕 医師

もっと知っておきたい 乳がんについて～最新の診断と治療について～

女性のがん部位の中で、現在、罹患数が第1位となっている「乳がん」。働き盛りの30代後半から増加し、40代から60代にかけて、とても多くなります。乳がんの診断、治療方法など、最新の情報を皆さまにお聞きいただきたいと思います。

お問合せ

茅ヶ崎中央病院  
☎0467-86-6530(代表)  
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

ネットで自宅参加ができる講座です

無料アプリ「Zoom」を使って  
ご視聴いただきます。

アプリのインストールの方法や  
Wi-Fiなど、視聴に関する  
ご不明点は左記電話番号へ  
お気軽にお問合せください。





## 地域包括支援センター

「ワンストップ」のスムーズ相談、地元で解決  
春から対応内容に拡大も

街中にある「地域包括支援センター」とは、どのような時に利用できるのか、ご存知ですか？地域のネットワークを活かし、関係機関との連携によって、高齢者のほか、障害を抱えた人、児童などを含む地域の人々の相談を受け、解決のために、対応施設の紹介等を行なっています。

## 必要な支援を全て地元で

地域の方が、住み慣れた自宅や地元で安心して生活して

いただけるように、保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、「チーム」となって支えています。

必要なサービスを、地元で全て提供できるように、紹介をしたり、支援をしています。

これまでの「地域包括支援センター」では、主に高齢者の相談窓口としての役割が大きいのでしたが、この春（22年4月）からは、高齢者だけでなく、児童や障がい者など、分野を問わずに幅広い相談ができるようになります（茅ヶ崎市地域包括支援センター「さくら」「すみれ」）。

今回は、茅ヶ崎市の中でも、鶴嶺東地区にある「地域包括支援センターさくら」に

無料セミナー  
「失敗しない  
老人ホームの選び方」

4/9<sup>±</sup>・23<sup>±</sup>  
各14:00から

老人ホーム選びの基礎知識や、失敗しないための重要ポイントなどを集約したセミナー。これまでになんと1000名以上の方が参加された好評のセミナーで、老人ホームについて学びたい方のほか、今まさに施設探しで困っている方、将来の参考にしたい方も、是非、ご参加ください。

会場 湘南ふれあいの園 3階ラウンジ  
定員 完全予約制・先着10名様



茅ヶ崎市・鶴嶺東地区  
地域包括支援センター  
**さくら**  
茅ヶ崎市矢畑1427-1  
0467(81)4082  
月～土曜日8:30～17:00  
【日・祭日はお休み】

茅ヶ崎市の地図に、さくらセンターの位置を示す。周辺の施設として、クリーニング店、郵便局、あさひ、45、ガスト、しまむら、トコヤ、円蔵、サニータウン茅ヶ崎、ホームタウン茅ヶ崎、ライオンズ茅ヶ崎・ザ・アイランドが記載されている。

湘南地区  
地域包括支援センター すみれ  
茅ヶ崎市・湘南地区  
地域包括支援センター  
**すみれ**  
茅ヶ崎市浜見平11-1  
ハマミナー内  
0467(84)6321  
月～土曜日8:30～17:00  
【日・祭日はお休み】

茅ヶ崎市の地図に、すみれセンターの位置を示す。周辺の施設として、しるやま公園、ランチ茅ヶ崎3、ハミナー、ランチ茅ヶ崎2、えびし、セブンイレブン、浜見平交番前が記載されている。

誰でも嬉しい「食べる楽しみ」  
長く感じてもらうために

○「当院に着任してからも心地良く感じています。この春で10年目を迎え、そして、潮風を感じるこの湘南エリアが、私は大好きです。山に囲まれた長野県に生ま

れ、新潟の大学を卒業後、鶴見大学系列の病院で口腔外科医療のキャリアを重ねてきました。「大学で出会った

## この「人」に聞く



鈴木麻美 歯科医師  
(すずき まみ)

湘南東部総合病院

【歯科口腔外科】

日本口腔外科学会 口腔外科専門医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医  
(歯科口腔外科)

教授の影響を受け、口腔外科の道に進むことを決意しました。それまでは、地元で通っていた歯科医院の先生に憧れて、なんとなく地域の歯科医になることを想像していたのですが、まさか自分が、湘南の病院で外科治療も行なっているとは、出会いとは、本当に面白いものですね。話は明瞭でありながら、節々に柔らかなさを感じます。

○「湘南東部総合病院の歯科口腔外科は、約20年という実績をもち、その科長を務めています。「歯科医師会を通じて、地域の先生方とのコミュニケーションや、顔が見える関係を大切にしています」。同医師会では学術委員を務め、藤沢や平塚などに講演することもあります。○「これまで力を入れて

きたことを聞くと、「口腔がん治療は、その一つです。患者さまに対して『当院ではここまでできません』と限界をつくることがないように、舌やあごの再建術や、今では多くの種類が開発されている抗がん剤治療など、医療の進歩とともに、最大限の治療の提案ができるように、常に考えてきました」。

誠意ある答えに続き、「口腔ケアの提供もそうです」とし、

「口腔環境の健全化は、病気の予防につながり、食べる楽しみを持ち続けられるので、生活の質に大きく関わ

る重要な内容です。誰でも、食べることは、楽しいですよ。歯科口腔外科の患者さまに限らず、必要とされる方に、口腔ケアを提供していきたい」と笑顔で語りました。

## 募集職種

## 編集・記者

未経験歓迎！意欲重視

◇長期勤務によるキャリア形成のため、若年層を積極採用

## 健康生活お役立ち新聞

## 正社員募集

資格／要普免（AT限定可）  
年齢／40歳位まで  
勤務予定地／茅ヶ崎市  
待遇／社会保険完備、医療費補助制度



ほか

応募〆切／4月15日〇

電話またはメールで応募連絡後、必要書類を郵送してください。

【選考】書類・面接 など

〒253-0084  
茅ヶ崎市円蔵370-20  
エフ.アンド.ユアライフ3F 新聞宛  
☎0467(58)5678  
✉fy-kouho@fureai-g.or.jp

(有)エフ.アンド.ユアライフ

安心・快適の  
シニア生活

駅近&  
人気の湘南エリア

介護付有料  
老人ホーム

**湘南ふれあいの園**

ご夫婦限定  
1日1組のみ

**2大体験キャンペーン**



食事代も  
すべて無料

第1弾

4/1<sup>金</sup>～10<sup>日</sup>

## 昼食体験付き見学会

見学の前後（開始時間による）に、実際に当日の昼食をお召し上がりいただけます。

第2弾

4/11<sup>月</sup>～24<sup>日</sup>

## ご夫婦部屋の体験入居

南向きの空室が残り1室となったので、この機会にお試しを！

2名様分  
料金

1泊  
2食付

**11,000円**

キャンペーンおよびセミナーのご予約・お問合せは、お気軽にお電話ください。

介護付有料老人ホーム

**湘南ふれあいの園**

茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3

☎0467-86-6534

種別：一般型特定施設入居者生活介護／構造：鉄筋コンクリート造・地下1階地上12階（居室フロアは5階～9階）／居室数：81室／居室面積：21㎡～48㎡（居室タイプによる）／入居資格：原則65歳以上の自立・要支援・要介護（一人入居または夫婦入居）／全室共通設備：11キッチン・浴室・トイレ・クローゼット・ランドリースペース／協力医療機関：茅ヶ崎中央病院・湘南東部総合病院・茅ヶ崎新病院







