

H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<https://www.hecsc.net/>

インスリン療法の進歩 合同勉強会の「報告」

今回は、3月22日(土)に行われたインスリン療法の合同勉強会の報告です。

3月22日14時半より、ヘルスエディケーション研修センターにてインスリン療法の会・はまっこの合同勉強会が行われました。晴天の中、47名の患者さんにご参加頂きました。ありがとうございました。

久しぶりの対面での開催にあたり、平尾副理事長よりインスリン療法の会並びにはまっこの成り立ちの経緯をお話しいただき会は始まりました。



1型糖尿病を発症してから
の体験談を語る
竹内看護課長



前田聡子医師による最新
療養機器の話

まずはH・E・Cサイエンスクリニック竹内すみよ看護課長の体験談をお話しいただきました。1型糖尿病を発症し20年経過し、その中で感じた1型糖尿病を持つ方との交流の大切さ、入院中に体験した周りの患者や医療者からの不利益な言動に対する思いなど語って頂きました。自らの体験を共有できる仲間と共に歩む人生を楽しんでいきたいと語っていました。

次にH・E・Cサイエンスクリニック前田聡子医師による最新療養機器の話がありました。インスリンの進化、持続血糖モニタリング(CGM)を代表とする医療機器の話、インスリンポンプのお話をいただきました。インスリンの種類に関して、現在あるインスリン製剤のラインアップとそれぞれの製剤の特徴について解説いただきました。インスリンの打ち忘れに関する補助機器の話もあり聴講者の皆様も共感していました。CGMに関しては、原理と種類、CGMを用いて出来るようになったことを解説いただきました。CGMに関して食事・運動など生活記録を付けることの重要性をお話しいただきました。インスリンポンプに関しては、インスリンポンプで可能となる投与インスリン量の微調整、低血糖防止の機能について解説いただきました。インスリン治療ならびに医療機器の進化により様々な治療選択が可能となりましたが、患者個々に合わせた治療法を見つけていくことの重要性をまとめの一言としていただきました。



グループディスカッションは6組に分かれて行いました

講演終了後、参加者と職員が6つのグループに分かれて、ディスカッションを行いました。個々人の近況を報告しあい、血糖コントロールの悩み共有やそれに対するアドバイスなど活発な情報交換が行われました。短い時間でしたが参加者の帰宅時の笑顔が印象的でした。

今回は秋に患者会行事を企画したいと考えており、日程および内容に関する決定は決まり次第ご案内します。

「糖尿病初診教室」のおしらせ

初心に帰って学びたい方

ご参加お待ちしております。

初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに受診なさった方は、是非ご参加ください。

6月6日(金) 13:20~15:00 (受付13:00~)

HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

「楽々ランチ」のおしらせ

★5月14日(水)「肉」

★6月4日(水)「魚」

12:00~12:30にお出でください

ヘルスエディケーション研修センター 2階

費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

(※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください)

診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	一般 杉山 吉本	前田一	柴田南(糖)	柴田前田一 前田聡子	郷内前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
12:00~15:00	予約 前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎前田慎	郷内(糖) ●和田		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00~17:00	一般 前田聡子	吉本			前田聡子	
17:00~18:30	予約 ☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 (前田一)	☆郷内(糖) 吉本 (前田一)	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
18:30~	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※水曜日15時~18時30分の診療は、全て予約診療となります。

※予約の変更は14時~17時の間に受付します。

※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。

※◎印の火曜午前前田慎医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。

※●印の水曜日午前の和田医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。

※月曜のみ 14:00~16:30受付になります

「OK教室」のおしらせ

★5月21日(水)「腎臓を守るお食事」

★6月20日(金)「骨密度と認知症」

10:30~11:30 (受付10:10~)

ヘルスエディケーション研修センター 1階

(※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください)

★夏期休診のおしらせ★

2025年8月

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
午前	夏期休診					
午後						
夜						

*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

サイエンスクリニックニュースの前身と本号には、足の爪についてのコラムが掲載されており、興味深くお読みになった方も多くあります。当院では、当院通院中の糖尿病患者様を対象に看護師による「フットケア外来」をおこなっている事はご存知ですか？「知っているけれど私にも関係しているの？」「私も診てもらえるのかしら？」と、様々な疑問をお持ちかもしれません。今回は、足のチェック項目についてお知らせしたいと思います。〇か×で回答してみてください。

**教えて♥
看護師さん!**
看護師による「フットケア外来」のご案内

①足全体に気になる所がある。(傷やタコ、むくみや左右差、皮膚の乾燥、変形、皮膚の変色など)
②足の爪に気になる所がある。切りにくい爪がある。
③足に痛みやしびれがある。
④足のケアについて教えてほしい。
⑤履き物について教えてほしい。(靴が合わない。靴や靴下の選び方など)

⑥お風呂上りは、爪が柔らかくなるので切りやすくなりますが、切りすぎには注意しましょう。
⑦爪も乾燥するので、爪切り後は爪や爪周りにもクリームを塗り保湿すると、爪割れ防止になります。
足の爪は生えかわるまで1年か1年半かかります。爪に異変がある時は放置せず皮膚科を受診しましょう。



美味健康

今回は第2回
楽々ランチのレシピから
ご紹介いたします

**「あじと切干しだいこんの
酢醤油漬け」**

<栄養量>	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	4.9g
炭水化物	11.9g
糖質	9.3g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.6g

<材料>

- あじ(3枚おろし)..... 60g
- 酒..... 小さじ1/4
- 生姜汁..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 小さじ1/2
- オリーブ油..... 小さじ1/2
- 切干しだいこん..... 5g (水でもどしておく)
- たまねぎ..... 1/10個
- ピーマン..... 1/3個
- にんじん..... 5g
- 糸寒天..... 0.5g (水でもどしておく)
- まいたけ..... 1/10パック
- トマト..... 1/6個
- ◆たれ
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 小さじ1
- やさしいお酢..... 小さじ1
- 水..... 小さじ1
- たかのつめ..... 少々

《作り方》

- ① あじに酒・生姜汁をふる。
- ② たまねぎはうすいスライスにし、ピーマン・にんじんは千切りにする。
- ③ ②と切干しだいこんをさっと湯通しし、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ④ ③に糸寒天とAのたれを合わせておく。
- ⑤ ①の水分を軽くふき、こしょうと片栗粉をふり衣をつける。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、⑤を両面カラッと焼く。すき間でまいたけも焼く。
- ⑦ 焼いたあじを皿に盛りつけ、上から④をかける。まいたけ・トマトも添える。

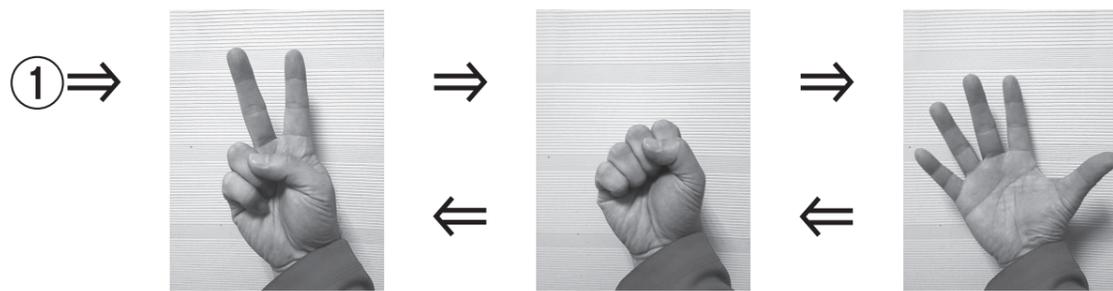
おすすめの副菜・ポテトサラダ

クリニック内のモニターや、ホームページに副菜のレシピをご紹介します。

認知症予防運動 2



①チョコキグーパー・②パーグーチョコキ運動



『エクササイズ』
ばね指予防にも効果的
②

①チョコキグーパーを5回行った後に②パーグーチョコキを5回行います

指運動の具体的な効果

指先を動かす運動は、ご高齢者の脳の活性化や認知症の予防だけでなく、運動機能を高める効果が期待できると考えられます。

また、指先の運動と前腕・上腕のストレッチではね指予防にも効果的です。

脳の活性化・認知症予防

手や指を動かすことで脳に刺激を与えることができます。特に複雑な指の動きは脳の前頭葉を活性化させ、思考や記憶、判断力に関与する脳の部分を活発にします。指を動かす運動は、脳の働きを促進し認知症予防に役立つと考えられています。

チョコキグーパー(パーグーチョコキ)と声を出して行くとスムーズに指が動きます