



かわびたる

2023

9 月号

JULY

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集：「糖尿病について」

河北総合病院 糖尿病・内分泌
代謝内科医長 樋口 誠一郎

探検隊が行く：

「おくすり手帳の重要性」

地域連携施設紹介：

富士見台通りクリニック /
しんえい内科健診クリニック



2023 年度入職 初期臨床研修医

初期臨床研修医は、医師法第十六条の二に基づき医師国家試験に合格した後、指導医のもと 2 年間の研修をおこない信頼される医師をめざします。

河北総合病院の 糖尿病診療について

日本では糖尿病患者の増加が問題となり、糖尿病は国が定める重要疾患の一つとされています。糖尿病の早期発見や予備軍を把握するには定期的な健康診断が重要です。健康診断で知り、早期の改善が必要です。

ご挨拶

2022年10月より糖尿病・内分泌代謝内科医長に就任しました、樋口 誠一郎（ひぐち せいいちろう）と申します。

私は、2007年に千葉大学を卒業後、大学病院や千葉県内の病院で糖尿病・内分泌疾患の診療と研究をおこなってまいりました。直近では、医療過疎地域である千葉県いすみ市で地域医療に携わっておりました。この度縁があり、河北総合病院で勤務することとなりましたことを大変よろこばしく思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

糖尿病について

糖尿病とはどのようなことが怖い病気なのでしょう
か？糖尿病は、血液中の血糖が高くなる病気です。血液中の糖が尿にもあふれだしてくるので糖尿病と呼んでいますが、現在、偏見払拭のために名称変更が検討されています。糖尿病で怖いことは合併症です。つまりは血管がポロポロになりやすくなる
と考えてください。細い血管がダメージを受けると神経、目（糖尿病網膜症）、腎臓（最終的に透析）
などが傷つきます（頭文字をとってしめじと覚えま
す）。太い血管の障害では、心筋梗塞や脳梗塞な

どが起こりやすくなります。実際に糖尿病の人はこれらの病気に糖尿病ではない人に比べて2～3倍
なりやすいというデータがあります。その他、感染症のリスクが上がることもあります。実は日本の歴史の中でも糖尿病が原因で亡くなったと言われている人物がいます。それは平安時代に栄華を極めたと言われる藤原道長です。同時代の日記「小右記」には、道長にのどが渇く、尿がたくさんで、目が見えなくなるなどの症状があったという記載があります。道長は62歳の時に背中に大きなできものができ、意識不明に陥り亡くなったと言われてい
ます。これは、感染症によって亡くなったと考えられています。これらの記録は糖尿病の症状や合併症と一致しており、現代のような治療介入ができない中での典型的な経過であると考えられています。ちなみに糖尿病の9割を占める2型糖尿病は、生活習慣だけでなく遺伝的要因（家系）も影響すると言
われています。道長の兄や親族も「飲水病」であったと言われており、道長は糖尿病家系であったの
かもしれません。糖尿病の合併症を防ぐには、症状がないうちに早めに治療をすることが大切です。区民健診にも糖尿病の項目は含まれていますので、ぜひ積極的に健診を受けていただき、要精検になった場合にはご相談ください。

ホルモンについて

河北総合病院 糖尿病・内分泌代謝内科では糖尿病以外の内分泌代謝疾患についても力を入れています。内分泌疾患とはホルモンの異常による病
気ということです。ホルモンとは体の中で他の細胞に命令を出す物質の事をいいます。実は糖尿病もインスリンという血糖を下げるホルモンの働きの異常による病気です。その他の内分泌疾患としては脳下垂体、甲状腺、副腎などがあります。中でも高血圧はこれらの異常により起こりえる主要な症状の一つであり、高血圧の10～20人に1人はホル
モン異常が関連しているとの報告もあります。健診やかかりつけ医でこれらの臓器の異常（しこりができている、ホルモンの値がおかしい）などがありましたらご相談ください。

地域のみなさんへ

患者さんにあわせた治療をおこない、将来的に重症化せず、健康な方と変わらない寿命と生活の質（QOL）を維持することが目的です。また、当院には、糖尿病看護認定看護師や糖尿病病態栄養専門管

理栄養士が在籍しております。糖尿病についての話のなかでもありましたが、神経に傷がつくことで神経障害が起こりやすくなります。そのため、足にケガをしたことに気づけなくなります。さらに、感染を起こしやすくなっていますので、傷が悪化して切断に至ることもあります。そんな変化を専門の看護師にケアをしてもらうことにより足の病変の予防につながります。受診について、お困りごと、ご心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。よろしくお願い申し上げます。



河北総合病院 糖尿病・内分泌代謝内科医長

樋口 誠一郎
ひぐち せいいちろう

日本内科学会総合内科専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医
日本糖尿病学会糖尿病専門医



糖尿病・内分泌代謝
HPはこちら

探検隊が

おくすり手帳の重要性

河北総合病院 薬剤師が
おくすり手帳についてご紹介！

おくすり手帳の誕生

1993年に別々の医療機関から処方されたくすりの併用により、患者さんが15名死亡した事件がきっかけとなりました。患者さんが服用しているくすりについて記録し、一元管理することの重要性が生まれました。このため1994年に東京大学医学部附属病院売店でのノート販売が始まりました。翌1995年の阪神淡路大震災では、おくすり手帳があれば常用薬を受け取れたケースもあり、この手帳の重要性が認知され急速に普及しました。

おくすり手帳のメリット

複数の医療機関を受診した際に、それぞれから処方されたくすりの重複投与や飲み合わせの確認ができ、過量投与や飲み合わせによる相互作用、副作用発現を未然に防ぐことができます。また、災害時にかかりつけの医療機関や薬局が被災しても過去の薬物治療歴が確認でき医療スタッフが正確な情報を入手できます。

おくすり手帳の種類

紙の手帳と電子アプリタイプがあります。どちらでも構いませんが、それぞれメリットがあり1人1冊もしくは1アプリで管理することが重要です。手帳タイプは医療機関や薬局で、薬剤師がくすりのアレギーなどの重要事項などを記入できます。ご自身で管理できない方や意識がない災害時などの緊急時には役立ちます。電子タイプは1冊にまとめやすく長期記録が可能です。意識がない時などに備えて家族と連携しておくことをおすすめします。

薬剤師からのメッセージ

おくすり手帳は、くすりや食事のアレギー歴や副作用歴などの重要な情報を管理し、これまでの治療歴やワクチン接種歴、日常の変化などの記録にも重宝します。しかし、医療機関ごとの手帳管理は重複投与を見つけにくいので絶対にお止めください。必ず1人1冊(1つ)にまとめて活用しましょう。

薬剤師のお仕事を公開中

河北チャンネルをチェック！
QRをスマートフォンで読み取ってください。



今月のSMILEさん



スタッフを紹介します

Q1 お仕事の内容について

Q3 今後の挑戦や夢について

Q2 入社後に最も成長を感じた経験

先輩からのメッセージ



河北総合病院
画像診断科
みかみ りょうこ
三上 良子

入職：2020年4月
杏林大学卒業
診療放射線技師免許



河北総合病院 分院
外来ドクターズクラーク
せきぐち みき
関口 実希

入職：2021年4月
佐野日本大学短期大学卒業
医師事務作業補助技能認定試験、ICD コーディング技能検定2級

Q1 放射線技師として医師の指示のもと、入院患者さんや外来患者さんのエックス線撮影、CT検査、カテーテル検査のほか、河北健診クリニックではマンモグラフィ、バリウム検査、CT・MRI検査などを任されています。夜勤業務では、救急外来へ受診された患者さんのイレギュラーな検査にも迅速に対応しています。

Q3 今後は、マンモグラフィやバリウム検査の認定を取りたいです。国家資格があれば放射線技師の仕事ができますが、認定があることで自分自身の技術の証明やスキルアップになり、患者さんに安心して検査を受けていただけるよう日々勉強に励み成長し続けていきたいです。

Q1 医師の業務負担軽減のためのサポートとして、主に診察の補助、次回予約の確認、検査の説明、代行入力などをおこなっています。また、予約変更等の電話にも対応しています。医師や看護師との連携が重要なので、報告・連絡・相談がスムーズにおこなえるよう心がけています。

Q3 患者さんや同僚、誰からも信頼される外来DCになることが目標です。そのため多くの経験を積み、疾患などの専門的知識の向上に努め、自分の行動に責任と自信をもって業務を遂行したいです。また、常に相手の立場になり考え、思いやりの心も忘れずに持ち続けたいです。

河北総合病院 画像診断科
澤田 千咲

三上さんは、何事にも意欲的に取り組む熱血女子の印象です。一方で、他の人の仕事でも率先してサポートしてくれる縁の下力持ちの一面もみせてくれます。現在は、後輩指導においても熱意をもって向き合う姿勢がみられ、とても頼もしい存在です。

Q2 後輩に指導ができた時や頼られた時はうれしく成長ができたかなと思います。まだまだ成長段階ではありますが、今後は後輩を指導する機会も増えてくると思いますので、指導することで自分自身の課題も見つけ成長につなげていきたいです。

河北総合病院 分院
外来ドクターズクラーク 原嶋 由衣

何事も責任感を持って対応し、周りの状況を把握して行動できるようになった事は大きな成長だと思います。今ではとても頼りになる存在です。親しみやすい雰囲気魅力なので、これからも変わらずに自分らしく頑張りたいです。



スポーツ観戦

頑張っている姿を応援していると、自分も励まされずし、ワクワク感をたくさん得られます。



ライブ

声だしが解禁になってからのライブにはまだ行けないため早く行きたいです。

地域連携施設紹介



急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さん一人ひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

練馬区
貫井
3-2-5-3F

富士見台通りクリニック

一般内科、循環器内科

診療時間／月、火、水、木、金
10:00～13:00・14:00～17:00

休診日：土、日、祝

03-5848-2370 fujimidaidori-clinic.jp



院長 上村 秀樹

医学博士
日本外科学会外科専門医
心臓血管外科専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

祖父・伯父が外科医だったことに加え、AJクローニンの「城砦」という医師を描いた小説に大きな感銘を受けました。1986年大学卒業後、国立循環器病センターにて2004年まで心臓外科に従事、その後2016年まで、「城砦」にも登場する王立ブロンプトン病院で主任外科医を務め、世界中からの優秀な人材も育てました。父の死を契機に帰国し、奈良県立医科大学教授として学生の教育に邁進した後、2023年、「城砦」の初心に立ち戻るべく、出身地東京で地域の医者として再出発を決意した次第です。

■ メッセージ

笑顔が好きです。辛い時に表情がこわばるのは仕方ありません。それを乗り越え、身体的にも精神的にも元気になって、ご家庭や職場そして地域が、皆さんの輝くような笑顔で満たされるようお手伝いできたら、この上ない幸せです。



しんえい内科健診クリニック

総合内科、循環器内科

診療時間／月、火、水、木、土
9:30～12:00・15:00～18:00(土なし)

休診日：金・土午後・日・祝

03-6383-1870 shinei-cl.com

杉並区
高円寺南
4-6-7-3F



院長 安斉 尚子

日本循環器学会循環器専門医
日本内科学会総合内科専門医
日本医師会認定産業医

■ 医師をめざしたきっかけ

医師・生理学者である父の研究室に子ども時分よりよく遊びに行き、生命科学に興味を持つようになったことが、きっかけだと思います。寝たきりの祖母や病弱な弟が居りましたし、自分自身も小児喘息を患ったため、病気を治せる医師になりたいと医学を志すに至りました。私は杉並区内にあった産院で生まれ、大学4年生まで杉並区に在住しておりました。しんえい内科健診クリニックに入職したことは当地にご縁があったと思っております。

■ メッセージ

当院の外来はこれまで糖尿病専門でしたが、本年4月より総合的内科となりました。健診部門も今まで以上に充実した内容を提供してまいります。杉並区や近隣の皆さまに貢献し、河北総合病院さまとも連携を深めてまいりたいと存じます。



イスを使った 体幹トレーニング

動画もオススメ!



監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

できる範囲で構いませんので、チャレンジしましょう！今回はちょっと応用かも？！

1 両足をあげる運動 左右あわせて10回チャレンジ

1. 浅めにイスに座る
2. 体幹をやや後方へ傾け、両手は椅子の横を持つ



3. 両膝を胸に引き寄せせるように両足をゆっくりあげる
4. 呼吸を止めないようにゆっくりおろす



2 体を横に倒す運動

1. 足を開き、手は横に広げ体を起こしたまま横に倒し右手を右のくるぶし、左手を左のくるぶしにのぼす



豆知識

めまい

めまいは、中枢性と末梢性の2種類に分けられます。それぞれのめまいで特徴があります。

症状1

自分や周囲がぐるぐる回る回転性めまいと頭がふわふわした感じのする浮動性めまいがあります。

症状2

麻痺やしびれなどの症状と一緒に起こる場合は脳卒中を疑いますが、末梢性(耳性)めまいと区別が難しいことがあります。

症状3

めまいに似た、立ちくらみ、ふらつき、気を失いそうになる感覚は、脊椎疾患、貧血、心疾患、薬の副作用など様々な原因で起こります。

監修：河北総合病院 脳神経内科 荒木 学

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)
- Q4 もっともよかった記事は何ですか?
(ページ:)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?
()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)
- Q7 web 河北健康教室を試聴したことはありますか?
(はい・いいえ)
- Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?
(はい:よく見るサイト名 _____ ・いいえ)

(キリトリ線)

お知らせ ☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

面会時間拡大のお知らせ

河北総合病院および分院では、面会時間を拡大しました。

一般病棟の面会時間

【14:00～17:00】→【13:00～19:00】

詳しくはHPをご確認ください。

around杉並健康ライフ 2023 開催

第15回 around 杉並健康ライフ 2023の開催を予定しています。

日程：11月26日(日)10:00-16:00

会場：阿佐谷地域区民センター

詳細は、財団HPまたは、around専用HP(9月中旬UP予定)で!要チェック☆

河北健康教室(無料)

糖尿病になると怖いこと

日時 9月27日(水)
13:30～15:10(開場13:00)

会場 阿佐谷地域区民センター
第1・2・3集会室(一体使用)

講師 河北総合病院 糖尿病・
内分泌代謝内科医長
樋口 誠一郎 医師
河北総合病院 管理栄養士

乳がんについて

日時 10月5日(木)
18:00～19:00(開場17:30)

会場 阿佐谷地域区民センター
第1・2・3集会室(一体使用)

講師 河北総合病院 乳腺外科部長
安田 秀光 医師

check お申し込み

河北医療財団 広報課
月～金曜日

10:00～17:00(祝日除く)

03-3339-5724

詳しい内容は、
HPをご確認ください。



郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集行



ハキリトリ線

編集後記

秋といえば、食欲・スポーツ・旅行など楽しめるイベントも多いことでしょう。季節の変わり目は、体調も崩しがち。免疫力を高めて、新しいことにもチャレンジしてみたいかがでしょうか。時間を有意義に活用して楽しみましょう!

M.Yama



病気などの紹介
「河北医療財団の
魅力!」



YouTube
「河北チャンネル」
体操など配信

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
☒kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

▼ご意見をお寄せください

広報課 ☒ kouhou@kawakita.or.jp

▼当財団の情報を発信しております。ぜひ、ご登録ください。



ホームページ



採用サイト



Facebook



Instagram



LINE