

令和2年度

岩手県立軽米病院

地域医療支援委員会の取り組み

～生活習慣病予防対策チーム活動の紹介～



令和2年5月

1. 軽米病院 地域医療支援委員会

2. 生活習慣病予防対策チーム

3. 活動目的

- ・生活習慣病予防のための

指導、援助、啓発活動

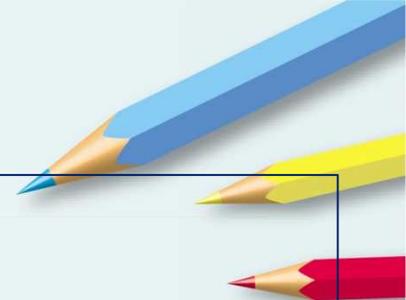
- ・小児及びその家族への生活習慣病予防の

ための指導、援助、啓発活動

4. メンバー

医師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士

作業療法士、看護師、医事経営課

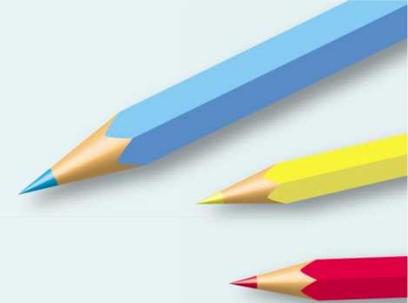


指導、支援の専門性を発揮するため

軽米病院スタッフの主な資格取得状況



- 糖尿病看護認定看護師 1名
- 認知症看護認定看護師 1名
- 慢性疾患看護専門看護師 1名
- 糖尿病療養指導士 10名
- 呼吸療法認定士 2名
- 消化器内視鏡技師 8名
- その他、救命処置や外傷初期対応の資格など



糖尿病教育入院支援

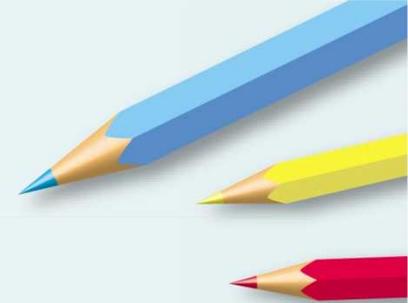
2週間のスケジュール 超音波検査、CT検査
レントゲン検査、心電図検査、血管検査
神経障害検査、血液検査、尿検査
薬剤治療、治療食、療養指導を実施

- 管理栄養士：食事指導
- 薬剤師：服薬指導
- 理学療法士：運動療法指導
- 看護師：フットケア、療養面談

(生活の振り返りと退院後の生活目標の共有)



外来患者さんへの支援



患者さんの状態に応じた治療、指導

- **管理栄養士**：食事指導、糖尿病透析予防指導
- **薬剤師**：インスリン注射、自己血糖測定指導
- **臨床検査技師**：心臓超音波検査、血管や神経障害の評価
- **看護師**：フットケア、糖尿病透析予防指導、自己注射手技や生活状況確認、通院中断者への電話訪問、総合案内での患者さんの状態把握



訪問診療

- 在宅療養の状況に合わせ、内科医師と看護師が訪問

(1～2回／月、5～10名の対象者)



生活習慣病教室

- 内科医師、管理栄養士、理学療法士、
薬剤師、看護師
- 糖尿病について、高血圧症、脂質異常症、認知症
アルコール、食事、運動、薬、日常生活等の内容
- 年6回実施（4月、6月、8月、10月、12月、2月）



令和2年度 生活習慣病教室

	日時	内容	
第1回	4月17日	生活習慣病について:医師	生活習慣病と食事:管理栄養士
第2回	6月5日	こわーい合併症:医師	楽しく歩こう:理学療法士
第3回	8月21日	糖尿病の治療:医師	糖尿病と生活習慣の関係:看護師
第4回	10月2日	体重のコントロール:医師	糖尿病のお薬のお話:薬剤師
第5回	12月18日	アルコール・脂質異常症:医師	お食事のお話:管理栄養士
第6回	2月5日	高血圧について:医師	家で出来る運動:理学療法士



専門医療スタッフによるお話し

糖尿病講演会

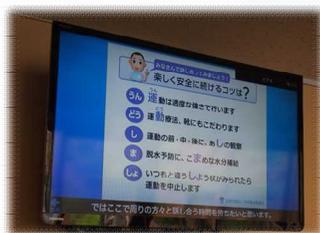
糖尿病友の会（患者会）と連携し、毎年11月に実施

- 糖尿病と心臓病
- 糖尿病と眼の病気
- 糖尿病にかかわる歯の疾患
- 食事療法について
- 透析予防について
- 災害時の注意点について



糖尿病専門外来

- 第1、第3金曜日（受付：午後13:00～15:00）
- 専門外来に合わせて糖尿病啓発DVD放映
（日本糖尿病協会のDVDを活用
食事療法、運動療法、フットケアなどの内容）



小児健康教室

- 小児科医師、管理栄養士、作業療法士
看護師、町の保健師
- 町内の小学校（4年生を対象）
- 町内の中学校（1年生を対象）
- 生活習慣病について、食事、運動、睡眠
虫歯やメディア等の日常生活について



高校生を対象とした生活習慣病予防講演

内科医師：体重の管理と生活習慣病

県北、沿岸北部の高校
(3年生を対象)

それぞれの高校への出前講演



町の食堂やミレットパークで実施

特定健診結果の状況に応じた健康教室 (軽米町健康福祉課の皆さんと共に)

特定健診結果HbA1c: 6%以上の40~70歳の方を
対象とした健康教室

- 町の管理栄養士: 食事指導
- 薬剤師(日本調剤): 自己血糖測定器指導
- 看護師: 糖尿病についての話
- 食事を摂る前後の血糖測定体験
- 自宅での血糖測定体験



SMBG(血糖自己測定)



出前版 生活習慣病教室

- ・ 看護師による、生活習慣病予防についての話
- ・ 軽い運動

新蛇口地域資源保全会研修会
平成28年6月5日(日)

“生活習慣病教室 出前版”

生活習慣病予防のコツ
～糖尿病を中心に～



世界糖尿病デー
市民公開シンポジウム
平成27年11月14日(土)

家族で話そう！子供の頃からの
生活習慣病予防の大切さ

～糖の流れで考えるエネルギーの摂り方と使い方～



岩手県立軽米病院
日本糖尿病療養指導士
糖尿病看護認定看護師
君成田 大



実際にベッドや車椅子を用いた体験など

介護教室

- ベッドや車椅子の移動、介助方法
- 体位変換・褥瘡(床ずれ)予防の方法
- おむつの使用方法、おむつ交換方法
- 感染予防、脱水予防(水分補給)

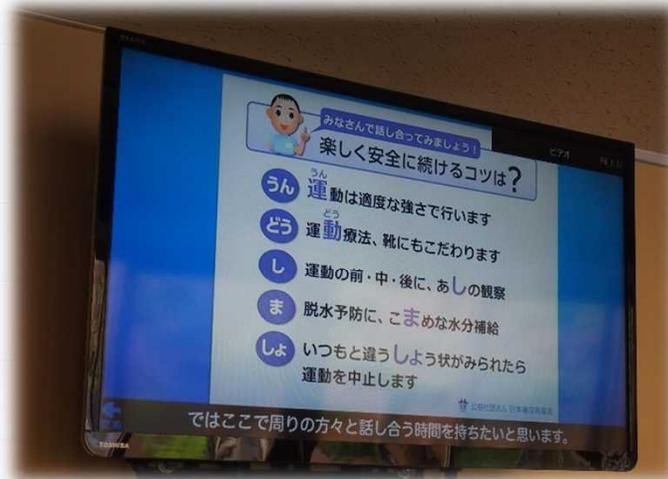


世界糖尿病デー(11/14)イベント

- 簡易血糖測定体験、簡易血管年齢測定体験
- 看護相談、軽運動
- ブルーライトアップ



糖尿病関連の院内展示・掲示

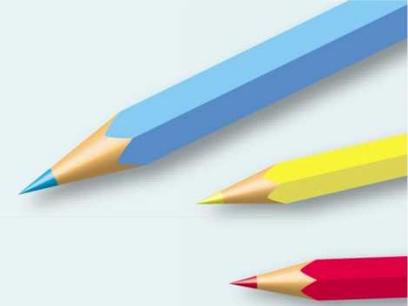


<フットケアのご案内>
糖尿病のこと・足のこと、ご相談ください

「フットケア」では、糖尿病を専門にしている看護師が、足の観察や神経障害・血流障害の程度をチェックし、足の手入れをいたします。足のトラブルがあった場合は、医師の診察があります。

あなたの大切な足・生活習慣等について相談しませんか。

対象者：当院通院中の糖尿病患者
時間：予約制(相談に応じます)
*足の状況によりですが、30分~1時間かかります。
場所：外来 (外科外来:状況に応じ変更あり)
内容：足の観察、足浴、簡易検査による足のトラブルの危険度チェック
靴の確認・足の状態に応じて爪切り等、生活、療養についての相談
受診方法：看護師へ相談の上、予約になります。



学会発表

各地での看護研究学会、県立病院看護研究学会
糖尿病、慢性疾患、褥瘡、マネジメント学会など
研究、実践発表

糖尿病 医師・医療スタッフの プラクティス

JOURNAL OF PRACTICAL DIABETES

2018
Vol. 35 No. 4
7・8
隔月刊

特集

糖尿病の特殊な サブタイプ

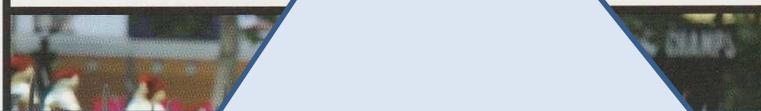
—レアであっても見逃さない!—

巻頭カラー

医師・医療スタッフが行く 全国病院・クリニック訪問
岩手県立軽米病院

新連載

鉄・輪だより—鉄人糖尿病— 走る銀輪の旅—



糖尿病専門誌
「プラクティス」
取材、掲載

出典：プラクティス
Vol.35 No.4 2018. 7. 8
医歯薬出版株式会社

巻頭カラー

医師・医療スタッフが行く 全国病院・クリニック訪問
岩手県立軽米病院

全国病院・クリニック訪問

地域住民の健康を維持し続ける医療へと向かう仕組みの構築



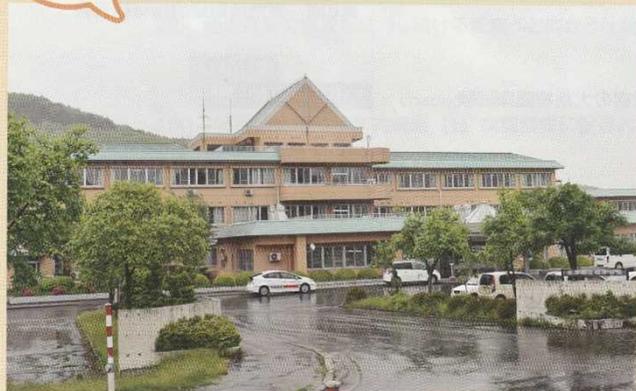
軽米町は、岩手県北部に位置し青森県と県境を接する内陸の町である。町域の大部分が丘陵地帯であり、今回訪問した岩手県立軽米病院も、山と緑が織りなす美しい風景にたたずんでいる。

院長・横島孝雄先生がこの地域出身であり、「ここに医師として戻って来たい」との思いで医学を志されたという。横島先生の強い意思はどのように地域医療の現場に実現されているだろうか。

今回の訪問先

岩手県立軽米病院

所在地：〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町大字軽米第2地割54番地4
TEL：0195-46-2411
URL：http://www.karumai-hospital.net/



HOST
院長
横島孝雄先生
Yokoshima, Takao

スタッフ

- 内科医師：常勤2人、非常勤4人（うち糖尿病専門医1人、糖尿病研修指導医2人）
- 看護師：常勤47人、非常勤11人（うち糖尿病看護認定看護師1人、CDEJ 8人、LCDE 1人）
- 管理栄養士：常勤2人
- 臨床検査技師：常勤3人
- 薬剤師：常勤2人
- 診療放射線技師：常勤2人
- 理学療法士：常勤2人（うちCDEJ 1人）

作業療法士：常勤1人

CDEJ：日本糖尿病療養指導士
LCDE：地域糖尿病療養指導士

指導・活動内容

一般外来の糖尿病診療、糖尿病外来、糖尿病教育入院、糖尿病教室、栄養指導、服薬指導、フットケア、透析予防指導、運動療法指導、小学生・中学生・高校生への生活習慣病予防啓発活動、地域での生活習慣病予防教室

施設・設備

担当医、CDE、認定看護師などを構成員とする生活習慣病対策チームが中心となって療養指導、糖尿病予防活動に取り組んでいる。外科・小児科の常勤もあり、眼科・循環器内科・神経内科・精神科の診療応援を受けている。

検査体制

US、内視鏡、CT、ABI、脈波伝導速度、UCG、負荷心電図、頸動脈US、CV²⁺

(2018年5月現在)

STAFF'S VOICE

院長 横島孝雄先生

「糖尿病治療の基本は生活習慣なので、コントロールが悪化した場合は患者さんと話すなかで『何が変わったか』を患者さん自身に気づいていただき、その部分をもとに戻します。それでも改善しない場合に薬物を調整しています」
「町内中心の医療から一步進んで岩手県北の広い地域の患者さんを集めるようになったのは、CDEJなどが育ちスタッフの活動の場を増やしたいという考えからでした。10年ほど前に『糖尿病教育入院を引き受けます』という内容の案内を東北の医療機関に送ってから、当院の糖尿病患者さんの数は大きく増えてきたと思います」

看護師（糖尿病看護認定看護師） 君成田 大先生

「当院は、各科の医師の支援もありさまざまな資格にチャレンジしやすい環境です。また、各職種や町の保健・福祉との連携により糖尿病教室や小児健康教室、生活習慣病予防教室などの啓発活動を実施しています。教室では他職種のスタッフが指導している様子を見られるので、その意味でも勉強になります。日常の患者さんとのかわりでは、診察前の採血のタイミングや結果待ちの時間に会話して生活の特徴や支援者の状況を確認し、患者さんができることは何なのかを一緒に考えて診察につなげるようにしています」

病棟看護師 千葉美香先生

「患者さんが人生の中で大切にしていることを一緒に大切にしていきたいですね。その人らしい療養方法を患者さんとともに考えるために、患者さんのさまざまな体験や思いを理解するよう努めています。患者さんの話をじっくり聞いて患者さんの変化を見守りながらかわっていくのは慢性期病床もある当院の特色だと感じています。院長は優しさや人情にあふれているので、『院長ならどう考えるだろうか』と考えて患者さんと接しています」

病棟看護師 鶴飼千春先生



「高齢で独居の方、精神障害のある方など糖尿病では、患者さんが個性的で、どのようにかわったらいかが苦慮する事例が多かったので、疾患や患者さんについて理解したくてCDEJの資格を目指しました。療養指導では、患者さんができることを大切に、退院後の生活がイメージできるような指導を心がけています。3カ月に1度の症例検討会では、各職種で持ちよった症例についてほかの職種の視点から意見を言ってもらえるので、非常に貴重な機会だと感じています」

管理栄養士 佐々木葉子先生



「世界糖尿病デーのイベントでは、塩分濃度の異なるみそ汁を用意して食べ比べていただきました。軽米は農家が多大家族が多いんです。でも最近の大家族の食事は意外と若い人に合わせた内容になりがちで、肉類や脂質が中心なんです。ほかにも漬物や清涼飲料水の摂取が多かったりと地域特有の問題もありますが、患者さんにいきなり完璧な食事を求めても無理ですから、『できるところから、ひとつでも変えていけたらいいですね』と強調しています」

薬剤師 平船浩人先生



「教育入院でのパスにおける服薬指導のほか、外来インスリン導入でも患者さんとかかわっています。外来でのインスリン導入は、白紙の状態から手技だけでなくSMBGやシックデイについてまで説明するので、じっくりと指導すると2時間くらいかけていることもあります。家での自己管理の動機づけにつながるように、細かな手技だけでなく、医師の指示内容を理由とともに理解してもらえるよう心がけています」

理学療法士 鈴木 透先生



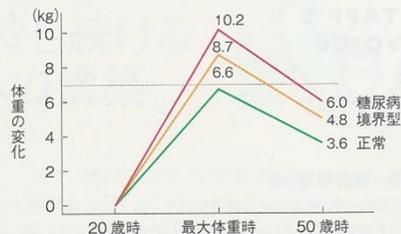
「患者さんの運動経験や膝などの痛みの有無、さらに日常の習慣をうかがって、足りない部分を補うような『家にいてもできる運動』を指導するようにしています。特に東北地方は冬場は外出しにくいので、ラジオ体操や座りながらできる運動、筋力強化のストレッチなどをお教えしています。また、患者さんが『歩いている』と言ってもどんな歩きかかわからないので、実際に歩いてもらってから具体的に改善点を指導したりもしています」

GALLERY



フットケア

君成田先生「フットケアの研修を受けた病棟・外来のスタッフが共同で実施しています。足のことを含めた生活の特徴を把握したり、相談の機会にもなっています」



(横島孝雄・他：岩手県立病院医学会雑誌，40：175～182，2000)

20歳からの体重の変化と糖尿病

横島先生「当院独自の取り組みとして、毎年県北の全高校を訪れて高校3年生を対象に生活習慣病に関する講演をしています。就任当時、軽米町には大量の人間ドックのデータがあったので分析してみたのですが、50歳の時点で糖尿病に一番関係があるのは肥満歴でした。その時点での体重ではなくて、過去の肥満歴が一番相関していたのです。ですから若い人に体重管理の重要性を伝えないと改善しないと考え、この取り組みを始めました」

院内の啓発展示

主だった清涼飲料に含有されている砂糖を実際の量で展示してある。中央ホールの待合スペースに展示されており、興味がある人はだれでも見ることができる。



小児健康教室

小児科医と医療スタッフが町内の全小中学校を訪れ、小学4年生と中学1年生を対象に実施する。保護者の参加も可能で、家庭で健康について話題にするきっかけにもなり、好評である。高校3年生への講演とあわせ、地域住民の健康づくりのペースを築きつつある。



生活習慣病教室出前版

町との連携により、健診でHbA1cが高めの方々を対象として院外でも生活習慣病教室を実施している。



入院患者カンファレンス

医師・看護師のほか、理学療法士・作業療法士・管理栄養士などが参加し、多職種で実施する。

訪問者：本間博之先生 Honma, Hiroyuki

所属：岩手医科大学 内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野

医師・医療スタッフの視点



1 岩手県北部の糖尿病医療の中核を担う一スタッフの育成と活躍一

岩手県内の医療圏を考えたとき、県北部で急性期医療においては県立の二戸病院や久慈病院などがありますが、その中間に位置する軽米病院は慢性疾患、特に糖尿病を筆頭とする生活習慣病に対する医療において中核を担っているといえるでしょう。

医療スタッフが次々とCDEJや認定看護師の資格を取得し、県立病院であることから、そうしたスタッフたちがほかの県立病院に転動し、そこで活躍した結果、岩手県全体の糖尿病医療の底上げに貢献しています。育ったスタッフがまた、次のスタッフを育てるといって、素晴らしい好循環が生まれていました。

2 診療を支える医療スタッフの高い意識一地域独特の問題に立ち向かう一

日中だけでなく朝・晩とも病棟を回診したり、スタッフの資格取得に対して応援や協力を惜しまないという横島院長の姿に感銘され、医療スタッフの意識が高く維持されています。そのことが、ある患者さんの冬の急激な糖尿病のコントロール悪化の原因が寒い日に忘れたインスリンの凍結だったと突き止めた。夏は農作業・冬は閉じこもりがちな地域ならではの問題を食事や運動療法で変えていこうとする医療スタッフたちの底力に結びついているのだと思います。

3 小児・若年者に向けた講演の実施一地域の健康を見据えて一

小学校・中学校には小児科医や医療スタッフが、県北の全高校には横島先生ご自身が外向いて生活習慣病について講演され、予防に向けたアプローチをされていることに驚きました。

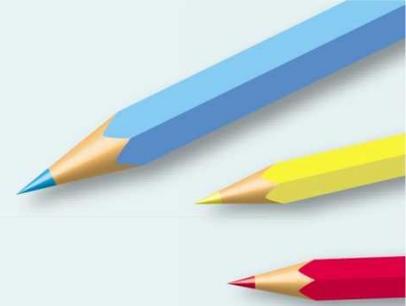
高校生への講演は、50歳の市民は無料で受けられる人間ドックのデータ解析から「社会に出る前の若い人に啓発すれば地域の健康を守れるかもしれない」という横島先生のお考えから始まったようですが、今後この講演を聞いた生徒たちが中年期・老年期に差しかかって、肥満や生活習慣病の様子にいかなる変化が現れるのか、これからまとめられるデータが楽しみです。

取材を終えて

本間先生「どのスタッフの方にうかがっても、多職種間でのコミュニケーションの円滑さを語っていらしたのが印象的でした。院長である横島先生のお人柄が院内にゆきわたり、スタッフの皆さんも非常に意識を高くもって診療にあたっている様子に感銘を受けました。今回はどうもありがとうございました」



◆今後の取り組み◆



- 患者さんにとって受診での処方や退院がゴールではなく、生活の振り返りや再スタートの機会！生活を支えるために患者さんの状況を知る
- 多職種連携や地域の専門職の方々と、さらに連携し、地域で暮らす方々への生活習慣病予防啓発に取り組んでいく
- 今後も職員一人ひとりが地域に貢献できるよう資格取得や研修会への参加、地域に出向いて学ぶスタッフの育成