医療法人 厚生堂 情報誌

むつみ

第24号

発　行　日　平成16年11月1日
編集・発行　医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL（082）237−3271㈹
URL http://www.nagasaki-hp.jp
印　　刷　障害者授産施設広島ひかり園

目　次

・インスリンと注射器の話 …… 1
・お口のケアできていますか? …… 2
・飲み込みにくさを体験してみましょう!〜嚥下障害について〜 … 3
・『医療費控除』 … 3
・お知らせ …… 4

インスリンと注射器の話

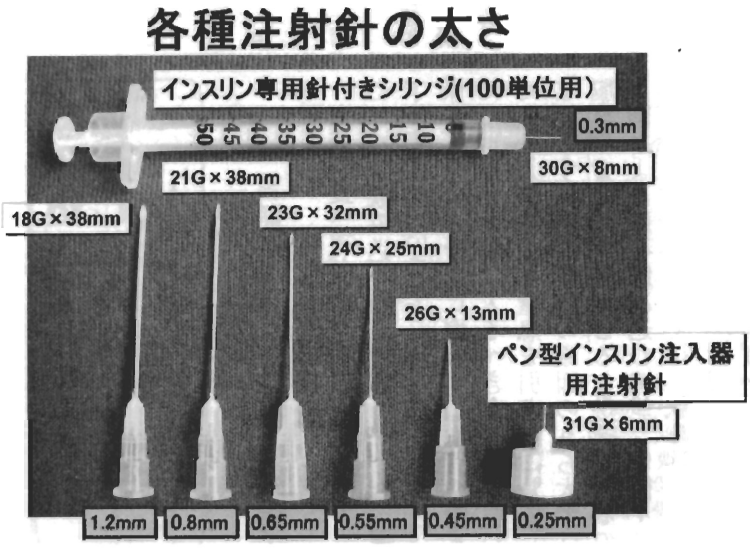
内科医師　山根　公則

インスリンと言いますと、糖尿病患者さんであっても注射針を刺して痛い思いをするというイメージを持たれている方が多いと思います。今回はそのインスリン注射と注射針の話をしたいと思います。

糖尿病治療薬開発の歴史を振り返ってみますと、内服薬を含めて実はインスリンが最も古く使用され始めたという経緯があります。インスリンが発見されたのは1921年であり、トロント（カナダ）の開業外科医バンティングと医学生ベストの手によるものでした。その翌年からすぐに治療薬として患者さんに使用されはじめ、それまで不治の病であった1型糖尿病患者さんに福音をもたらす夢のくすりとしてもてはやされました。当時は豚や牛の膵臓をたくさん集め、それからインスリンを抽出する生産方法が採られており、不純物も多く、さらには注射針も粗雑なもので、患者さんは随分痛い思いをされたとの事です。日本にも間もなく輸入されましたが、患者さんの自己注射保険適応までには長い道のりがあり、糖尿病協会の大規模な署名活動を通じてようやく認められ、それがなんとインスリンの発見から60年後の昭和56年のことでした。昭和61年からは自己血糖測定も保険適応となっております。その後遺伝子組み換え技術によって、ヒトのインスリン製剤が開発・製造され、注射器も現在のペン型のものが用いられるようになりました。また最近ではアミノ酸配列を一部変えた「超速効型」や「持効型」のインスリンも実用化され、様々な糖尿病患者さんのより良い血糖コントロールが実現可能な時代になっています。

さて現在の医療現場でよく使用される注射針の写真をご覧ください。太い順に18G、21G、23G、24G、26G、30G、31Gと数字、記号が付いているのがお分かりいただけると思います。この「G」という記号は「ゲージ（gauge）」と読みます。この単位は、もともとワイヤーの太さを規定する規格を用いています。ワイヤーの太さを表す規格自体もいくつかあるのですが、注射針の場合、バーミンガムワイヤーゲージ（略称：BWG）に沿っています。ある単位面積当たりに何本入るか、ということで規格化されていますので、細ければ細いほどたくさん入りますから、ゲージ数が大きいほど細くなるという理屈です。血液検査用の採血や静脈注射、点滴に使うのが通常21〜24Gであり、通院や入院中の患者さんには馴染みが深いと思います。一方、献血など比較的大量の採血を行う場合には16〜18Gのより太い針を用いる事もありますし、ツベルクリン反応用は27Gともっと細くなります。そのような中で写真に写っている30Gや31Gの針に注目してください。この2種類が現在インスリン注射用に汎用されている針です。外径はそれぞれ0.3、0.25です。よく調べてみると歯科の局所麻酔用に32Gというもっと細い針を使われている施設もあるようですが、とにかくインスリンの注射針はいろいろな注射針の中ではかなり細い部類に入ることがお分かりいただけると思います。痛みが全く無いというわけではありませんが、インスリン注射を始める前には随分怖がられていた患者さんも、実際に使ってみてそれほどでもないという御意見をよく伺います。

インスリン療法にはこれら以外にもまだまだ知っておくべき事がたくさんありますが、今回のお話でインスリンとその注射針について理解を深めていただき、インスリン治療に対するマイナスのイメージが少しでも払拭できれば幸いです。



お口のケアできていますか？

看護師　二宮　泉美
看護師　橋本　明江

最近口腔ケアの知識が、高齢者や寝たきりの方の介護をされている一般の方々にも広く普及しています。

当院でも入院患者様の家族の方が歯ブラシやスポンジブラシを持ち、口腔ケアをされている光景をよくお見かけします。また、気持ちよいケアを行えたとき急に意識がはっきりされた患者様もいらっしゃいます。

介護にあたって、私達の身近な口腔ケアについて大切なポイントやコツをお話します。

1．口腔ケアはなぜ必要なのでしょう？

①口腔ケアが高齢者のＱＯＬ（生活の質）の向上につながる事がわかってきました。

②誤嚥性肺炎をはじめとする、全身感染症の予防になることが、認識され始めました。

2．誤嚥性肺炎は、どうして起こるのでしょう？

もともと口の中は細菌でいっぱいです。この細菌をたくさん含んだ唾液が、誤って気管の方へ入ると熱が出たり、咳が出たりすることがあります。この事を誤嚥性肺炎といいます。そのため、できるだけ口の中を清潔にする事が予防につながっていきます。

3．口腔ケア施行時のポイント

①口腔ケア時の体位は、頭を少し上げて、出来れば顔は横へ向けて行うと良いでしょう。

②口腔ケアの時間

満腹だと嘔吐の原因になるため食後は避け、起床時・就寝時に行いましょう。

4．歯のケア（適切なブラッシング）をしましょう。

《要点》

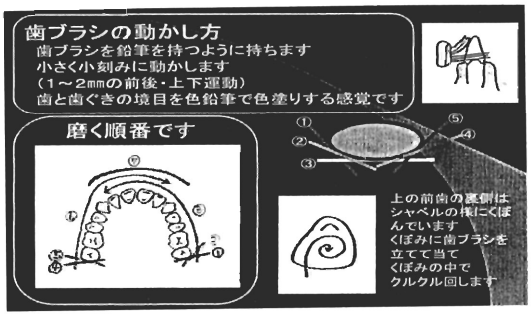
①磨き残しを防ぐため、順番を決めましょう。

②歯磨き粉は「小豆大」で十分。無くてもかまいません。

③歯垢がしっかり除去できていると口臭もありません。

④歯と歯茎の境目をよく磨きましょう。

⑤歯と歯の間に毛先を入れましょう。



5．粘膜（舌表面・頬粘膜）のケア

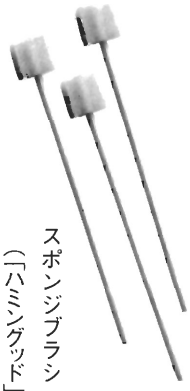
①指などでしっかり開口してよく口の中を覗いてみる。

②強くこすらない。舌の汚れも一度に取ろうとしない。

③「オーラルバランス」（天然酵素・キシリトール配合の保湿・湿潤ジェルで5～8時間おきに潤いを与えます。）をお勧めします。当院隣の「ヨコガワ薬局」にて購入できます。

④スポンジブラシは、多くの方が好まれるようです。使用前は必ず水で濡らして、水分をコップの縁で2～3回水切りを行い、使用後はよく水洗いをして乾燥させましょう。

（濡れていると細菌が繁殖しやすい）


スポンジブラシ
（「ハミングッド」）

6．うがい薬について

①現在、イソジンガーグルと緑茶などが、細菌数を減らすことがわかっています。

②イソジンガーグルはうっすら色が付く程度で十分です。

③うがいは、回数が多いほうが効果的です。

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌量や抵抗力が関係しておこります。熱や咳が出ないよう口腔ケアをしましょう。また、年1回は歯科検診をうけることも大切です。

飲み込みにくさを体験してみましょう！
～嚥下障害について～

言語聴覚士　今坂　江里子

水分や食べ物が「飲み込みにくくなる」ことや「飲み込めなくなる」ことを「嚥下障害」といいます。嚥下障害になると、栄養・水分が十分に取れず低栄養や脱水になったり、胃に入るべき食べ物が誤って肺へ入り肺炎や窒息を引き起こしてしまいます。嚥下障害の原因のうち大半は脳卒中ですが、年をとると足腰が弱るのと同じように「飲み込む機能」も徐々に低下していきます。では「飲み込みにくい」「飲み込めない」とはいったいどのようなものなのでしょうか？

①天井を見ながら、つばを飲んでみて下さい。

大変飲みにくいことを実感して頂けると思います。あごを上げた姿勢では喉の筋肉が伸びてつっぱってしまい、飲み込む際に使う筋肉が動きにくくなるのです。またこの姿勢は気道が開いて肺へ空気が入りやすくなるので食べ物が誤って肺に入りやすくなってしまいます。嚥下障害の有無に関わらず、あごを上げて飲むということは飲み込みにくく、危険な飲み方です。逆に少しあごを引いた姿勢は、飲み込みやすく、食べ物の肺への侵入を防ぐことができます。

②飴をなめながら、水を飲んでみて下さ

い。

「水を飲むだけ」「飴をなめるだけ」に比べ、唇や舌をたくさん使い、飴を飲み込まないように構えて飲み込みませんでしたか？口の中に性質の異なる物が混在すると、舌や唇の複雑な運動と、飲み込みへの集中力が必要となります。口の中に残ったおかずやごはんなど固形物をサラサラのお茶で流し込むことは、健常者であれば難なくできることですが、高齢者や嚥下障害の方には意外に難しく注意が必要です。

③青菜を細かく刻んで、食べてみて下さい。

そのままでは決して飲み込めません！しっかり噛んで唾液と混ぜ合わせ、バラバラの粒をひとまとまりにしてからやっと飲み込むことができます。しかし、咀嚼力の低下や唇・舌の動きが悪いと、ひとまとまりにすることはできませんし、刻んだ粒が歯間・舌の下・喉に残ることがあります。

高齢者・嚥下障害の方に刻んだ食品を出す時は、素材が柔らかく十分な咀嚼なしでも簡単に飲み込める物か確認し、口の中で容易にまとまるよう「つなぎ」となるソースや、あんをかけることをおすすめします。

飲み込みに問題がなく、健康な方であっても「食べ方」や「食べ物」によって意外に飲み込みにくくなるものです。

高齢者や嚥下障害の方ではなおさら「食べ方」や「食べ物」が飲み込みに大きく影響してしまいます。

「食べ方」「食べ物」への注意と工夫をしっかりと行い、安全に食事を楽しんで下さい。

『医療費控除』

医事課　伊藤　誠

自分や家族の病気やケガ等により支払った医療費がある時は、下図の算式で計算した金額を所得税の医療費控除として申告すれば還付を受けることができます。

それでは、医療費控除の対象となる医療費とはどのようなものでしょうか？

①次のうち、その症状などに応じて一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額。

・医師、歯科医師による診療費、治療代。
・治療、療養のための薬代。
・病院や診療所、介護老人保健施設、指定介護老人福祉施設、助産所に収容されるための費用。
・あん摩、マッサージ、指圧、はり、灸、柔道整復などによる施術費。
・保健師や看護師、准看護師、特に依頼した人に支払った療養上（在宅療養を含む）の世話の費用。
・助産師による分娩の介助料。
・介護保険制度下で提供された一定のサービス対価のうち、指定介護老人福祉施設におけるサービスの対価として支払った額の2分の1相当額、又は一定の居宅サービスの自己負担額。

②診療や治療などを受けるために直接必要なもの

・通院費用、入院の部屋代や食事代の費用、医療用器具の購入代や貸借料の費用で通常必要なもの。
・義手、義足、松葉杖、義歯などの購入費用。
・6ヶ月以上寝たきり状態でおむつの使用が必要であると医師が認めた方のおむつ代。（医師が発行した「おむつ使用証明書」と支出したおむつ代の領収書が必要）

また次のような費用は医療費になりません。

・医師等に対する謝礼。
・健康診断や美容整形の費用。
・疾病予防や健康増進などのための医薬品や健康食品の購入費。
・親族に支払う療養上の世話の費用。
・治療を受けるために直接必要としない近視、遠視のためのメガネや補聴器等の購入費。
・通院のための自家用車のガソリン代、分娩のための帰省の交通費。

<図>

その年中に支払った医療費	−	保険金などで補てんされる金額	＝	A
A	−	10万円又は所得金額の5%（どちらか少ない額）	＝	医療費控除額（最高200万円）

※補てんされる金額とは・・・
(1)社会保険などから支給を受ける療養費、出産育児一時金など
(2)医療費の補てんを目的として支払いを受ける損害賠償金や生命保険契約などの医療保険金、入院費給付金など
※医療費控除により軽減される税額は、その方に適用される税率により異なります。

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長﨑	長﨑	山根 (内分泌)	長﨑	原 (内分泌)
	2診 内科	松本	新谷	近藤 (呼吸器)	住田	谷本	住田 / 新谷
	3診 皮膚科・熱傷	河合	安永	安永	安永	田中	長﨑 (熱傷) / 河合
午後	1診 内科	沖本	沖本	谷本	新谷	沖本	沖本 / 谷本
	2診 内科			三森 (神経内科)		堀江 (神経内科)	
	3診 皮膚科・熱傷	身原	身原	大谷 (熱傷)	身原	身原	長﨑 (熱傷)

★変更する場合がございますのでお問合せ下さい。

診療時間
午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

★熱傷（やけど）は全日診察しています。
★皮膚科は第1・3・5土曜全日と水曜の午後休診です。
★土曜　午前の2診…
➡第1,3：住田　第2,4,5：新谷
★土曜　午前の3診…
➡第1,3,5：長﨑　第2,4：河合
★土曜　午後の1診…
➡隔週で、沖本・谷本

※カッコ内は専門外来です。
※堀江医師は、午後2:30～の診察です。

お知らせ

介護教室

どなたでもご参加下さい。
日　　時：11月10日（水），25日（木）
　　12月8日（水），22日（水）
　　午後1：30～午後3：00
場　　所：三篠公民館
参加費：無料
お問合せ：在宅介護支援センター
　　☎ 082－230－8181

糖尿病教室

日　　時：12月11日（土）
　　午後1：30～
日　　時：長崎病院 南館6階厚生堂ホール
参加費：無料
内　　容：血糖値測定，食事療法，簡単な体操，低血糖について
お問合せ：長崎病院　糖尿病教室担当
　　☎ 082－237－3271（代）

在宅介護支援センターより

地域の方の介護相談、入院相談をお受けしています。また、介護用品の展示も行っております。お気軽にお越し下さい。
お問合せ：☎ 082－230－8181

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など是非ご相談下さい。
お問合せ：長崎病院　南館外来
　　☎ 082－237－3271（代）

インフルエンザ予防接種

日　　時：11月1日(月)～1月31日(月)＊要予約
接種日：1回　3,500円（一般の方）
　　65才以上の方は助成制度があります。
　　受付へお問い合わせ下さい。
お問合せ：長崎病院　南館外来
　　☎ 082－237－3271（代）

ホームページ開設

ホームページができました。
下記のＵＲＬにアクセスしてみて下さい。

http://www.nagasaki-hp.jp

周辺地図

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

＊健康増進
トータルヘルスセンター　HOPE
（厚生労働省指定　運動療法施設）
☎ 082－238－1756

＊予防医学
成人病予防センター
☎ 082－239－1600

＊治　　療
内科（循環器・呼吸器・糖尿病など）
《救急医療指定病院》
皮膚科・熱傷センター
☎ 082－237－3271（代）

＊社会復帰
リハビリテーション（理学療法・言語療法）
☎ 082－237－3271（代）

＊療　　養
介護療養型医療施設
在宅介護支援センター
訪問ヘルパーステーション
デイサービスセンターながさき
☎ 082－230－8181
（担当：沖本・才崎・木川）
訪問看護ステーションながさき
☎ 082－230－8190
（担当：久保田）