

目次

◆HbA1c 表記にご注意ください	1
◆レシピ	2
◆J.M.Sをご存知ですか？ ～日曜日の乳がん検診～	3
◆部署紹介[医局]	3
◆外来担当医表、お知らせ	4

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(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

HbA1c表記にご注意ください

医師 松本 康子

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、採血時より過去約1~2ヶ月間の平均した血糖値を反映するため、糖尿病の有無やその予備群かどうかを判断する検診・健康診断、糖尿病治療のコントロール状況を調べる外来診療、さらには糖尿病疫学調査などにも広く活用されています。

一方で、HbA1c測定の標準化が統一的に行われてこなかったという歴史的経緯により、欧米をはじめとした世界各国のHbA1c測定値(NGSP値)と日本で用いられてきたHbA1c値(JDS値)とに約0.4の差が生じていることが明らかになりました。この事は、疫学調査や糖尿病研究の比較において大きな問題であり、その統一に向けて日本糖尿病学会では、平成19年から検討が行われてきました。平成22年7月からは、JDS値に0.4加えたものを「国際標準値」と称して、NGSP値に相当するHbA1c表記として論文の中で用いることを開始しました。平成23年10月には、我が国のHbA1c測定物質によるJDS値とNGSP値との関係が、 $NGSP\text{値}(\%) = 1.02 \times JDS\text{値}(\%) + 0.25\%$ という換算式で表されることが決まりましたが、JDS値で5.0%~9.9%で実際に計算して四捨五入すると、 $NGSP = JDS + 0.4$ となり、これは従来の「国際標準値」の定義と

一致するものでした。

その後検討が重ねられ、この度、平成24年4月1日以降のHbA1c国際標準化の実施方法が、下記のように確定しました。

- 日常臨床においては、平成24年4月1日より、HbA1cの測定値表記としてNGSP値を用い、当面の間JDS値も併記する。
- 特定健診、特定保健指導においては、システム変更や保健指導上の問題を避けるため、平成24年4月1日~平成25年3月31日の期間は、従来通りJDS値のみを用いる。平成25年4月1日以降の取り扱いについては関係者間で協議し、検討する。
- 著作・論文・発表等では、NGSP値を用いる。

すなわち、病院で測定したHbA1cはNGSP値で、会社の健診や人間ドックで測定したHbA1cはJDS値という状態がしばらく続きますので、混乱のないように判断することが必要になります。糖尿病型と診断される数値も、JDS値では6.1%以上ですが、NGSP値では6.5%以上となりますので、HbA1cの数値をみるとときは、ご注意ください。

血糖コントロールの指標と評価

指 標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(NGSP) (%)	6.2 未満	6.2~6.9 未満	6.9~7.4 未満	7.4~8.4 未満	8.4 以上
HbA1c(JDS) (%)	5.8 未満	5.8~6.5 未満	6.5~7.0 未満	7.0~8.0 未満	8.0 以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

日本糖尿病対策推進会議監修 糖尿病 血糖管理の指標に関するリーフレットより。

日本糖尿病学会では、糖尿病のコントロールにおいて、HbA1c(NGSP)6.2%未満を「優」、6.9%未満を「良」としています。

☆朝食は1日の始めの大事なスイッチ!毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう☆

朝 食 510kcal ご飯、味噌汁、残り野菜のオムレツ、ヨーグルト

[材料] (2人分)

《残り野菜のオムレツ》

卵	2個
冷蔵庫に残っている野菜	
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
ケチャップ	適宜

★残り物でアレンジメニュー

きんぴらごぼう、切干大根、ひじきの煮物等を、卵とあわせてオムレツに。味付けをする必要がなく、混ぜて焼くだけで、一品作れます。常備菜は作り置きしておくと、使い回しもできて、体も時間も助かります。



☆おかずを作り置きして、朝ラク弁当を作つてみましょう☆

昼 食 570kcal 牛肉とこんにゃくのいり煮、竹輪チーズのカレー揚げ、野菜のマリネ、オレンジ

[材料] (2人分)

《牛肉とこんにゃくのいり煮》

牛切り落とし肉	160g
板こんにゃく	160g
ごま油	1缶(80g)
醤油	80g
A 砂糖	2g
七味唐辛子	小さじ2
適量	

★おかずを作り置きすれば、レンジで温めて短時間で朝ラク弁当

食材の種類にもよりますが、冷蔵庫で保存し、2~3日を目安に使い切りましょう。



☆ホイル蒸しは、まるごと旨みをとじこめる楽ラク調理です☆

夕 食 550kcal 鮭とキノコのホイル蒸し、きんぴらごぼう、焼きなす

[材料] (2人分)

《鮭とキノコのホイル蒸し》

鮭切身 (60g)	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	1/2パック
えのきだけ	1/2袋
人参	20g
いんげん	4本
酒	大さじ2
バター	10g
すだち	1個



《作り方》

- ①しめじ、えのきだけは石づきを切り小房にわける。人参は薄い輪切りにし、花形にねく。いんげんは茹でておく。
- ②アルミホイルを2枚用意しアルミホイルに鮭、しめじ、えのきだけ、人参をのせ、軽く塩、こしょう振る。
- ③②のそれぞれアルミホイルに酒大さじ1、バター5gずつのせ、閉じる。
- ④フライパンに水を入れ、③を並べ蓋をして中火で約15分蒸す。
- ⑤蒸しあがったら、包みを開いていんげんを添え、すだちをかける。

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー

J.M.Sをご存知ですか?~日曜日の乳がん検診~

診療放射線技師 小山 綾美

このようにとても恐ろしい病気にもかかわらず広島県の受診率は約20%と関心の低さがうかがえます。乳がんを予防することは難しいですが早期発見・治療できれば約90%が治癒する病気です。ですから定期的な検診は必要不可欠といえます。

検診 ⇔ 早期発見・治療へ

◆乳がん検診の内容

視触診+マンモグラフィ検査

当院併設の成人病予防センターでは、JMS初年度の2009年から参加し、今年で4回目となりました。今年は10月21日(日)です。ぜひこの機会に自分の大切な体と向き合い、自分の健康を守るためにマンモグラフィ検査を受けてみてはいかがですか。

事前予約制ですので希望の方は当センターまでご連絡下さい。初めての方・不安をお持ちの方などご不明な点がありましたらお気軽にご相談下さい。

TEL (082) 239-1600

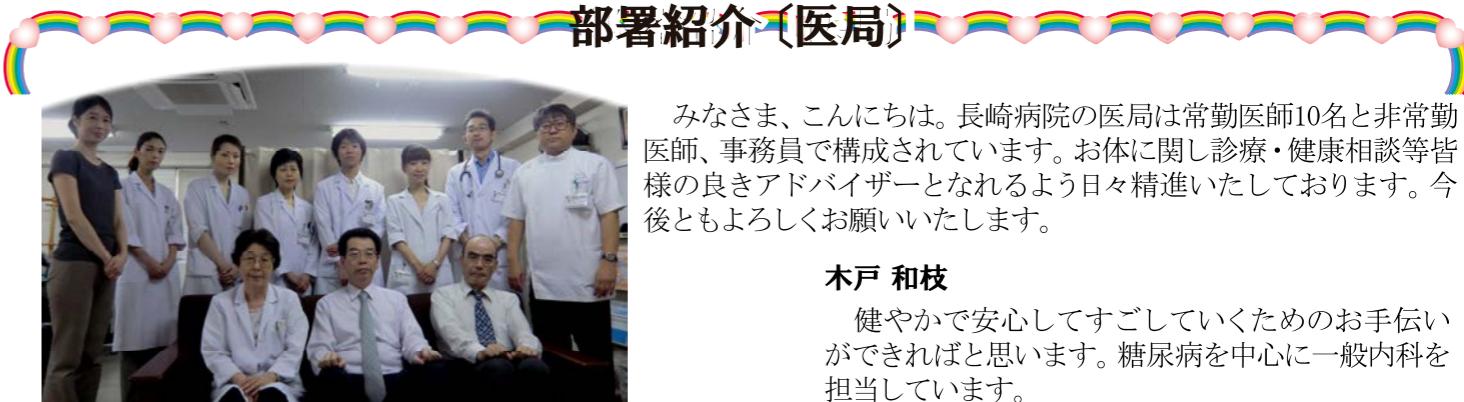
JMSとは、毎年“10月第3曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日曜日”として日本乳がんピンクリボン運動が推進している取組みです。全国どこでも賛同する医療機関、自治体であれば受診することができます。

平日、仕事や育児などで受診したくても時間がとれない方のための取組みでさらなる受診率向上を目的としています。

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影装置のことと言います。検査時間は10分程度で乳がんのサインである石灰化や触診では触れない腫瘍を写し出すことができます。

◆乳がんの特徴

- 20歳~生涯終えるまで誰にでも発症する可能性がある
- 45歳~50歳代前半が発症のピーク
- 日本人女性16人に1人の割合で発症
(毎年約5万人以上発症し年々増加傾向)
- 壮年期女性(35~64歳)のがん死亡原因の第1位(毎年約1万人以上が死亡)
- 早期発見・治療で90%以上が治癒



部署紹介(医局)

みなさま、こんにちは。長崎病院の医局は常勤医師10名と非常勤医師、事務員で構成されています。お体に関し診療・健康相談等皆様の良きアドバイザーとなれるよう日々精進いたしております。今後ともよろしくお願いいたします。

木戸 和枝

健やかで安心してすごしていくためのお手伝いができればと思います。糖尿病を中心に一般内科を担当しています。

踊場 朋美

専門は呼吸器科です。子育てと仕事の日々頑張っています。

山田 剛司

平成21年4月より長崎病院で勤務しています。専門は呼吸器疾患ですが内科全般を診療させて頂きます。よろしくお願いします。

尾下 豪人

呼吸器科を中心に一般内科を担当しています。休日は子供と一緒に家庭菜園に熱中しています。

身原 京美

やけどの他にもアトピーや湿疹・とびひなど皮膚のトラブル全般の診療を行っています。

井上 直穂

秘書をしております、皆様との接点はほとんどありませんが、病院運営の後方支援を頑張ってまいります。

長崎 孝太郎

医局皆で助け合って、より良い医療をめざしてゆきます。

大谷 美奈子

広島大学病院の麻酔科、救急治療部で33年間、麻酔・救急・重症患者の診察をし、現在は長崎病院で熱傷、褥瘡患者の診療をしています。

原 均

本年4月から外来診療とドック健診業務に従事しています。専門は糖尿病、内分泌疾患などです。

住田 公昭

主に心臓の病気をみています。私もいい歳となりあちこちにガタがきています。みなさんといっしょに病気を治しましょう。

松本 康子

人間ドックや健診を主に担当しています。よろしくお願いします。

— 外来担当医表 —

() 内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午 前	1 診 内 科	住 田	長 崎	原(均) (内分泌)	住 田	長 崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内 科	松 本 原	木 戸	踊 場	山 田	尾 下	住 田 山 田
	3 診 皮膚科・熱傷	信 藤	身 原	身 原	身 原	身 原	身 原 森 桶
午 後	1 診 内 科	尾 下	山 田	木 戸	尾 下	踊 場	踊 場 木 戸
	2 診 内 科	北 村 (神経内科)			宮 地 (神経内科)	箱 田 (心・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小 崑	鍋 島	大 谷 (熱 傷)	木 矢	平 郡	長 崎 小 崑

*都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

～診療時間～

午前 8:30~12:00
午後 2:00~ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科はで塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診: 第1《松本》
第2,3,4,5《原》
- ◎土曜 午前2診: 第1,3《住田》
第2,4,5《山田》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5《踊場》
第2,3《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5《身原》
第2,4《森桶》
- ◎土曜 午後3診: 第1,3,5《長崎》
第2,4《小畠》
- ※土曜 午後2診: 第3のみです。

*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 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎ 082-239-1600

*治療 <救急医療指定病院>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
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・作業療法・言語療法)
☎ 082-237-3271代

*療養・在宅

介護療養型医療施設

広島市中広地域包括支援センター
☎ 082-509-0288 (担当: 佐古・中村・伊藤)

居宅介護支援センター
☎ 082-230-8181 (担当: 水川)

訪問看護ステーション ながさき
☎ 082-230-8183 (担当: 久保田)

グループホーム あいあいホームながさき
☎ 082-532-6636 (担当: 萩原)

デイサービスセンター ほほえみながさき
☎ 082-532-6630 (担当: 安永・武智)



大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ: 長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

J.M.S
ジャパン・マンモグラフィーサンダー

毎年10月の第3日曜日は
マンモグラフィー検査が受けられる日曜日

10月21日(日)に
マンモグラフィー検査が
受診できます!

当施設は
日本乳がんクリエイティブ運動が推進する
ジャパン・マンモグラフィーサンダー
(JMSプログラム)の賛同医療機関です

当日のスタッフは全て女性です

お申し込み・お問い合わせは
TEL082-239-1600

または、成人病予防センター受付までお越し下さい

平日の受診が難しい方は、
ぜひこの機会に年に一度の日程検査です。

長崎病院

お申込み・お問合せ

長崎病院

成人病予防センター

082-239-1600

肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しております。

ワクチンの準備の関係がございますので、ご希望の方は、外来受付までお問い合わせください。

料 金 : 7,875 円

お問合せ: 長崎病院 外来受付

TEL082-237-3271(代)

