

SAN-Ai

社会医療法人 三愛会 広報誌「さんあい」

Vol.38



2025年「病院ゆるキャラ総選挙」入賞
アイアイ&ラヴィィ三平

ひとに笑顔を ちいさに“愛”を
社会医療法人 三愛会

社会医療法人 三愛会 広報誌「SAN-Ai」Vol.38 (2026年1月1日発行)
発行元/〒870-1151 大分市大字市1213番地 TEL.097-541-1311 社会医療法人 三愛会 大分三愛メディカルセンター
社会医療法人 三愛会/www.san-ai-group.org/ 三愛総合健診センター/www.kenkou-oita.com

表紙写真/社会医療法人三愛会は、2025年11月に発生した佐賀関大火災において、支援活動を行いました。



医 师

[Doctor]

医療の中にいるのは
医師ではなく患者さんだ。

生山 祥一郎 (写真右)

大分三愛メディカルセンター
臨床研究部長・糖尿病・内分泌内科部長・
リウマチ科部長
出身/九州大学 医学部
専門/糖尿病・内分泌疾患・
リウマチ性疾患・膠原病
認定/日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医・指導医
日本内分泌学会専門医・指導医
日本甲状腺学会専門医
日本リウマチ学会専門医・指導医
九大別府病院臨床指導教授

帆秋 理笑子 (写真左)

大分三愛メディカルセンター
糖尿病内科医師
出身/久留米大学 医学部
専門/一般内科
認定/日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会内科認定医
日本糖尿病協会糖尿病認定医
日本プライマリケア連合会
プライマリケア認定医
日本医師会認定産業医
認知症サポート医

意識づけは一つの治療。歩けば、血圧も血糖値も目に見えて下がる。「(J)んなふうに数字が変化し、体が良くなるんだ」と体感ができる、その『実体験』

2024年12月、帆秋理笑子が着任。生山との糖尿病内科常勤医師2名体制で、Dia-CATの活動もさらに活発なものとなつている。「すべての疾患にいえることですが、患者さん自身が疾患について理解しているかどうかです」と生山は口にする。まさに「そういった糖尿病の意識づけを、大分三愛メディカルセンターでは重視している」。医師任せにはしない。そのうえで医師がどのような治療を考えているのかを理解し、自分である程度の療養ができる。そしまで達成することができたら、「糖尿病とうまく付き合いつつ」ことができるわけだ。

大分三愛メディカルセンターには、大分OCN(大分県糖尿病療養指導士)の資格を持つスタッフが多数在籍。生山と帆秋を筆頭に、糖尿病でも「チーム医療」を実現させていく。専門医の指示だけではなく、彼ら2人を中心に関数の職種スタッフが関わり、「やかひ／ぱりん」なコンサルテーションを行う。「患者の回復」という同じ目標を持つチームとして、Dia-CATの活動は続いている。

災 救助の医療チームとしてD-MATは、一般的にも名前が知られているが、大分三愛メディカルセンターにはDia-CAT(ダイア・キャット)という組織が存在している。名称は唯一無二である。実態は Diabetes Control Assistance Team' 糖尿病をテーマ医療で管理・サポートするという意味である。糖尿病内科医師・生山祥一郎が

かねてより温めていた構想で、2020年に始動したチームだ。医師をはじめとして、看護師や理学療法士、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、近年では歯科衛生士も加わり、多職種で総合的に糖尿病患者の健康管理をサポートしている。月に2度のカンファレンスでは、患者一人ひとりの状態を確認したうえで、最適な医療方針を決定し

ておる。

2023年9月22日、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が、糖尿病の新しい呼称に「ダイアベティス」を提案すると発表。「糖尿病」という名称が、病態を正しく反映しておらず、また「尿」というワードがネガティブイメージになる、というのが呼称変更の理由だ。現状は

提案段階であり、今後社会的に議論が展開されていく。ダイアベティスは英語「diabetes」をカタカナにしたもの。英語の前置詞throughに近く、「～を通り過ぎる」という意味。つまり「水が」「体を」通り過ぎてしまう、という意味合いになる。「糖尿病」という言葉は知っているが、どんな病気かは知らない、そんな方も意外に多いかもしれません。簡単に説明すると、「インスリン」というホルモンの働きが不足することで、血液中の「ブドウ糖」の量(血糖値)が異常に高くなり、このような高血

糖状態が長期間続く病気。病名から「尿に糖が出ること」が悪いと思われがちだが、「血糖値が正常より高い状態が続いている」ということが最も重要なこと。もちろん、そのポイントを治そう、とこうだけでは話は終わらない。さまざまな観点から、合併症の予防や生活習慣病からくる症状、そして病気との付き合い方など、実際に多くの医療職種が関わりを持つ疾患である。



向き合の方を変える。





藥劑師

[Pharmacist]

インスリンの働きを中心に
血糖コントロールを管理する。

Column n

[糖尿病のおくすり]

飲み薬

血糖コントロールを良くする薬は数多くある。すい臓を刺激してインスリンを出させる薬、インスリンの効き目を良くする薬、腎臓から糖を排出させ、血糖値を下げる薬などがあります。

を下げ、同時に体重を落とす薬など。
※副作用の可能性についても十分説明を受けましょう。

注射藥

GLP-1 製剤/血糖を下げるとともに食欲を抑え、体重を落とす効果。インスリンと違い、これだけでは低血糖が起こりにくいため安全。一週間に一度だけ打つ薬が主流になってきています。

インスリン製剤/すい臓からのインスリン分泌が、ある程度以上少なくなってきた場合に使います。体の代謝を良くして栄養をつけ、元気になるために一番有効な薬。自分で血糖値を測りながら、細かい調節が必要です。

上へ効くインスリン。これは胰臓にある「ベータ細胞」でつくられており、細胞がブドウ糖を取り込み、エネルギー源として利用するために必須のホルモンだ。インスリンが正常に働くことで、血糖値が正常に保たれるだけはじめの一歩になる。

インスリンの分泌を促す、DOP-4阻害薬、インスリンの働きを改善するメトホルミンなどの薬、さらに糖の吸収・排泄を調整するSGLT2阻害薬、インスリノンとは異なる新しい注射GLP-1製剤など、作用の異なる薬剤が患者の状態に応じて選択される。薬剤師は、患者一人ひとりに合わせた処方を医師と検討する」といって、良質な糖尿病治療を支えてくる。



看護師

[Nurse]

心身の支援で、
疾患をコーディネートする。

糖の役割は、「糖尿病の悪化を防ぎ、無理なく生活していくための支援」となる。たゞやまな疾患の治療で入院していく患者が、糖尿病を併せ持っている、というパターンは非常に多い。患者の想いや考えを理解し、信頼関係を築き、退院後の生活の改善を支援する。もちろん、こにも、「患者自身で考え、決められるように」というキーワードが存在する。生活状況、食事、運動習慣、喫煙や飲酒の有無などが、入院にいたる経過、合併症の確認、そして心理的な不安などにも関わっていく。糖尿病には多くの職種スタッフが関わっているが、看護師は医師以上に、患者の総合コーディネーターの役割を担つてこらえるところである。

式田由美子

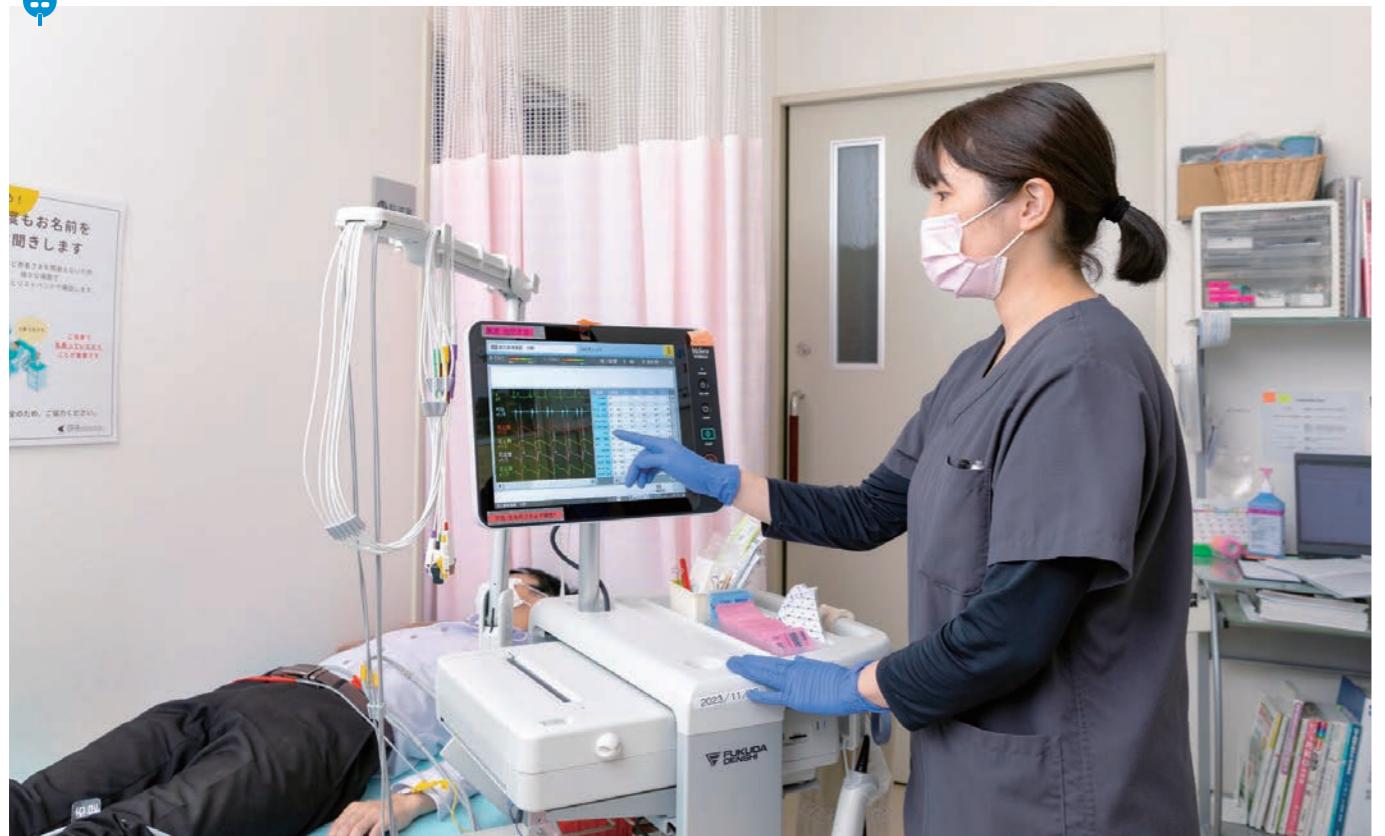
大分三愛メディカルセンター
糖尿病看護 認定看護師



大分三愛メディカルセンターでは、認定看護師たちが持ちまわりで「看護サロン」を開いている。これまで脳卒中講座やスキンケア講座、摂食嚥下(食べ方・飲み方)講座などを院内で開き、地域貢献事業としても好評を得ている。他にも糖尿病サロンや、医師をはじめとした多職種と共に実施する院内講座、依頼を受けて地域の公民館などで聞く出前講座など、認定看護師による啓発活動は積極的に行っている。

大分三愛メテイカルセンターの看護部には、糖尿病看護領域の認定看護師が1名在籍。より高度な看護を実現している。また同様に、歯科衛生士も4名在籍している。歯周病と糖尿病には密接した相互関係があり、歯科衛生士は、糖尿病患者の口腔ケア指導（ブラッシング指導、食生活改善のサポート）から、定期的な歯科検診を推進するなど、口腔の健康管理を行っている。

糖尿病サロンでも、「災害時の口腔ケア」といった観点で指導を行うなど、好評を得ている。



臨床検査技師

[Medical Technologist]

“気づかない、わからない”ものを
化学的な根拠で“見つけていく”。

Column

[CDEJ(糖尿病療養指導士)]

糖尿病患者の自己管理(療養)支援と療養指導を行うための専門資格を有する医療スタッフ。地域(各都道府県)が認定するCDELと日本糖尿病療養指導士機構が認定するCDEJの2種類がある。

大分三愛メディカルセンターの検査部には、大分県の臨床検査技師で4名しかいない(2025.12現在)CDEJのうちの1名が在籍し、関連学会への参加や学術的研究報告も行っている。



糖尿病は自覚症状が少ない。健康診断の機会に、血糖値が高い、尿検査での尿糖陽性などと指摘された場合、その可能性が浮上してくる。そのためには精密な検査が肝要となってくる。臨床検査技師は、糖尿病の「発見」を行う。糖尿病で重要な検査数値は、「血糖値」「HbA1c」「尿糖」「グリコアルブミン」などが挙がる。どれも血糖レベルの値で、これらを医師たちが参考に治療方針を決めていくことになる。重要なのは合併症があるか否かの検査で、糖尿病性腎病、虚血性心疾患、閉塞性動脈硬化症、糖尿病性網膜症など、さまざまな分野での疾患が隠れていなかついて調べていく。

糖尿病では、自分自身でもできる検査があり、「自己血糖測定(SMBG)」や「持続血糖測定(CGM)」がある。SMBGは、針で指先を少しだけ刺し、血液を機器に付着させると数秒で血糖値の測定が可能である。CGMでは、センサーを上腕などに装着させることにより、日中の血糖変動をデータ化することができる。検査部では、これらの機器のメンテナンスも実施している。SMBGやCGMから得た情報は、医師の治療方針の決定に有用となる。



管理栄養士

[Registered dietitian]

“食べる”という楽しみの中で
“食べ方”から治療していく。

Column

[エネルギー量と三大栄養素のバランス]

年齢や体重など、それぞれの状況に合ったエネルギー量と三大栄養素のバランスをとり、ビタミンやミネラルを豊富に摂りましょう。血糖値を上げないよう、ゆっくり食べ、野菜・おかず・ごはんといった食事の順番も重要。高齢の方はフレイル(虚弱)を予防するために、三食ともたんぱく質を十分摂ることが必要です。高血圧や脂質に注意し、塩分や脂質も過剰に摂らないように気をつけましょう。



前述の通り、糖尿病の治療は「食事療法」が基本。糖尿病の食事といつても特別な食事ではなく、「糖尿病食」とはつまり、「バランスのよい健康食」のこと。摂取エネルギーの量に加え、細かい食べ方についてもポイントになる。それを管理しているのが管理栄養士だ。なんでも食べてよいが、食べてよい量が決まっている。食事療法の原則は「腹八分目」。「種類は多く」「動物性脂肪は控えめに」、「食物繊維は多めに」、「朝・昼・夕規則正しく」、「ゆっくりよく噛んで」、「間食に注意」など、一般的に難しい内容ではない。とはいえ、それが難しい、となるのも毎日の食事である。管理栄養

士は食のプロとして、栄養指導などを通じて、患者一人ひとりに合った食生活を支援している。「食べる」と「食べる」という間に違った食事といふのは、糖尿病治療にとって一番のキーとなる数値。毎日必ず関わっていくことなく上がる「血糖値」は、糖尿病治療にとっては一番のキーとなる。‘樂しみ’であることを奪うことなく、無理のない食生活をともに考えていく大切な職種だ。



[学会発表]

医師のみならず、各職種のスタッフが、県内外で糖尿病に関する研究・事例発表を積極的に行っている。「日本糖尿病学会年次学術集会」「大分県臨床検査学会」など、実績多数。



[糖尿病サロン]

毎月4回程度実施している大分三愛メディカルセンターの院内講座。医師・看護師・歯科衛生士・臨床検査技師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士など、各職種ごとに糖尿病の予防・治療ポイントを解説する。



[糖尿病サマーセミナー]

2025年に初めて実施された三愛会職員向けの糖尿病基礎知識セミナー。あまり糖尿病治療に関わらないスタッフも含めて、知識のアップデートを行っている。

患者の回復を目標にチームとして、院内外での活動は続いている。

One Team



[Dia-CATカンファレンス]

毎月2回水曜日に、病院内で生山、帆秋を中心に各職種が集合し、糖尿病患者一人ひとりの治療方針を検討している。他、下記にあるような各種イベントなども企画している。



[運動しち、食べち、かたらん会]

2016年より続く、年に1回実施している大分三愛メディカルセンターの糖尿病啓発イベント。タイトルの通り、ウォーキングなどで運動を行い、その後のお茶会などで楽しく語り合う。事前に血糖値などを測ることもある。



[看護サロン]

糖尿病の他にも、病院内の認定看護師が中心となり、感染対策、脱水対策、脳卒中の知識、皮膚ケアなどの講義を行う。



理学療法士

[Physical therapist]

“運動”の専門家として、
“健康”をつくっていく。

Column

[運動の時間と頻度]



低血糖防止/空腹・食直後を避ける(食後1~2時間に運動)。

1回の運動時間/10分以上として糖消費を促す。

運動頻度/は週3回以上(なか3日以上あけない)。

本は食事、と前述したが、それと双璧をなす「基本」はやはり「運動」だ。理学療法士は、血糖値の管理に大きく関わるエネルギー消費について、有酸素運動を中心とした運動の「やりかた」のプロともいえる。運動にはエネルギーが必要で、血液中の糖が運動で消費され、結果的に血糖値が下がる。そしてインスリンの働きが改善し、毎日の血糖値も下がるようになる。これは高血圧や脂質異常症などの改善にも効果があるのだ。運動を継続すれば、心肺機能が改善するので体力も向上する。ストレス解消になる規則正しい日常生活に近づいていく。運動習慣をつくることは、健康的な体をつくることには欠かせない。とはいっても無理な運動

は逆効果だ。「おなかが減つている」、「胸痛がある」、「体が痛い」といったときは注意が必要で、さらに「合併症・持病がある」、「薬を飲んでいる」、「血糖値が高い」といった場合は、「運動すること」に関して医師の許可が必要なこともある。おすすめの運動は、有酸素運動。ウォーキングやジョギング、自転車や水泳などである。歩く場合も、姿勢を正しく「1日8000歩」を目指して、できる範囲から行っていい。ほかにレジスタンス運動、いわゆる筋トレも効果的であり、簡単なストレッチのような運動から、少しずつ小まめに行うのが望ましい。

