

自分のHbA1cをご存じですか？

内科 戸上秀一

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、糖尿病の診断に使われる血液検査です。

血液中のブドウ糖の濃さを表す血糖値は、検査前の食事や運動で数値が大きく変わります。しかし、HbA1cはそういうことがなく、過去1~2ヶ月間の平均的な血糖値がわかる数値です。糖尿病であるかどうかだけでなく、糖尿病がよくなっているかどうかの判断にも使えます。HbA1cの数値が高いということは、体全体が“ブドウ糖漬け”になっているという困った状態です。（HbA1cの数値だけでは判断できませんが）数値が5.6以上あると将来糖尿病になる危険性があります。

糖尿病になると全身の血管が傷んで合併症が起こります。

“人は血管から老いる”と言われるように糖尿病と、そうでない方では平均寿命に10年以上の差があります（平均寿命の比較グラフ）。

HbA1cが、たとえば8でも9でも、あまり自覚症状はないかもしれません。そんなものですが、わかりやすく“体温にたどえる”ならば、HbA1cの数値に30を足してみてください。

8+30=38°C、9+30=39°C、…インフルエンザの時のようなきつさです。やはり平熱がいいです。

糖尿病でない（と思っている？）皆さんがHbA1cの数値を目にされるのは、健康診断や人間ドックを受けたときでしょう。

HbA1cの表記は平成25年4月に全面的に変わりました。

平成25年4月1日以降に実施される特定健診・保健指導の結果通知が新しい表記（NGSP値といいます）のみとなります。

これまでの数値（JDS値といいます）は日本国内だけで使われていましたが、国際化に合わせて、世界的に広く使われている国際標準値（NGSP値）を使うことになったわけです。普通はJDS値に「0.4」を加えるとNGSP値になります。

定期的に検診を受け、HbA1cの数値が気になるときは、かかりつけの医師に早めに相談しましょう。

祝 百歳おめでとうございます

いつまでもお元気で過ごして頂きたいたいです。



「まだまだ元気バリバリです。」

当病院の療養棟に入院されている佐藤ヤチヨ様が百歳を迎えて、ご家族や竹田市役所の方が来られお祝いをしました。

ご本人に長生きの秘訣を尋ねると「小さな事は気にせず、よくよらない。好き嫌いなく何でも食べる」ということでした。

長年生きてこられた方の言葉には、やはり重みを感じます。

日頃なかなか他部署と交流機会がないので、「あの人おもしろい人だったんですねえ」という声も聞こえてきました。また、いつも白衣など制服姿しか見ない人達が、気合を入れた私服姿で



野菜を食べず、いい肉ばかり食べる写真の男達

みたいに、焼き肉のにおいが服についた

「あなたおもしろい人だったんですねえ」という声も聞こえてきました。また、いつも白衣など制服姿しか見ない人達が、気合を入れた私服姿で

*展示を希望される方は、総務部・西村までご持参下さい。作成者もお伝え下さい

看護の日（5月12日）にちなんで実施している作品展を”いやしの場”として本年も実施いたします。

外来患者様・入院患者様・ご家族・職員・職員家族の皆様など、どなたの作品でも出展できますのでお待ちしています。

看護の日（5月12日）にちなんで実施している作品展を”いやしの場”として本年も実施いたします。

「看護の日」作品募集について

募集作品♪

手作りの作品（書道、絵画、折紙、編物、彫刻、切り絵、写真など）

作品展示期間♪

平成25年5月10日～6月30日

展示場所♪

病院、桃花水の展示用ボードや壁面

桃 花 水 阿
蘇 草 苑 愛
温泉 病院
茶 春 ライフ 内 牧

0067-32-0881
0967-32-5511
0967-32-4021
0967-32-3955

坂梨会 基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療を

新聞やニュースでも取り上げられました
4月11日（木）に起きた阿蘇山道路での観光バス同士の正面衝突で、当院に25人の患者様が運びこまれました。各病棟から医師・スタッフが集結し、日本語が通じない外国人観光客にインターネットの翻訳サイトを活用しながら救急対応を行いました。
近年阿蘇市には毎年約500万人の観光客が訪れており、観光客の料より）。観光客の皆さまが安心して来訪できるよう阿蘇の医療がもつと充実する必要があると痛感しました。

新 入 職 員 歓 迎

B B Q

新 入 職 員 歓 迎

B B Q



観光客への医療

ストップふうしん



東日本大震災から2年 下川 美彌子 前号からの続き

それぞれ土砂やがれきに埋もれたり、鉄骨に挟まれたりした状態で力尽きていました。S巡査はヘルメットを着用。制服の胸ポケットからは警笛が出ていたことから、パトカーを降りて、警笛を鳴らしながら住民に避難誘導をしていて津波に襲われたとみられます。H警部補は14日に仙台空港近くで発見されこの度の津波がいかに大規模であつたかを示しています。

叶えたいゆめもあつた 変わりたい自分もいた♪

今はただなつかしい あの人を思い出す♪

Sくんは相思相愛の妻と幼い男児を残してこの世を去ったのです。妻のYさんも同じ寮で先輩・後輩のなかでSくんが4年次生のときにYさんは入寮し、一目で恋に落ちたようです。Yさんが卒業した年に2人はめでたくゴールインし私もその祝宴によばれたのですが、いつも活発なYさんのことやかな花嫁姿はとても印象深く、Sくんは幸せ一杯。そのとき司会者の「お得意のお料理はなんですか?」の問いに「スペゲッティ・カルボナーラです。」との花嫁の答え。花嫁の友人の間から「うおー!」といふ声があがり私は何故か笑つたものです。

不思議なことがありました。昨年(平成24年)私が大阪へ行つたとき、大阪駅前の雑踏のなかでSくんの妻のYさんと1人息子のYくんに偶然出会つたのです。不思議なご縁に絶句し、これはSくんが引き合わせてくれたと確信したのでした。そのYさんから「この4月から准看護学校へ2年間通うことになりました。Tさん(Sくんのファーストネーム)が亡くなつてから今後どのように生きていつたらいいのか毎日考えました。私もTさんのように人の役に立ちたい。人の助けになる仕事がしたいと思い看護師をめざすことにしました。看護学校は3年間で場所も遠いため、まずは准看護師になり息子が大きくなつたら今度はまた、大学に入り看護師、保健師、助産師の資格を目指したいと思つています。何かに没頭してがむしゃらに走つてないと悲しみに飲み込まれそうな感覚が未だに変わりませんが、それが良い方向に向くように毎日を丁寧に生きたいと思います。」とむずかしいこれからもSくんの家族を陰ながら支えたいと思う今日このごろです。

平成25年6月1日から 耳鼻咽喉科の診療が変わります

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	初診～12:00 再診～12:30				初診～12:00 再診～12:30	
		※診察開始は9:00 休診			※診察開始は9:00 初診14:00～17:00 再診14:00～17:15	休診
午後		初診14:00～17:00 再診14:00～17:15				

*水曜・土曜が**休診**となります。
*診療開始時間が**9:00**となります。

それぞれ土砂やがれきに埋もれたり、鉄骨に挟まれたりした状態で力尽きていました。S巡査はヘルメットを着用。制服の胸ポケットからは警笛が出ていたことから、パトカーを降りて、警笛を鳴らしながら住民に避難誘導をしていて津波に襲われたとみられます。H警部補は14日に仙台空港近くで発見されこの度の津波がいかに大規模であつたかを示しています。

叶えたいゆめもあつた 変わりたい自分もいた♪

今はただなつかしい あの人を思い出す♪

Sくんは相思相愛の妻と幼い男児を残してこの世を去ったのです。妻のYさんも同じ寮で先輩・後輩のなかでSくんが4年次生のときにYさんは入寮し、一目で恋に落ちたようです。Yさんが卒業した年に2人はめでたくゴールインし私もその祝宴によばれたのですが、いつも活発なYさんのことやかな花嫁姿はとても印象深く、Sくんは幸せ一杯。そのとき司会者の「お得意のお料理はなんですか?」の問いに「スペゲッティ・カルボナーラです。」との花嫁の答え。花嫁の友人の間から「うおー!」といふ声があがり私は何故か笑つたものです。

不思議なことがありました。昨年(平成24年)私が大阪へ行つたとき、大阪駅前の雑踏のなかでSくんの妻のYさんと1人息子のYくんに偶然出会つたのです。不思議なご縁に絶句し、これはSくんが引き合わせてくれたと確信したのでした。そのYさんから「この4月から准看護学校へ2年間通うことになりました。Tさん(Sくんのファーストネーム)が亡くなつてから今後どのように生きていつたらいいのか毎日考えました。私もTさんのように人の役に立ちたい。人の助けになる仕事がしたいと思い看護師をめざすことにしました。看護学校は3年間で場所も遠いため、まずは准看護師になり息子が大きくなつたら今度はまた、大学に入り看護師、保健師、助産師の資格を目指したいと思つています。何かに没頭してがむしゃらに走つてないと悲しみに飲み込まれそうな感覚が未だに変わりませんが、それが良い方向に向くように毎日を丁寧に生きたいと思います。」とむずかしいこれからもSくんの家族を陰ながら支えたいと思う今日このごろです。

患者様一人一人を把握し、その人にあつた看護を行うことは難しいですが、調子が悪くてこられた方が「受診してよかつたあ安心した」と笑顔で声を掛けてくれると大変さが飛んでいくそうです。

「今後も笑顔を忘れず患者様の立場となりたいやりのある看護が提供できるよう努力し、また、患者様がスタッフに声を掛けやすい環境作りに取り組んでいきたい」と力強く語ってくれました。

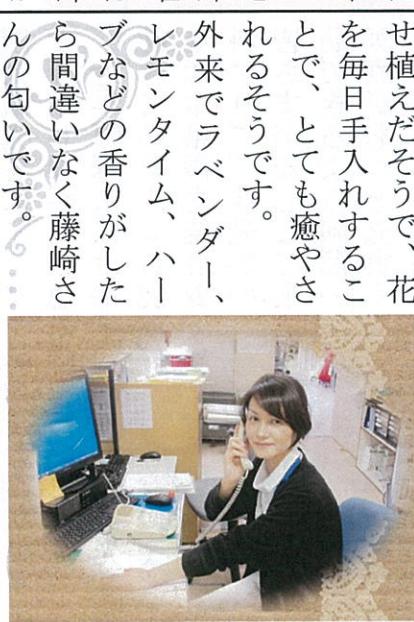
説明やお話、解らないことや質問への対応をし、先生診察の補助、点滴、処置、検査など多種多様な仕事ぶりで外来を動き回っている看護師の藤崎さんです。

阿蘇温泉病院 外来看護主任

藤崎 智都代

この部署 この人

34回



編集後記

昨日看護師就職説明会に行きました。

看護師になつて欲しいと思いつつ、阿蘇温泉病院に就職してくれたら可愛がつてやるのになあ」と心に願つた一日でした。