地域にはぐくまれて100年―― 公益財団法人宮城厚生協会　坂総合病院 広報誌

SAKASO［さかそう］

ご自由にお持ちください

特集 専門職に聞いてみよう

糖尿病看護認定看護師のこと。

2025.4 Vol.71

おしらせ

坂総合クリニック2号館 土曜日の診察について

2025年4月より、坂総合クリニック2号館では第2・第4土曜日のみ診療します。なお、小児科・木曜午前の診療は通常診療となります。詳細は坂総合クリニックHPに掲載している［外来週間予定表］をご覧いただき、不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

土曜日の診察 → 第2・第4土曜日のみ

出産にまつわる情報掲載「ベビすまコラム」

「ベビすまコラム」とは、産婦人科HPに掲載しているお知らせページです。妊娠から産後まで、役立つ情報を発信しています。

- 病院での取組み
- 入院中に役立つ情報
- 産後ケアやうぶごえ学級の様子 など

◀詳細はこちら

診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただきご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日　8:30～16:30（小児科のみ8:00～）
- 土曜　8:30～11:30（小児科のみ8:00～）

※日曜・祝祭日、年末年始（12/30～翌年1/3）、8/16（お盆）は休業。

◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号（022-365-5175）にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。
坂病院 検索 https://www.m-kousei.com/saka/

電車の場合 ▶ **JR仙石線・下馬駅**下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ **第三駐車場**は、当院ご利用の方は**無料**です。
第三駐車場と病院間の**送迎バス**を運行しています。

表紙について

特定看護師研修のために、図書館を利用して勉強したという工藤さん。研修が行われていたのは2020年。コロナ禍の最盛期に、連日通い続けた思い出深い場所になっています。

●表紙撮影／多賀城市立図書館

SAKASO 坂総合病院 広報誌［さかそう］
2025年4月1日発行

坂総合病院 SAKA GENERAL HOSPITAL
〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5　https://www.m-kousei.com/saka/
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175（代）

特集

毎回特集内容を変え、病気や病院のあれこれを発信。今回は「糖尿病看護認定看護師」について紹介します。

専門職に聞いてみよう
糖尿病看護認定看護師のこと。

2024年9月より糖尿病代謝科外来を担当。透析予防のための診察では、鈴木亜紀さん（写真右）をはじめとする栄養士とともに栄養指導を行う

塩釜市を中心に地域の医療を支える坂総合病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は、患者さんの治療に伴走し続ける糖尿病看護認定看護師について聞きました。

工藤 有希子（くどう ゆきこ）

宮城県出身。「手に職を付けたい」と医療の道に進み、看護師を志す。県内の病院勤務を経て、2005年坂総合病院に入職。2012年、糖尿病看護認定看護師資格を取得。2020年には特定行為研修を修了し、糖尿病看護特定認定看護師となる。現在は糖尿病代謝科外来を担当。

― 答えを見出すだけでなく、患者さんと悩むことができる看護師に ―

話に耳を傾けること それが治療のスタートに

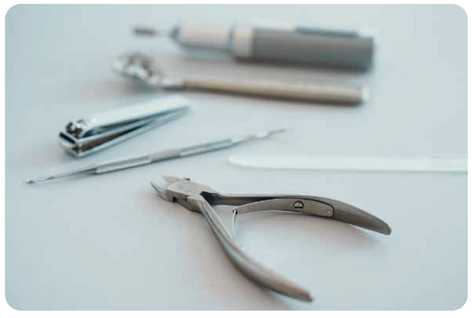
糖尿病看護認定看護師とは、糖尿病の患者さんが自分らしく生活できるよう専門性の高いケアと支援を行う看護師のことです。糖尿病は自己免疫疾患などによりインスリンの自己注射が必要になる1型糖尿病と、遺伝的要因に過食や運動不足などの要因が加わって発症する2型糖尿病があります。治療は食事療法、運動療法、薬物療法を中心とした患者さんの自己管理が必要です。患者さんの症状と生活状況によって治療法は異なりますが、糖尿病看護認定看護師は血糖コントロールのために生活習慣を見直し、インスリン注射などの治療を新たに生活の中に取り入れなければいけない患者さんやその家族の思いを尊重しながら自己管理の継続を支えています。

患者さんの自己管理を支えるためには、まず話に耳を傾けることが大切です。生活スタイルが異なる患者さんそれぞれに適した食事療法、運動療法を一緒に考え、生活に合わせた薬物療法はじめ、合併症予防のためのフットケアや透析予防の指導もしています。患者さんには小児から妊婦、社会人、高齢者まで様々な世代の方がいますが、外来への異動後は糖尿病のお子さんや妊婦さんと話をする機会が増えました。特に妊娠中の糖尿病患者さんの血糖コントロールの目標は、元気な赤ちゃんを産むために厳しくなります。そんな妊婦さんとの関わりの中で「きちんと指導できていなかったかも…。勉強不足だな」と痛感することもありますが、日本糖尿病療養指導士の資格を持つベテランスタッフにも助言を求めつつ、自分自身をブラッシュアップさせていくことが今後の課題だと感じる日々です。そして外来の限られた時間の中でも患者さんの様子を見つめ、社会的なケアが必要と判断した場合には多職種での連携をスムーズに進めていきたいと感じています。

入院中の糖尿病患者さんに向けたフットケアにも時間を割いていきたいです。フットケアは足に発生するトラブル予防とケアが主な目的ですが、爪の手入れもそのひとつ。高齢者の爪は分厚くなりがちで、切らずにいると歩きにくさや転倒にもつながるためです。フットケアに力を入れたい思いの裏には、爪のことだけでなく、入院患者さんの困りごとに応えたいという願望があります。微々たる時間だったとしても、できる限り関わり続けていきたいです。

常に患者さんに心を寄せ 自分自身の成長にも注力を

入職してから20年間、病棟での勤務を続けてきましたが、昨年から糖尿病代謝科の外来へ異動になりました。糖尿病に目立つた症状はありませんが、血糖コントロールが悪い状態が続くと合併症が進行し、悪化すると失明や透析、足の切断を招く場合があります。患者さんには血糖コントロールのためのインスリン注射の打ち方や血糖測定の指導を



足病変の予防を目的としたフットケアに力を入れる工藤さん。患者さんの爪の手入れに欠かせないニッパーは大切な仕事道具だ

支えるひとたち

第44回
4階病棟 助産師

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

10代の頃から赤ちゃんが好きな私。医療の道に進みたいと考える中、数ある科の中でもポジティブな機会が多いことと「生涯の仕事にしたい」と感じたことで助産師を志しました。妊産褥婦の管理を主に、病棟業務や助産師外来のほか、保育園児から中学生まで各年齢向けの性教育講話にも取り組んでいます。包括的な性教育のため、当院の医師と活動を広げている最中です。

分娩を取り上げたお子さんとお母さんに再会して「お産の時はありがとうございました」と声をかけていただくとうれしくなりますね。私を覚えてくれていた驚きと、一生の中の大事な時間に立ち会えた幸せをしみじみと感じます。

女性を一生支えていくのが産婦人科です。女性の声に耳を傾け、少しでもお手伝いができるよう関わっていきたいです。

堀籠 清香（ほりごめ さやか）
助産師

講師活動を行なっている様子です。絵本を使い、もうすぐ小学生になる園児たちに身体の「プライベートゾーン」を守る大切さを伝えました。

次号は
〈食養室管理栄養士〉
板先 解子

運動療法センターのびのび Presents 宅トレラボ

#16 自宅で行う簡単ストレッチ④

「みやぎ東部健康福祉友の会」が毎月オンラインで開催している「自宅で簡単健康ストレッチ」。
そこで紹介されている簡単な運動を連載で紹介します。今回は肩周辺の筋肉をほぐすストレッチです。

座って肩を回し、柔軟性アップ！

❶ イスの背もたれに背中をつけるように座り、肩に軽く手を乗せる。

❷ 肘で円を描くように肩を回す。前回し、後ろ回しをそれぞれ10回程度繰り返し行う。

前回し
後ろ回し

各10回
程度

「運動療法センターのびのび」とは…？
坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。
※現在は感染症対策のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています

栄養手帖 -食養室だより-

新生活に向けて心身を整えよう

もうすぐ新年度がスタート。心身ともに健康でよりよい新生活がスタートできるよう、生活習慣を整えるポイントをお伝えします。

Point 1 体調管理をしよう

体調管理で免疫力が高まることで疲れにくい体に

- 1日3食、バランスの良い食事をとる
  ※特に朝食をとることで体内時計が整い、早寝早起きにもつながります
- 適度な運動習慣をつくる
- 夜更かしはせず、規則正しい質の良い睡眠をとる

Point 2 ストレスを溜め込まない

体だけでなく、心にも負担を掛けないことが大切!

- 起床時間・就寝時間を決め、規則正しい生活リズムをつくる
- ゆっくり入浴し、疲れを和らげる
- 自分に合うストレス解消法を把握する
- 信頼できる相手に話を聞いてもらう

職場紹介

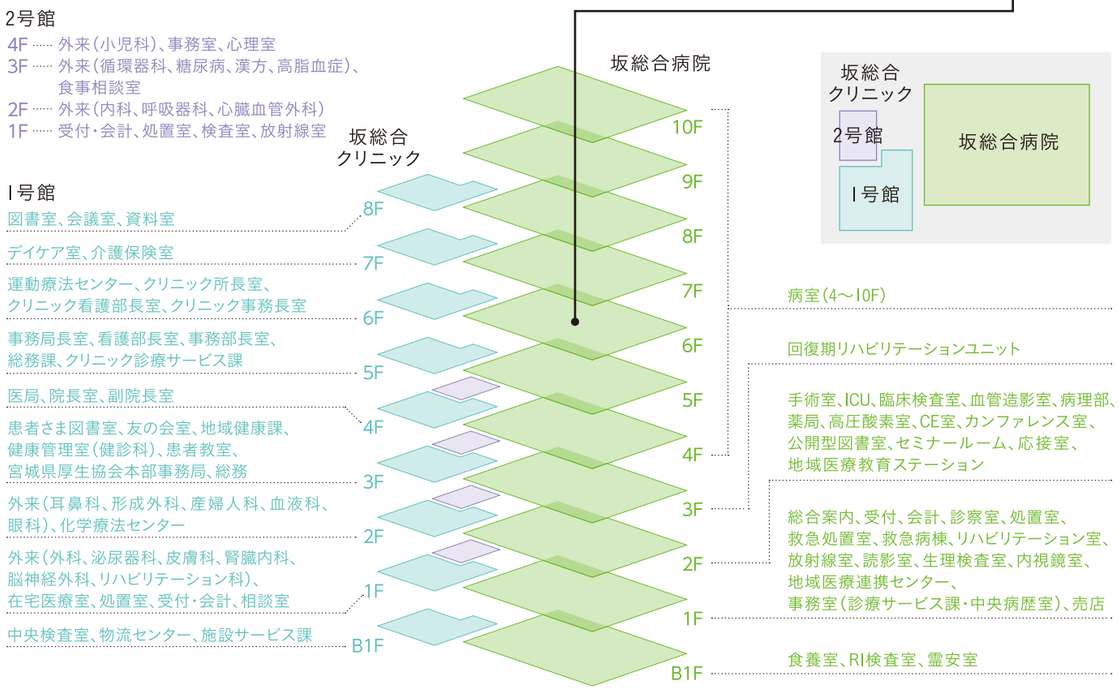
6階病棟

髙倉 亜里（たかくら あさと）
師長

消化器外科を中心に、乳腺、呼吸器、泌尿器、整形外科などの患者さんが入院しています。抗がん剤などのがん化学療法以外に疼痛や苦痛の緩和を目的とした受け入れも行い、鼠径ヘルニアや下肢動脈瘤など術後翌日に退院可能な手術も担っています。入院病棟の区別なく、常にがん化学療法看護認定看護師が患者さんの相談に対応することや、在宅看護・医療を受けている人や、ご家族・介護者の休養を目的とした短期入院制度があるのも特徴です。最近では内科の患者さんの受け入れも増え、専門的な視点に加え基本的な看護スキルを提供するよう心掛けています。

ここは患者さんとそのご家族に必要な支援決定と早期の在宅復帰のために多くの部署・職種が協働する職場です。以前、退院後に家族の協力が得られない状況にある独り暮らしの人が人工肛門を造設したのですが、その後はトラブルや体調不良もなく過ごしていると聞きました。これは、多職種で連携した成果を感じた出来事のひとつです。

今後は新しい抗がん剤や人工肛門装具関連の情報に関する学習会を継続して行うべきだと感じています。加えて、提供する看護の質と患者さんへの接遇の質も上げていきたいです。



連携医のご紹介

鈴木診療所

［ 内科・小児科 ］

内科・小児科
鈴木診療所

院長
鈴木 寛寿 先生
（すずき ひろとし）

〒985-0824
宮城県宮城郡七ヶ浜町境山2-7-14
TEL 022-364-5833
URL https://sugisuzukisinryouj.wixsite.com/sinsendaiwan

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 – 12:00	○	○	○		○	○	
13:30 – 17:00	○	○			○		

※月曜午後は18:00まで
休診日／木曜・日曜、祝日

住民の健康づくりを支える町の診療所

当診療所は、昭和48年5月に七ヶ浜町境山に新仙台湾鈴木診療所として開院しました。診療所の名称は昭和51年に仙台新港が完成し、新仙台湾という概念もあったことが由来です。昨年前院長である鈴木ヒトミが亡くなったことを機に、今は使われていない“新仙台湾”の名を削除し、鈴木診療所と改名しました。現在は循環器内科を専門とする藤原里美先生が内科を中心に診療を行っています。私も時々診療し、地域に密着した診療所として皆さまの健康づくりに尽力しています。

七ヶ浜町の皆さんの中には坂総合病院と当診療所の両方に通院している人が多いのですが、前院長が医療法人寶樹会の理事長を務めていた時代もあり、仙塩総合病院との連携もありました。近年では坂総合病院と医療法人寶樹会の地域連携が非常にいい状態になるとともに、当診療所ともますます連携が進んでいるところです。日々、地域の基幹病院である坂総合病院には大変お世話になっています。坂総合病院の医師はじめ職員の皆さま、これからもどうぞよろしくお願いします。

坂総合病院から

七ヶ浜町の皆さんの健康を守っていただきありがとうございます。鈴木診療所と仙塩総合病院の連携は当院にとっても地域の入院診療を支える重要なつながりです。地域での連携の輪が重層的につながり、地域のためにますます貢献できるよう共に尽力していきたいです。今後ともよろしくお願いします。