

**CDE Award**  
管理栄養士部門  
2025

JADEC(日本糖尿病協会)では、毎年、協会活動を通じて日本の糖尿病対策に貢献された方々を表彰しており、糖尿病がある人への医療教育および支援に顕著な貢献のある医師およびメディカルスタッフを職種別に表彰する CDE Award を当院スタッフが受賞いたしました。

管理栄養士 日本糖尿病療養指導士 栄養部室長 瀧 慶子



この度、第12回 JADEC 年次学術集会において、荣誉ある CDE Award を受け賜りました。誠にありがとうございました。

私は、平和台病院に入職して27年になります。この病院に勤務させていただいているお陰で、糖尿病の患者さんはもちろんのこと、地域の皆様や医療スタッフの皆様とお話する機会を数多く頂戴するなど、多くの貴重な経験をさせていただき、それが自己研鑽に繋がりました。私は、日々の業務で患者さんの栄養相談を担当し、さまざまなお話を伺う機会があります。お話を通じて患者さんをより深く理解することができ、適切な情報の提供が可能となります。「食事」は生活の基盤そのものです。仕事、趣味、そして何よりも人生観や価値観が、食事に深く関係しています。食事は身体を整えるだけでなく、心の充足にもつながる大切な営みだと感じています。「糖尿病だから楽しみのない食事をしなければならない」ではなく、常に「楽しみのある食事」をしていただきたいと思っています。現在は、外食、コンビニエンスストアの利用が日常になっているなか、患者さんのライフスタイルにあった情報提供のあり方が、ますます重要になっていると感じています。食生活を見直し、楽しみのある食事にしていくことは簡単ではありませんが、その一助となるような提案ができれば嬉しく思います。



入職当初からご指導いただいた、故杉山悟先生、故中島知徳先生や現名誉理事長の中村周治先生をはじめ、これまでご指導いただいた多くの先生方や温かく支えてくださったスタッフの皆様、心より感謝申し上げます。

これまで、人生の先輩である方々から、多くのことを学ばせていただき、そしてたくさんの方々に支えられて今日があることを、改めてこの場を借りて厚く御礼申し上げます。



2024年度日本臨床衛生検査技師会学術奨励賞 優秀演題賞 受賞

臨床検査技師 検査室 吉田 治代



このたび第73回日本医学検査学会において演題発表いたしました【～技師が辞めない職場作り～】が日臨技学術奨励賞優秀演題賞をいただくことになりました。ひとえに検査室マネジメントを基礎からご指導いただく機会と根気強く私にお付き合いしてくれた検査室の仲間たちに恵まれたからこそいただけたものです。ご指導いただいた先生方と素晴らしい仲間たちに心より感謝申し上げます。

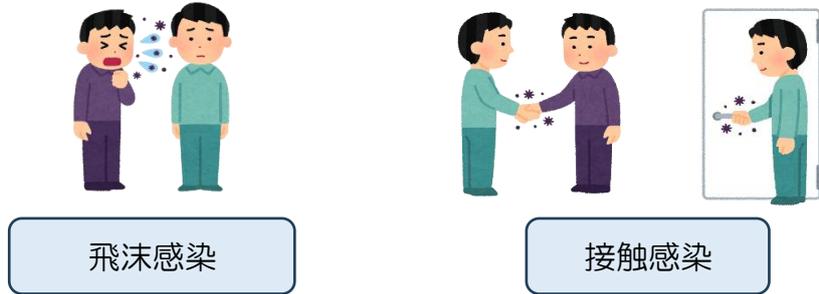
毎年流行している新型コロナウイルス感染症は、2025年8月17日現在、宮崎県は日本で一番感染者が多くなりました。一体どうしたら予防できるのでしょうか？その方法を皆さんにお伝えしたいと思います。

## 1. 新型コロナウイルスはどのように広がるのか

新型コロナウイルス感染症は、接触感染と飛沫感染で広がるといわれています。

接触感染：環境に付着しているウイルスが手指を介して目、口、鼻などから感染する経路

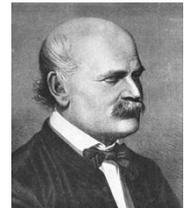
飛沫感染：感染症患者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）が目、口、鼻の粘膜と接触して感染する経路



## 2. 接触・飛沫感染予防の方法

飛沫感染予防策は、マスクの着用が基本です。日常生活でのマスクの着用は自由ですが、免疫力が低下している方もおられるため、病院受診の際は、マスクの着用をお願いしています。

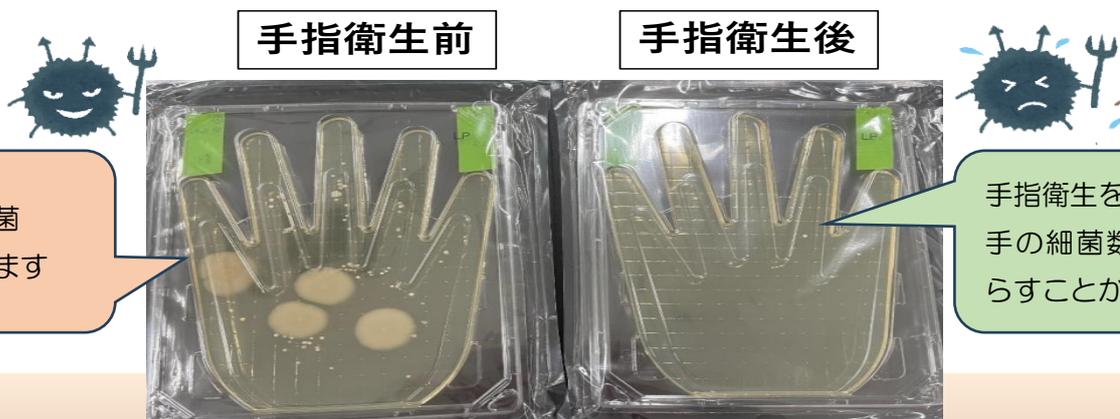
接触感染予防策は、手指衛生が基本です。WHO（世界保健機関）では、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するといわれています。ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに目や鼻、口を触ることで感染します。そのため、自分が感染しない・感染を広めないためにも、手指衛生が重要となります。手指衛生には、水と石鹸で手を洗う「流水と石鹸での手洗い」とアルコール消毒薬等で手を清潔にする「速乾式手指消毒薬による手洗い」の2つがあります。目に見える汚れがない場合は、アルコール等の消毒で問題ありません。



イグナ・ゼンメルワイス医師  
1818年7月～1865年8月

## 3. 手指衛生は「最大の感染予防」

手洗いに代表される手指衛生は、最大の感染予防行動であると言われています。1846年にハンガリー人の医師イグナ・ゼンメルワイスが、出産後の産婦の死亡率が高い原因は不十分な手指衛生であると考え、医師や医学生に消毒薬での手洗いを義務付けたところ、産婦の死亡率は劇的に減少しました。ゼンメルワイスはのちに「消毒の父」と呼ばれ、手洗いの重要性を説いた人物としてその功績が称えられています。では、手指衛生にはどのくらいの効果があるのでしょうか？下の写真は、手指衛生前後の手のひら上の細菌数の変化を表しています。



#### 4.手指衛生のタイミング

手指衛生は、タイミングよく行うことも重要です。下のイラストは、病院を受診される場合の手指衛生のタイミングです。

### 病院受診時の手指衛生タイミング



病院に入る前



検査の前



診察の前



病院を出る前

今回は、新型コロナウイルスにも効果のある手指衛生についてお話ししました。当院では、手指衛生の励行のため、玄関や検査室、診察室等で手指衛生のお声をかけさせていただきます。最大の感染予防行動である手指衛生に、今後ともご協力をお願いいたします。

## 第3回 平和台病院 健康まつり開催のお知らせ

令和7年

日時

11/15 土  
14:00~16:00

場所

平和台病院  
西館

参加  
無料

### 市民公開講座

テーマ：血管を守ろう！

#### STAY YOUNG

～若さを保つ生活術～



公益財団法人宮崎県健康づくり協会  
健康推進部次長

糖尿病専門医

谷口 尚大郎 先生

よく噛むことが健康を作る

～お口と糖尿病の深い関係～

土田歯科医院 歯科衛生士  
宮崎地域糖尿病療養指導士

小川 祐佳 先生



運動で血管は若返る?!

～NO 運動で未来の自分をもっと明るくしませんか?～

平和台病院 看護師 健康運動指導士  
日本糖尿病療養指導士  
宮崎地域糖尿病療養指導士

海野 陽子 先生



血管年齢測定



歯の相談



血糖・血圧測定



相談コーナー（医師・看護師・栄養士）

を予定しています！

是非お気軽にお越しください！

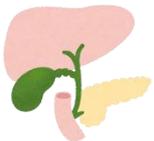
※詳細は近日中にホームページにて公開予定！

# 検査値を見てみよう



当院で採血等の検査をした際には、検査値の書かれた検査結果報告書をお渡ししています。何かが書いてあるのかよくわからない、との声もお聞きます。簡単にはありませんが、検査値のご説明をしていきます。

## 肝臓のはたらき



### AST・ALT

肝臓などが障害を受けると高値を示します。ASTは肝臓だけでなく腎臓、心臓、骨格筋などにも存在し、肝臓以外の臓器障害でも上昇することがあります。ALTは特に肝臓に多く存在しています。ASTとALTの比率は肝臓の病気の鑑別に役立ちます。

目標値：それぞれ30U/L以下

### γ-GT

肝臓の解毒作用に関与し、主に飲酒過多にて上昇します。胆汁の通り道に異常がある場合でも数値が上がります。

## 脂質

網膜症・腎症・神経障害などのリスクUP

### 中性脂肪

主に体のエネルギー源となる脂肪の一種です。食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどで高値を示します。

目標値：空腹時で150mg/dL未満

食後で175mg/dL未満

### HDL コレステロール

血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運び、動脈硬化の進行を防ぐ働きをするため、善玉コレステロールと呼ばれています。

目標値：40mg/dL以上

心筋梗塞・脳梗塞・末梢動脈疾患などのリスクUP

### LDL コレステロール

全身にコレステロールを運ぶ役割があり、増えすぎると血管壁に付着して動脈硬化を進行させるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

目標値：120mg/dL未満（冠動脈疾患がある場合は100mg/dL未満）

## 血糖コントロール

### HbA1c・GA

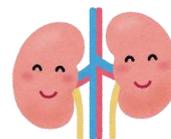
赤血球のヘモグロビンという色素のうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示します。HbA1cは過去1~2ヶ月、GA（グリコアルブミン）は過去1~2週間の血糖状態を反映します。

合併症予防のための目標 HbA1c：7.0%未満

GA：20%未満

（※年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。詳しくは主治医にお尋ねください）

## 腎臓の状態



### クレアチニン

筋肉に含まれているたんぱく質の老廃物で、本来は腎臓の糸球体で濾過されます。腎臓の機能が低下すると排泄される量が減少し、血中濃度が上昇します。

### eGFR

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排出する能力があるかを示した値です。腎症の進行や加齢によっても低下していきます。

### 尿中アルブミン・尿中蛋白

アルブミンはたんぱく質の一種で、健康な方では尿中にほとんど出てきません。腎障害が進むと尿中にでてくるため、糖尿病性腎症の早期発見につながるかとされています。尿中アルブミンが300mg/gCrを超えると、代わりに尿蛋白定量を測ります。

尿アルブミン（尿蛋白）とeGFRの結果で腎症（1~5期）が決まります。早期に治療すれば元に戻る可能性があります。適切な血糖値・血圧の維持管理をめざしましょう



上記の結果は、糖尿病連携手帳に記入できる欄があります。自分の検査結果を知り、変動を把握するためにも、ぜひ記入してみてください。検査値についてご不明なことがありましたら、検査室へお越しくください。