あおぞら

夏　号

野口病院友の会　会報誌

令和４年　７月　20日　第67号
発行：医療法人　野口記念会（財団）野口病院

暑い夏がやってきました。体調管理に気をつけ夏を乗り切りましょう。
今回は、４月に就任してきた４人の医師の紹介、第一弾になります。

目次

１．検　査　科　　高齢者のHbA1ｃ（ヘモグロビン　A1C）目標値
２．栄　養　科　　病院給食における食中毒予防
３．看　護　科　　医師紹介

高齢者のHbA1c（ヘモグロビンA1c）目標値

現在、日本の総人口に対する65歳以上の高齢者の割合は29.1%（2021年9月時点）と過去最高となり、糖尿病患者さんの中でも65歳以上の方の割合は70%以上となっています。

高齢者糖尿病の特徴とは？

高齢の場合は、心身機能の個人差が著しく、糖尿病以外にも複数の疾患を抱えていることなどから、血糖コントロールに関してはより注意が必要となります。また高齢者糖尿病では、重症低血糖を引き起こしやすいという特徴があり、低血糖を極力避けながら、高血糖を緩やかに改善することが重要となります。下の表は2016年に日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会により作成された「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」です。

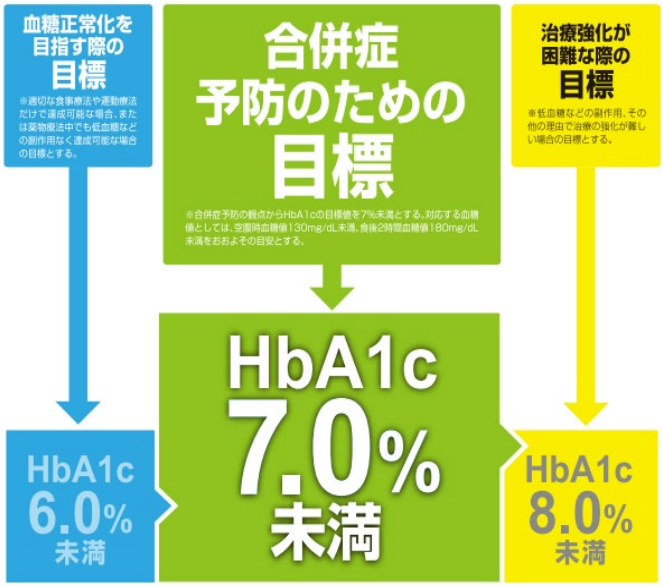
低血糖の症状例

自律神経の症状	中枢神経の症状
・動悸　・手指の震え ・発汗　・不安感 など	・集中力の低下　・眠気 ・目のかすみ ・けいれん　・昏睡 など

患者の特徴・健康状態注1)		カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
		①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下，基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤，SU薬，グリニド薬など）の使用	なし注2)	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり注3)	65歳以上75歳未満 7.5%未満（下限6.5%）	75歳以上 8.0%未満（下限7.0%）	8.0%未満（下限7.0%）	8.5%未満（下限7.5%）

認知機能や身体機能、インスリンなどの重症低血糖が危惧される薬剤使用の有無などを考慮して定められています。重症低血糖は加齢に伴って危険性が高くなるため年齢によっても目標値は異なっています。

一般成人に関するHbA1c目標値にもいくつかの基準があります。（右図）



このようにHbA1cの目標値は、患者さんの特徴や健康状態をもとに個別に設定することが大切です。

現在、高齢者の定義は65歳以上ですが、近年、高齢の方々(特に65歳～74歳の前期高齢者)の中には、まだまだ活動的で、高齢者扱いに違和感があるという方が多くいらっしゃると思います。

自分に合った目標値を設定し、生活や身体に変化があった時はその都度見直していくとよいでしょう。

糖尿病の合併症を予防するためには日々の血糖コントロールが最も重要ですので、今のご自分のHbA1c目標値について主治医に確認してみてはいかがでしょうか。

引用・参考：日本糖尿病学会ホームページ

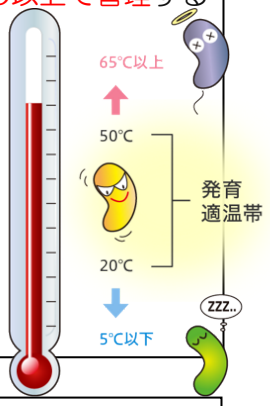
病院給食における食中毒予防

病院や学校などの集団給食施設における食中毒を予防するために【大量調理施設衛生管理マニュアル】というものがあります。今回はその内容の一部をご紹介します。最大のポイントは温度管理です。

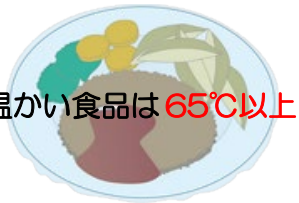
納品された原材料は細菌に汚染されていることが前提。そのため、二次汚染防止の配慮が必要です。
原材料は使用前に、傷みや異物混入源がないこと、肉や魚など生鮮食品は表面温度を測定することで納品業者の管理方法が正しいか確認を行っています。

加熱調理する食材は十分に加熱します。ほとんどの食中毒菌は、75℃の状態で 1 分間以上加熱することで死滅します。料理ごとに中心温度計を用いて、中心部を 75℃の状態で 1 分間以上加熱できるように温度管理し、その温度と加熱に要した時間を記録します。

細菌の増殖を抑制するためには、5℃以下または 65℃以上で管理することが必要です。
細菌の発育適温帯（約 20～50℃）の時間を
可能な限り短くするため、**急送冷却器**を使用して
中心温度を 30 分以内に 20℃付近まで、
または 60 分以内に 10℃付近まで
下げるように管理し、
冷却後の温度や要した時間を記録します。



調理後の食品は、速やかに提供します。
提供までに 30 分以上の時間を要する場合は、食中毒菌の増殖を抑えるために、5℃以下または 65℃以上で保管します（冷蔵庫か温蔵庫）。
調理場から病室へ配膳する際に**温冷配膳車**に保管して運んでいます。



温かい食品は 65℃以上

冷たい食品は 5℃以下

家庭で出来る食中毒予防の一部を紹介しますので参考にしてみて下さい。

- 食品を購入する時は、賞味期限や鮮度を確認しましょう。
- 購入した食品を持ち帰る際に、保冷バッグや氷などを利用して保冷をしましょう。
- サラダなど生で食べる野菜や果物を切るまな板、包丁は肉や魚を切るものと分けましょう。
- カレーなど調理したものを冷蔵庫に入れる場合は別の鍋に移す、小分けにするなど早く冷める工夫をしましょう。
- 調理したものを常温に放置しないようにしましょう。

量販店などで購入できる中心温度計（食材や加熱調理中の食品に直接刺して温度を測定する温度計）を利用するのもよいでしょう。
家庭でも適切な温度管理をして安全な夏を過ごしましょう。

医師紹介

井上医師

4 月から内科で働かせていただいきます井上愛子と申します。
みなさんの力になれるように頑張りたいと思います。
宜しくお願いします

岡本医師

今年度より当院で勤務しております内科の岡本と申します。医師 4 年目です。愛媛大学第 3 内科に所属しており、昨年は松山市民病院で糖尿病を中心に内分泌代謝疾患の診察を行っておりました。糖尿病治療は風邪等とは異なり、長期間にわたります。治療のお力添えができるよう私も努力していく所存です。一緒に頑張りましょう。