

ちとせの介護医療連携の会

# 介護、医療の現場から シニアライフサポート

千歳市長 横田 隆一



シニアライフサポートは、主に介護、医療の現場の視点から情報発信していますが、今回は特別編として、行政の視点から本市の在宅医療・介護連携推進事業の取り組みをご紹介します。

本市では、令和6年3月に「千歳市高齢者福祉計画・第9期千歳市介護保険事業計画」を策定しており、医療・介護体制の充実を図るための取り組みとして在宅医療・介護連携の推進を盛り込んでいます。

在宅医療・介護連携推進事業は、千歳市しあわせサポートセンター内に設置した「千歳市在宅医療・介護連携支援センター」で運営されており、地域の医療・介護資源の把握や在宅医療と介護の連携体制の構築、地域の皆さまへの普及啓発などを行っています。

具体的には、市内の介護保険事業所等の所在地や定員、利用料などの詳細な情報をリスト化し、ホームページに掲載する取り組みや、医療・介護関係者等を対象とした研修を実施して知識や技術の向上を支援するとともに、グルー

## 第92回

## 千歳市の在宅医療・介護連携推進事業の取り組みについて

プワークやレクリエーションを通して多職種の「顔の見える関係」を構築し、在宅医療と介護が一体的に提供できる体制づくりを推進しています。

また、普及啓発活動としましては、町内会や民生委員などからの要望に応じて随時開催する出前講座を実施するほか、地域の皆さまに在宅医療と介護の連携について理解を深めていただくことを目的とした「千歳介護医療連携フォーラム」を年1回開催しています。

今後はこれらの事業に加えて、地域の医療・介護関係者の情報共有を支援するICTの活用を促進し、在宅医療・介護連携体制の一層の強化を図ってまいります。

なお、今年の「千歳介護医療連携フォーラム」は、8月23日(土)に千歳市北ガス文化ホールにて開催します。「伸ばそう健康寿命! 食べて備えて楽しく生きる」をテーマに専門家の方々から講話をいただくほか、ショートムービーも上映する予定ですので、ぜひご来場ください。



## 今日も元気に! お達者ライフ Vol.118 糖尿病性腎症②



古泉循環器内科クリニック  
こいすみ たまゆき  
古泉 圭透 先生  
◇所属学会/内科学会 循環器学会  
糖尿病学会心臓病学会  
日本透析学会  
◇資格/日本医師会認定産業医  
日本糖尿病協会登録医

1992年3月: 弘前大学医学部卒業  
2006年5月: 医療法人ヒエタ会 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月: 循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月: 古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。今年は梅雨がなく、早く暑くなってしまいましたね。猛暑にならないことを祈ります。

さて、今月も「糖尿病性腎症」についてお話しします。テーマは「糖尿病性腎症の検査と重症度判定」についてです。

前回、「腎臓とはざるのようなもので、腎臓の働きが弱くなるということはザルの目が荒くなってしまおう」ことをお話ししました。目が荒くなっている指標として「尿中アルブミン」という検査が極めて重要です。

アルブミンは、主に肝臓で合成される血漿タンパク質で、血液中のタンパク質の大部分を占めています。アルブミンは、本来腎臓の網目をほとんど通さず血管の中にキープされているのですが、腎障害が悪化してくるに従って血管から尿中に排泄されてきます。その排泄されるアルブミンの量は腎機能が悪化していくほどに増えていきます。

具体的には、尿中アルブミンが、30mg/gCr(単位は気にしなくて良いので数字だけ見てください)を腎症前期、30~299を早期腎症、300以上を顕性腎症といいます。そのため、糖尿病の方は、必ず定期的に尿中アルブミンを測定する必要があります。また、糖尿病のコントロールが良くても血圧のコントロールが悪かったりすると腎症は進行しますので、糖尿病のコントロールが良いからと行って油断せず、検査しましょう。

糖尿病性腎症の評価項目はもう一つあります。それはeGFRといいます。最近では健康診断などでも検査されることが増え、目にする機会も多くなってきたように思います。これは「推算糸球体濾過量」と言って、腎臓がどれだけ老廃物を濾過する能力があるかを示します。

その中でもクレアチニンという筋肉を動かすためのエネルギーを使った後の老廃物を指標にしたものがGFRで、クレアチニンの排出能力を血液検査で評価します。排出能力を実測することは困難なので、血液中のクレアチニン値と性別、年齢で推算します。クレアチニンは筋肉を使った後の老廃物ですから筋肉量が多い人は高く、運動習慣がある人は高く出てしまい、血液中のクレアチニン値では濾過量が少ないと判断されてしまいます。そのため個人差や日による変動がかなりあることに注意が必要です。そしてこれが30以下になると、糖尿病性腎症腎不全期、と呼ばれることになります。

いずれにしてもeGFRが60を下回った場合は、糖尿病でなくても一度病院で相談してみると良いと思います。

## まちがどトピックス

### 北信濃バドミントン少年団が表彰

北信濃バドミントン少年団(阿保広代表)は6月18日、北海道スポーツ協会より長年の青少年健全育成活動において、功績が顕著な団体として表彰されました。同少年団は「バドミントンの底辺拡大およびバドミントンを通じた小中学生の健全育成」を目的に、1979年、澤田好広氏によって設立。今年で47年目を迎えました。現在は指導者6人、小中学生の団員が29人所属しています。



阿保代表は今回の受賞に対し、「まずは、創設者の澤田先生をはじめ、少年団に係わってくださったすべての方々に感謝の意をお伝えしたいと思います。少年団が設立されて以来、小中学生の全道、全国選手を輩出してきました。また卒団されてからも高校インターハイや大学インカレ、そして実業団で活躍する選手がいます。大変うれしい限りです。今まで支えてくださった方々へ直接の恩返しはできませんが、これからも少年団活動を継続していくことが間接的な恩返しだと思っています」とコメントしました。



**スーパーアークス千歳店 限定開催! このマークが目印!**

数量限定! 売り切れ! 当日だけのスペシャル!

**夕方の市** ゆうがた

富良野産 富良野メロン(特大サイズ) **7/20日**

お1人様 1玉 本体価格 **1,500円** (税込1,620円) 16:00~18:00

お1人様 6個限り 本体価格 **79円** (税込86円)

30玉限定 300個限定

当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!! 「夕方の市」のマークを探してね!

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

**スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!**

対象商品全品 一会計本体価格合計より

**5%割引**

7/19(土)・20(日)・21(祝)

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定 本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1