



特定医療法人社団

# 鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス  
<http://www.hoyukai.org/>

第177号

発行:2021年1月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

## 年頭所感

～ コロナ禍を乗り越える ～

医療法人社団鵬友会 常務理事 池島 守



令和3年を迎えました。新たな年で期待を胸に膨らませて・・・といきたいところですが、新型コロナウイルス感染症のことを考えれば、そのような気持ちにはとてもなれません。昨年1月に突如として発生し、その感染拡大の波が世界を飲み込んでしまいました。そして、私たちの生活が一変してしまっただことは、ご存知のとおりです。

そんな中、改めて認識したことは、危機的状況には、困難を乗り越えるために組織を力強く引っ張っていくリーダーの存在が不可欠であるということです。危機に際しては、リーダーによる速やかな決断と実行がことのほか重要だと言われます。しかし、一方を守るための判断が、他方に少なからぬ不利益を与える場合など、その判断を躊躇なく行うことは決して容易ではありません。しかし、様々な不利益があることを承知の上で、今やるべきことの優先順位に揺るぎない自信を持って決断を下し、それを迷いなく実行に移した結果、危機を乗り越えることができるのも確かです。そのバランスの難しさは大変なものですが。

ここで「平時」と「非常時」の違いについて、少し整理をしてみたいと思います。平時というのは文字通り、平時の環境下にあるときのことであり、ある程度予測された状況を前提に、計画的に物事を進めていくことができます。一方、非常時とは、常ならぬときのことであり、刻々と変わる予測しがたい状況下で、瞬時に物事を判断し実行していくことが求められます。平時とくらべて非常時の打ち手には不発のものが増えるのは当然であり、上手くいかないと分かったら速やかに別の施策に切り替えるスピ

ーディさが重要になります。また、平時には有効な合議制や前例踏襲も非常時には足を引っ張る要素となりがちです。むしろ、リーダーの責任のもと、即断即決で物事を進めていける体制が求められます。

では、こうした非常時における意思決定が機能しやすい組織とは?と考えると、理想を言えば、トップが危機の状況をいち早く把握した上で適切な判断を下し、全員を等しく正しい方向に向かって動かしていくことがベストだと思います。しかし、非常時の状況変化は予測不可能であり、瞬時に方針を変えて行動することが求められる中で、トップまで情報を上げ、またその判断を末端までに降ろすというやり方では時間がかかりすぎてしまいます。そこで、現場リーダーにある程度の裁量権を与え、現場で判断し行動する体制にすることで、速やかな対応が実現できるようになります。もちろん、全ての現場リーダーが間違いのない判断と実行ができるわけではありませんが、意思決定が遅れることによって、組織全体が全滅してしまうよりはリスクが軽減できます。

『危機の最中』『危機の直後』『危機後の新たな体制』を得て、組織がどうなるのか。リーダーを支え、リーダーを盛り立て、リーダーと共に皆さんも一緒に同じ方向へ動かないと成功はありません。コロナ対応は今後形を変えながらも長期化することは明白です。一丸となってコロナ禍を乗り越えていきましょう。

末筆ながら、本年も新たな活躍に向けて職員一同邁進してまいります。今後ともよろしく願い申し上げます。

# 特集 糖尿病・メタボリックシンドローム

## ◆糖尿病とは

血液中の糖分（血糖）は脳や神経、筋肉など体中の細胞のエネルギー源として重要ですが、過剰になると全身の血管に悪影響を与えます。血中の糖分は、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンを仲立ちにして筋肉や脂肪に取り込まれますが、このインスリンの働きが不十分であれば血糖値が上昇します。インスリンの作用不足によって起こる慢性的な高血糖状態を糖尿病といいます。

糖尿病にはインスリン分泌が絶対的に欠乏している「1型糖尿病」と、インスリンが分泌されても少なかったり効きが悪かったりする「2型糖尿病」に大きく分けられます。いわゆる生活習慣病とされるのは2型糖尿病です。

## ◆糖尿病が悪くなると

5年、10年と慢性的に血糖値が高い状態が続くと全身の血管が障害されていきます。細い血管が障害されると、眼底出血、腎不全、神経障害（感覚障害など）の原因となります。大きい血管が障害されると心筋梗塞、脳梗塞といった動脈硬化による重篤な病気を発症することが知られています。高血圧や脂質異常、喫煙などの危険因子が加わると血管はより障害されやすくなります。重症の高血糖では、のどが渇く、水を多く飲む、おしっこの回数が増えるなどの高血糖特有の自覚症状が出ます。しかし通常の2型糖尿病の血糖値では、このような症状が出ないことが多いため、注意が必要です。

## ◆糖尿病の管理

糖尿病の管理には適切な食事と運動が欠かせません。早食いや炭水化物・脂質に偏った食事は血糖の急上昇を招きます。ただし無茶な食事制限は長続きせず、逆に悪影響を及ぼすため、個人に合った内容でバランスよく、ゆっくり食事をとることが重要です。また、ウォーキングなどの有酸素運動とストレッチ・筋トレなどのレジスタンス運動を組み合わせることが、エネルギーの消費やインスリンの効きを良くする上で有効とされています。また、服薬管理では個人の病状に応じて薬を選択することになります。

## ◆メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームでは、過食・運動不足といった生活の乱れが主な原因で、内臓脂肪が蓄積することがその根源として重要視されています。内臓脂肪から分泌される悪玉ホルモンが増加し、善玉ホルモンは減少するために、高血糖、血圧上昇、脂質異常が同時多発的に起こり、結果として動脈硬化疾患の発症につながる一連の病態です。つまり同じ脂肪でも内臓脂肪は皮下脂肪より血糖、血圧、脂質などへの影響が大きく、動脈硬化に影響する「ホルモン臓器」の側面があります。内臓脂肪が多い人では、内臓脂肪を減らすことで、それぞれの病態を一網打尽に改善することが可能です。こちらも適切な食事と運動が重要です。

