

Mirai 11

2017

くすの木病院 広報誌
No.221「みらい」

Take
Free!
ご自由にお持ちください。



特集

身近な病気「糖尿病」

医療の現場から
糖尿病を知ろう

地域コミュニケーション
第12回 くすの木病院看護の日

お知らせ
「クリスマスコンサート2017」開催のお知らせ
インフルエンザ予防接種について



身近な病気「糖尿病」

現代の生活習慣病として代表的な糖尿病。「まだまだ自分には関係ない！」と考えている方もいらっしゃると思いますが、糖尿病一步前の状態である「糖尿病予備軍」はかなり多いといわれています。今号の特集では、11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ、糖尿病についてご紹介します。

糖尿病とは

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが足りないことから、慢性的に高血糖になってしまう病気です。「1型糖尿病」と「2型糖尿病」の2種類に分類されます。

1型糖尿病

主に自己免疫によって、インスリンを産生する膵臓のランゲルハンス島β細胞が破壊され、インスリンの分泌ができなくなってしまい発症します。発症するのは子どもや若い人に多く、肥満であるかは関係ありません。体外からインスリンを補給しなくてはならないため、インスリン注射が必要です。

2型糖尿病

インスリンの分泌が少なくなって発症するものと、体がインスリンにあまり反応しなくなって発症するものがあります。遺伝的に糖尿病になりやすい体質や、食べ過ぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣が関係しています。日本人の糖尿病の多くは2型であるといわれています。発症年齢の多くは30歳以上ですが、近年では子どもの肥満が増え、2型糖尿病発症の低年齢化が問題視されています。

どんな症状なの？

血糖値が高くなると、喉が渇く、水をたくさん飲む、尿がたくさん出る、体重が減るなどの症状が出ます。しかし、初期の糖尿病では症状が現れないことが多いため、年に一度は健康診断を受けることをお勧めします。

主な症状

- * 口渇・多飲
- * 多尿
- * 疲れやすい
- * いくら食べても満足できない



- * できものができやすい・傷が化膿しやすい
- * 急激に痩せる
- * 性欲の衰え
- * 手足のしびれ



予防と治療

治療の基本となるのは、**食事療法**と**運動療法**です。これらで血糖値をうまくコントロールすることができれば、糖尿病の症状はほとんど抑えることができ、合併症の予防にもなります。

食事療法

食事療法は、食事のとり方と食事量を見直して血糖値のコントロールをしていきます。標準体重と生活の活動量から1日の摂取エネルギー量が決められており、それに見合った量の食事を栄養バランス良くとることが大切です。



あなたの標準体重は？

1日の摂取エネルギーの目安となる標準体重を計算してみましょう

$$\text{標準体重} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長 165cm なら 1.65m

運動療法

運動療法は、血糖値を下げる効果や体重を減らす効果だけでなく、動脈硬化の予防や老化防止の効果もあるといわれています。しかし、合併症を悪化させてしまったり、低血糖になってしまったりすることもあるため、適した運動療法を正しく理解する必要があります。

こんな効果が期待されます

- ① 血糖を下げる効果
- ② 体重を減らす効果
- ③ 心臓や肺の動きを強化する効果
- ④ 血圧を下げる効果
- ⑤ 血液の循環をよくする効果
- ⑥ ストレス解消など気分転換の効果
- ⑦ 足腰など下肢の筋肉を強くして、老化を予防する効果
- ⑧ 体力がついて動きが楽になり、日常生活が快適になる効果



薬物療法

糖尿病の治療には、食事療法と運動療法を行っても血糖値の改善が見られない場合に行う薬物療法があります。飲み薬や注射薬があり「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値を下げる作用があります。これは、完治させることが目的ではなく、症状を改善させるためのひとつの手段であり、食事療法、運動療法を守らなければ、薬物療法を行っても効果を得ることはできません。

食事療法、運動療法、薬物療法、いずれも個人に適した用法で行うことが何よりも重要です。**まずは、医師に相談し、決められた用法を守って行いましょう。**



糖尿病を知ろう

内科診療部医長 **登丸 琢也**

日本内科学会総合内医科専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医、指導医
日本糖尿病学会糖尿病専門医
日本甲状腺学会甲状腺専門医

糖尿病の合併症

何年もの間血糖が高い状態が続くと、細い血管が障害され、血液の流れが悪くなります。その結果、眼や腎臓、神経など細い血管がたくさん集まっている臓器に、糖尿病に特徴的な合併症が起こります。

網膜は眼球の奥にある薄い膜で、光を感じ取るセンサーの働きをしています。高血糖の状態が続くと、網膜を栄養する細い動脈から出血し、ものが見えにくくなります。進行すると、レーザー治療や手術を受けても症状が改善せず、失明に至ることもあります。

糖尿病腎症を合併すると、始めは微量な尿蛋白が出現します。尿蛋白が増えると、足がむくむようになります。更に進行すると、老廃物が体に溜まり食欲がなくなり、また肺に水がたまり呼吸が苦しくなり、定期的な血液透析が必要になります。

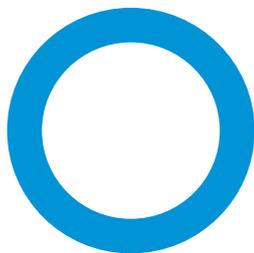
高血糖で神経が障害されると、両手足がしびれたり、熱くなったりするような症状が出現します。更に進行すると感覚が鈍くなり、痛みが出現することもあります。このような状態になると、足の裏や爪に小さな傷ができて気づきにくくなります。そこから菌が侵入すると、足壊疽を起こし、切断しなければならない場合があります。また自律神経が障害されると、立ちくらみ、便秘や下痢、勃起障害などの症状が現れます。

高血糖が続くと、太い血管の動脈硬化も進行します。その結果、糖尿病がある人は、脳梗塞や心筋梗塞を約2~3倍発症しやすくなると報告されています。また足の動脈が細くなり、歩くと足が痛くなったり、足が冷たくなったりします（末梢動脈疾患）。

糖尿病では免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。膀胱炎や腎盂腎炎などの尿路感染症、肺炎や肺結核などの呼吸器感染症、糖尿病性足壊疽や蜂窩織炎など皮膚・軟部組織の感染症などが代表的です。また、歯周病も合併しやすくなります。最近、糖尿病患者は大腸癌、肝臓癌、膵臓癌などの癌になる危険性が高いことも分かって来ました。その他にも、骨粗鬆症や認知症の発症リスクが高くなることが報告されています。

世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。1991年に、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために制定されました。シンボルマークには青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられています。これは国連やどこまでも続く青い空をイメージした「ブルー」と、団結を表す「輪」を表現したものです。11月14日は、1921年にインスリンを発見し、糖尿病治療の端緒を開いたカナダ人のバンティング博士の誕生日でもあります。

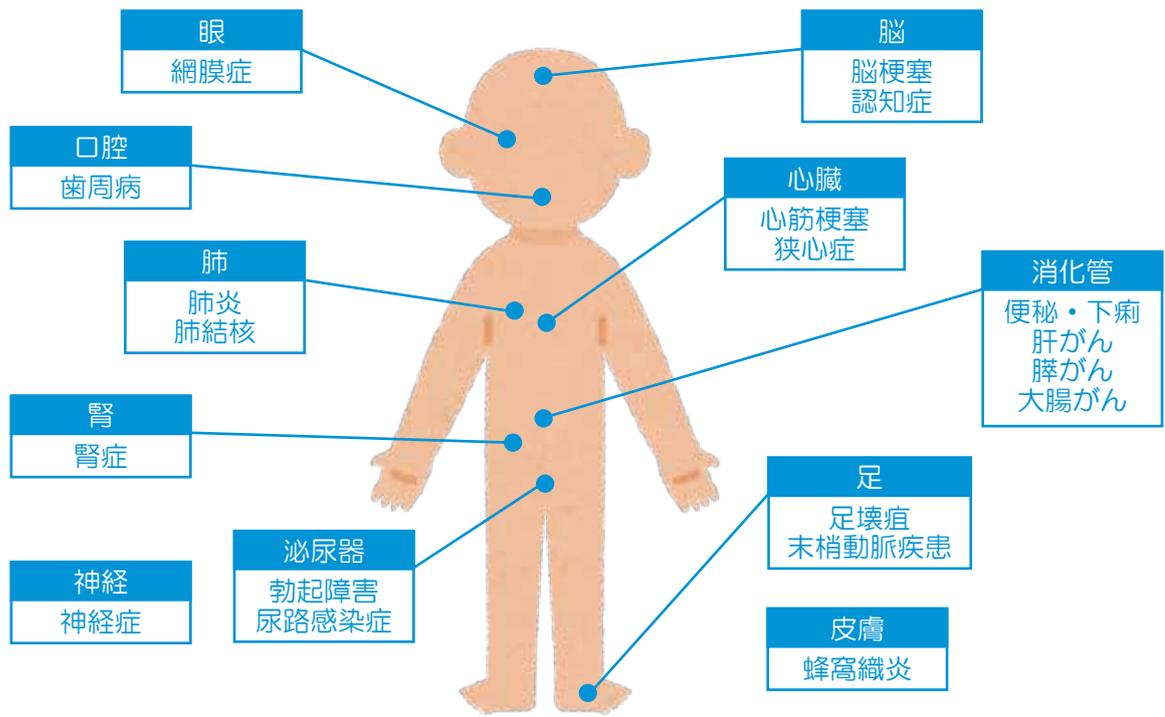


world diabetes day

世界に広がる糖尿病の脅威

現在、糖尿病患者は世界で約4億1500万人と推定されており、成人人口の8.8%を占めます。また年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症が原因で死亡しています。日本でも糖尿病患者は年々増加しており、平成28年度の国民健康調査では糖尿病が強く疑われる人は約1000万人（12.1%）、糖尿病の可能性が否定出来ない人は約1000万人（12.1%）と推定されています。

主な合併症



糖尿病治療の目標は

糖尿病治療の目標は、良好な血糖コントロールを維持することで合併症を予防し、健康な人と同じような生活をすることです。血糖コントロールの指標として、一般的にHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という数値がよく使われています。このHbA1cは、およそ1~2ヶ月間の血糖値の平均を反映しています。合併症の進行を予防するためには、HbA1cを7%未満に維持することが大切です。ただし、血糖値を下げれば下げるほど良いかというと、そうではありません。血糖を無理に下げようとする治療を行うと、低血糖が起こる危険性が増します。最近の研究では、重症な低血糖が頻回に起きると、心筋梗塞や認知症を発症しやすくなることが分かっています。特にご高齢の方では、日常生活における活動性、認知症や心臓病など合併症の有無、インスリンや重症低血糖を起こす可能性がある薬を使っているかなどを参考に、患者さんそれぞれに合った血糖管理目標を主治医と決めることが大切です。

糖尿病治療で大切なこと

糖尿病は生活習慣病の代表です。薬を飲んだり、注射したりするだけでは、残念ながら十分な治療効果は期待出来ません。大切なことは、食事のカロリーを守る、間食を控える、お酒の量を減らす、適度な運動を行う、規則正しい生活をする、十分な睡眠をとるなど生活習慣を改善することです。ただし、過度な食事制限や運動を行うと、かえって低血糖が起きたり、合併症が悪化することがあります。それぞれの患者さんに適した、無理のない食事療法や運動療法を、医師や栄養士などと相談しながら、継続して行っていくことが大切です。

外来予定 内分泌・糖尿病内科
登丸 琢也

月	火	水	木	金	第1・3土
○ 午前	/	○ 午前	/	/	○ 午前

詳しくは外来週間予定表(裏表紙)をご覧ください。

第12回 くすの木病院 看護の日

10月20日に「第12回くすの木病院 看護の日」を開催しました。当院では毎年10月の第3金曜日を「くすの木病院 看護の日」とし、看護部を中心としたイベントを開催しています。

このイベントでは、「あなたの『みらい』を健康に～今、私たちにできること～」をテーマに、無料で骨密度や血糖値などの測定、フットケアやアロマづくり体験、手洗い指導や健康相談などを提供しています。今回も多くの地域住民の皆様にお越しいただきました。

また、全職員が仕事に対する思いをメッセージカードに記入し、地域ギャラリーに展示しました。

これからも、職員一同それぞれの思いを胸に、より安全で良質な医療が提供できるよう努めてまいります。



休日当番医 藤岡地区 吉井地区 新町地区

11月3日(金)

鬼石病院、飯田整形外科医院、戸塚クリニック

11月5日(日)

くすの木病院、よしだ内科クリニック、なりしげ整形外科

11月12日(日)

薬師寺整形外科クリニック、さわだ医院、アイリス診療所、(産婦人科：藤岡総合病院)

11月19日(日)

篠塚病院、すぎやまメディカルクリニック、島田医院、飯塚クリニック

11月23日(木)

光病院、藤岡外科内科クリニック、(産婦人科：光病院)

11月26日(日)

鬼石病院、中島整形外科クリニック、田原内科クリニック

※変更となる場合がございますので事前にご確認ください。

「クリスマスコンサート2017」を開催します

12月16日（土）にクリスマスコンサートを開催いたします。演奏は、藤岡市立北中学校 吹奏楽部の皆さんです。どなたでもお気軽にお越しください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日時 平成29年12月16日（土）

14：00～15：00

演奏 藤岡市立北中学校

吹奏楽部の皆さん

会場 くすの木病院 1階フロア

入場無料・予約不要です

お問合せは、くすの木病院 総務課まで
お願い致します。



インフルエンザ
予防接種について
【予約不要】

平成29年 11月1日 から開始 費用：4,320円（税込）

主治医の診察時もしくは診療時間内での内科外来の受診をお願い致します。

医療法人社団 三思会 〒375-0024 群馬県藤岡市藤岡 607-22
くすの木病院 TEL 0274-24-3111(代)
HP http://www.kusunoki-hp.com/

三思会理念

昨日を反省し 今日を考え 明日に備える

【基本方針】

1. 患者さんの人権と意思を尊重し、患者さん本意の医療を心掛けます。
2. 安全で良質な医療の提供を実践します。
3. 地域の医療機関・福祉施設との連携を推進し、社会的資源としての立場から地域医療に貢献します。
4. 日々研鑽し、良き医療従事者の育成と組織力の向上を目指します。
5. 臨床研究を推進し、医学の進歩に貢献します。
6. 適正で安定した病院経営を遂行し、医療の継続に寄与します。

【患者様の権利】

1. 良質かつ適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医師・病院を自由に選択し、また、他の医師の意見を求める権利があります。
3. 十分な情報を得て、自分自身の医療、医学研究・教育への協力を自由に決定する権利があります。
4. 意識のない場合、判断能力を欠く場合及び未成年の場合には、代行者に決定してもらう権利があります。緊急で連絡が取れない場合、事後に代行者が報告を受けることができます。
5. 自己の情報を知る権利がありますが、その情報が患者様自身の生命・健康を著しく害する場合は除かれます。また、情報を知らされない権利もあります。
6. 診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。
7. 健康教育を受ける権利があります。
8. いかなる状態にあっても、人格が尊重され、尊厳をもってその生涯を全うする権利があります。

【患者様の責務】

1. ご自身の健康に関する情報は正直に、できる限り正確にお伝えください。
2. 職員の説明がよく理解できない場合は、納得できるまでお尋ねください。
3. 医療の安全性を保ち、他の患者様の安静を損なわないよう、定められた規則をお守りください。
4. 安全の確保は医療における最優先事項です。医療事故防止のためには、患者様及びご家族の皆様にも安全対策に参加していただく必要があります。
5. 院内感染防止のための取り組みにも、患者様及びご家族の皆様のご協力が必要です。

くすの木病院では、「患者様本意の医療」を基本方針とし、患者様と職員との信頼関係を築き、より良い医療を提供するため、患者様の権利と責務を定めています。



外来週間予定表

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 (歯科 8:30 ~)

【受付時間】 午後 13:30 ~ 16:30 (歯科 14:00 ~)



【午前】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土	
内科	消化器 (肝臓)	高木	高木			高木				
		高草木	高草木	小曾根	小曾根		高草木	小曾根	高草木	
	消化器				丸橋	丸橋		丸橋		
					山口	山口	山口		山口	
	腎臓			猿谷			猿谷			
				野口						
	循環器		深澤			深澤			深澤	深澤
			小暮 (第1・3)					中野		
内分泌・糖尿病	登丸		登丸			登丸	登丸			
糖尿病		久永			岡村		非常勤(※4)			
外科	非常勤		小川	込谷 (第1・3)	高山					
乳腺甲状腺外科 (予約制)	飯野 (※5)		飯野 (※5)	飯野 (※5)	中澤 (第1・3・5)		吉田			
血管外科 (予約制)					小泉					
整形外科	義江 (※1)	米本	笠原	義江 (※1)	常勤 (※6)		非常勤 (※6)			
泌尿器科					富澤 (※7)		非常勤			
皮膚科	茂木 (※2)									
歯科口腔外科 (予約制)	南 吉田	南 中野 吉田(第2・4)	南(第2・4) 中野 吉田 安井(第2・4)	南 吉田	南 吉田 非常勤(※3)	南 中野 吉田 非常勤	南 中野 吉田 非常勤	南 中野 吉田 非常勤		
【午後】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土	
内科 (一部予約制)	金井 (腎臓・一般)	庭前(第2・4) (循環器)	森田 (血液・一般)	鷺田 (消化器・一般)			第1・3・5土曜日 午前中のみ診療 第2・4土曜日 終日休診			
			水野(第1・3・5) (神経内科)	岩前 (呼吸器)						
歯科口腔外科 (予約制)	南 吉田	南 吉田(第2・4)	南(第2・4) 吉田 安井(第2・4)	南 吉田	南 吉田 非常勤(※3)					
矯正歯科				神原 (第4)	櫻井 (第1)					

□は専門外来のため、一般外来の受診後予約となります。第2・4土曜日は休診です。

毎月1回火曜日は、群馬大学病態制御内科学教授 山田 正信 先生による診察があります。(予約制)

(※1) 義江医師(整形外科)の外来は、予約外の場合、受付時間が11時までです。

(※2) 茂木医師(皮膚科)の外来の受付時間は11時までです。

(※3) 非常勤医師(歯科)の来院日は第1・3・5週の土曜日とその前日の金曜日となります。

(※4) 土曜日の糖尿病外来の診察時間は、9時から10時30分までです。

(※5) 飯野医師(乳腺・甲状腺外科)の新患受付時間は11時までです。

(※6) 金曜日、第3土曜日の整形外科の受付時間は11時までです。

(※7) 富澤医師(泌尿器科)の受付時間は11時までです。

