



香川県済生会病院広報誌

陽たまり

vol.12
2024 Summer



特集

糖尿病とともに

糖尿病とともに

日本の5大疾病の一つである「糖尿病」。食生活や生活習慣だけでなく遺伝的な要因もあり、正しい理解が大切です。



■ “糖尿病”とは

血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態が続いている病気で、高血糖が続くと全身に様々な合併症を引き起こします。

糖尿病・内分泌代謝内科医長 **吉岡 佑紀**

よしおか ゆうき
平成27年に広島大学医学部医学科を卒業
令和6年4月から当院糖尿病・内分泌代謝内科医長として勤務
日本内科学会認定内科医

! 糖尿病には4種類ある

1 1型糖尿病

何らかの原因でインスリンを分泌する細胞(膵臓のβ細胞)が破壊され、インスリンが出なくなる。

2 2型糖尿病

生活習慣、加齢、家族歴(糖尿病になりやすい体質)など様々な要素が複合して発症。インスリンの作用が不足する。

最も多い糖尿病のタイプ

3 その他の特定の機序・疾患によるもの

内分泌疾患(ホルモンの病気)やステロイドの長期使用(主に内服)、遺伝子異常など様々な原因によって発症。

4 妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常。糖尿病ほど血糖値は高くないが、妊娠中においては血糖値が高めだと母体、胎児に悪影響があり、適切な管理が必要。

■ 初期は自覚症状がない

基本的に糖尿病になっても初期には自覚症状はありません。高血糖状態が長く続くと合併症による症状が出たり、喉が渇く、トイレが近くなる、体重減少などの症状が出てくるようになります。そういった症状が出て初めて病院を受診した場合は、血糖値はかなり高いことが多いです。早期発見のために健康診断や人間ドックを活用する必要があります。

■ 糖尿病による三大合併症の“しめじ”

細小血管合併症ともいい、神経障害・網膜症・腎症の3つがあります。体の中の細い血管に長い間高血糖による虚血、血流障害などが起こることで発症します。



し

神経障害

手足の先を中心に痺れや痛み、自律神経障害による便秘や下痢などの排便異常、起立性低血圧(立ちくらみ)があります。

め

目の障害(網膜症)

目の奥の血管(網膜)に虚血が起こり、眼底出血や緑内障の原因となります。初期には症状が出ないので、糖尿病と診断されたら一度は眼科を受診する必要があります。

じ

腎症

蛋白尿の増加、腎機能の低下を経て、末期には透析を導入せざるを得ないことがあります。初期には微量アルブミン尿という蛋白尿の一種がはじめて量が増加、腎機能が低下ようになりますが、この微量アルブミン尿の増加が進むと、腎機能の低下が早まるので腎症についても早期に対応する必要があります。

■ 治療法

2型糖尿病の治療の基本は食事・運動・薬物療法です。糖尿病は食べ過ぎ、栄養バランスの悪化や運動不足などから発症しますので、原因である食事・運動習慣の見直しから行います。

食事については、栄養士による栄養指導が一番です。「間食していない」「食べ過ぎていない」つもりでも栄養バランスが悪い場合があるため、食事習慣の聞き取り、改善方法を栄養士と一緒に考えることが重要です。人によっては、それだけで薬がなくてもみるみる血糖値が下がることもあります。

運動については、有酸素運動（ウォーキングや軽いジョギングなど）やレジスタンス運動（いわゆる筋トレ、スクワットなど）を組み合わせ、脂肪を燃焼し筋肉量を維持することが大事です。ただし、合併症の程度によっては運動を制限したほうが良い場合もあるため、どの程度の運動なら行っていいか主治医に相談しましょう。（網膜症の進行で眼底出血が見られる場合や蛋白尿が高度、心不全があるなど）

薬物療法については、一般的にHbA1cが7.0%を超えた場合が数ヶ月続くと内服の開始、追加を検討します。HbA1cがかなり高い場合（例えば10%を超えているなど）や口渇、多飲多尿、体重減少などインスリンが足りていない症状が出ている場合、インスリンから始めることもあります。他にも近年は糖尿病治療薬の選択肢も増えてきており、インスリンではない注射薬（GLP1受容体作動薬やGIP/GLP1受容体作動薬）を使うこともできます。週に1回の自己注射製剤タイプや内服タイプなどがあり、患者さんのライフスタイルに合わせて選択します。

1型糖尿病については、何らかの原因で膵臓からインスリンが出なくなるタイプの糖尿病のため、インスリン自己注射が必須です。一般的にはペン型の注射製剤を使用しており、お腹に打つことが多いです。当院では未採用ですが、インスリンポンプ療法といってお腹に取り付けた装置から持続的に少量ずつインスリンを皮下注射して補う方法もあります。1型糖尿病は2型糖尿病に比べて若年発症が多く、患者さんからしたらいきなり血糖測定とインスリン自己注射が必要になり



家族を含め戸惑う場合も少なくありません。そういったことも治療として考えなければいけません。

■ 糖尿病との付き合い方

糖尿病の治療目標は、生活の質をなるべく落とさず寿命を全うすることです。糖尿病のコントロールが悪いほど合併症などで生活の質が落ちてしまいます。早期に発見、治療することが最も効果が出やすいですが、合併症がある程度進行した方も今からきちんと取り組むことで、今ある生活の質を維持していきましょう。まずは食事や運動など自分が出来ていない部分を一つずつ改善していけば長い目で見て良くなっていくと思います。検査だけして結果だけもらって行動しないのではなく、まずは一つ実践してみましょう。

糖尿病教室

開催日時 偶数月 第4金曜日 13:30～

開催場所 香川県済生会病院 7階研修室

予約不要 どなたでも参加できます

今年の予定

8/23(金) 看護師による足のケア

10/25(金) 栄養士による上手な食べ方

12/20(金) 薬剤師による薬の話

糖尿病 の 食事療法

「糖尿病」の食事について 管理栄養士による

日本糖尿病療養指導士(CDEJ)・NST専門療法士 管理栄養士

三宅 彩日
みやけ あやか



栄養指導を 受けてみませんか？

皆さん“糖尿病食”や“治療食”と聞くと単位の話やカロリー計算があって大変そうなイメージを持つと思います。また、栄養指導では「あれこれ駄目と言われそう」や「理想の食事は理解しているがその通りは出来ない」といったこともあるでしょう。



それぞれライフスタイルやお悩みは違って理想通りというのは難しいです。私たち管理栄養士は皆さんの生活に合わせて、出来ることを一緒に考えていくパートナーです。お一人で悩まずにぜひお気軽にお声掛けください。

あなたの質問に答えます!!



野菜が摂りにくい。特に朝は準備するのが大変。



1日に少しでいいからお菓子を食いたい。いつでも良い？

冷凍野菜の活用はいかがでしょう。自然解凍が出来るものやカット野菜もあります。余裕のある時に作り置きして冷凍や冷蔵をしておき、忙しいときの1品にするのもいいですね。



1日1回、食後にしましょう。可能であれば夕食後や寝る2～3時間前の摂取は避けるようにしましょう。また個包装の物を選択すると食べ過ぎを防ぎやすくなります。小袋1袋に留め、出来れば80Kcalまでに抑えることをお勧めします。



GI グリセミック インデックス

食後血糖値の上昇度を示す指数です。GIが高い食材ほど血糖値が急上昇し、低い食材は緩やかに上昇します。同じ糖質量でもGI値が違うことはあります。

糖質制限

極端な糖質制限は他疾患のリスクを上昇させてしまうこともあり危険です。食事バランスを崩し過ぎず3食バランス良く摂取することを勧めます。

ロカボ

“おいしく楽しく適性糖質”をコンセプトにゆるやかな糖質コントロールする食事療法の一種です。気になる方はホームページもあるのでチェックしてみてください。



豆情報

“世界糖尿病デー”って知ってますか？

11月14日は世界糖尿病デーです。世界中で様々な糖尿病啓発キャンペーンやイベントがあります。その趣旨は多くの方が大切な人とともに糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出せるような気付きを与えるというものです。ご興味のある方は参加してみてください。

歯を健康に保つコツ

歯科衛生士 / 中村 有里代

糖尿病の合併症としてもう一つ「**歯周病**」が挙げられています。糖尿病になると、細菌に対する抵抗力が弱まり、傷が治りにくくなります。健康なときなら修復できた歯茎の炎症も、抵抗力の低下で回復が難しくなってしまう、歯周病にかかりやすくなります。口腔ケアを積極的に行いましょう。

！ “歯周病”とは

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯茎や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

CHECK

「歯周病」症状チェック

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 食べ物が挟まりやすくなった
- 歯磨きの時に出血する
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯がグラグラする
- 固いものが噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする

糖尿病と歯周病の関係性

歯周病は糖尿病の合併症のひとつと言われています。健康な人に比べて唾液の分泌量が低下し、プラークの付着や歯周病菌の増殖がしやすい状態です。歯周病が進行すると歯を失うリスクが増え、歯を失うと柔らかい食べ物を好むようになり、栄養バランスが悪化し、血糖値にも悪影響を及ぼします。歯周病の治療をきちんと行うことで血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善がみられることから、糖尿病と歯周病の間には双方向的な関連があると言われています。

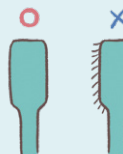
すぐに実践できる口腔ケア

歯ブラシを選ぶポイント

毛の固さは普通～やわらかめを選びましょう



形はシンプルなものを選びましょう



ブラシの部分は上の前歯2本分くらいの小さな歯ブラシを選びましょう

歯ブラシの毛先が広がったら新しいものに交換しましょう

歯磨きのポイント

歯ブラシの毛先を歯と歯茎の間にあてましょう



軽い力で小刻みに動かし、歯を1～2本ずつ磨きましょう



歯と歯の間は歯ブラシの毛先は届きませんフロスや歯間ブラシを使いましょう

食べた後磨くが基本です。特に就寝中は口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前は必ず丁寧に磨きましょう。口の中の健康は身体全体の健康につながります。かかりつけ歯科を持ち、定期検診と専門的なケアを受けましょう。





2024年に当院へ入職しました
医師のご紹介です



新入職医師紹介



肝臓内科

臨床研修センター長
まさき つとむ
正木 勉

香川大学消化器・神経内科の教授として16年間大学病院で肝疾患患者を診てまいりました。この経験を活かして、肝疾患、HBs抗原陽性、HCV抗体陽性、アルコール性肝炎、ALT30IU/ml以上など肝機能異常のある患者様がいましたらご紹介ください。



消化器内科

消化器内科医員
もとき ふみか
元木 史佳

患者さんが安心して医療を受けられるような環境づくりを目指しています。気になることがございましたらいつでもお声掛けください。



腎臓内科

腎臓内科部長
ふじおか ひろし
藤岡 宏

十数年ぶりに当院に戻って参りました。腎臓内科、人工透析といった領域を主体に診察していますが、【何でも屋】です。還暦近くの転勤となりましたが、気持ちは40代のままですので、よろしくお願いいたします。



糖尿病内科、
内分泌・代謝内科

糖尿病・内分泌代謝
内科医長
よしおか ゆうき
吉岡 佑紀

4月より当院に赴任となりました。糖尿病、甲状腺など内分泌疾患を中心に診察してきました。よろしくお願いいたします。



整形外科

整形外科医長
やだ しゅんすけ
矢田 俊介

研修医時代以来の6年ぶりの復帰になります。少しでも患者様、地域医療に貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



外科

消化器外科部長
のげ せいじ
野毛 誠示

4月から外科へ配属となりました、野毛誠示と申します。主に消化器外科が専門です。よろしくお願いいたします。



香川県済生会病院
消化器内視鏡専用
緊急ホットライン

香川県済生会病院消化器内科では
地域の諸先生方や患者様との迅速・緊密な連携を目指し、
平日専用ホットラインを開設しております。

消化器内科専用連絡先 ☎ **087-868-9539**

※この番号は医療機関からの専用番号であり、患者様個人からの電話は受け付けておりません。

対応時間 月～金曜日 **8:30～17:30** (土・日・祝日を除く)

DEPARTMENTS

消化器内科

●吐血、下血 ●黄疸 ●イレウス

上記のような患者様がおられましたら、専門医師が直接対応致します。原則、お断りいたしません。



Information

病院からのお知らせ

みんなで考えよう 備えよう
～災害からいのちを守ろう～

第6回

入場無料

済生会フェア

総合司会
香川県住みます芸人 梶剛

日 2024年 10/13 日
時 10:00~16:00

場 香川県済生会病院
所 特別養護老人ホーム なでしこ香川

詳しくは9月以降に当院ホームページでお知らせします

香川県済生会病院広報誌

陽だまりへの感想をお寄せください



本誌をお読みになったご意見・ご感想をQRコードまでお寄せください。お寄せいただいたご意見・ご感想は、より良い紙面内容にするために活用させていただきます。

ご感想募集フォーム



編集後記

よくお菓子やケーキを食べていると「そんなに甘い物ばかり食べてると糖尿病になるよ」と言われませんか？実は私自身、今妊娠中で安定期を迎えて食欲倍増で特に甘い物が我慢できない状況に陥っています。妊娠糖尿病に気を付けるよう先生に言われているのに、つい食べてしまう…。先生の原稿を読んで気を付けなきゃと自覚しました。

編集担当者

理念

患者さまのために、地域のために、そして職員のために存在する病院



社会福祉法人 香川県済生会支部 香川県済生会病院



〒761-8076 香川県高松市多肥上町1331-1
TEL.087-868-1551 FAX.087-868-9733 https://www.saiseikai-kagawa.jp

基本方針

- 1 思いやりを持って患者さまに尽くし、患者さまから信頼される病院となります
- 2 地域に根差し、地域の一員として認知、信頼される病院となります
- 3 高齢者医療、地域医療、がん医療、急性期医療、そして予防医療をリードする病院となります
- 4 常に変革を行い、またその能力を持つ病院となります
- 5 研究心、向上心を持ち、活力にあふれる病院となります
- 6 職員の働く環境の良い病院となります