

まごころ高槻

特集

糖尿病内科





まごころ高槻

August vol.27



目次

| | |
|-----------------------------|----|
| 特集 糖尿病内科 | 3 |
| コラム 糖尿病看護認定看護師 | 7 |
| イベントのお知らせ 第7回市民公開講座 | 8 |
| 新任先生のご挨拶 | 9 |
| 消防勉強会開催報告 | |
| 栄養課だより トマトを使ったさっぱりレシピ | 10 |
| 診療所紹介 とみた整形外科クリニック | 11 |

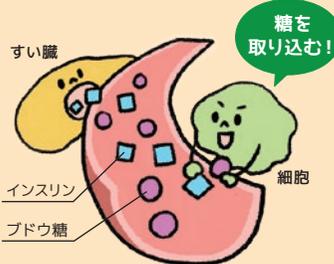
糖尿病内科

What's 糖尿病?

私たちの血液中には糖があり、糖はすい臓が分泌するインスリンというホルモンによって、筋肉や脂肪、肝臓などの細胞に運び込まれ活動するためのエネルギーとなります。このインスリンが十分に働かなくなり、糖が細胞の中に運び込まれず血液中にだぶついた状態（高血糖）を「糖尿病」と言います。

糖尿病には、自己免疫によってすい臓の細胞が壊されインスリンが不足する「1型糖尿病」と、遺伝的な体質や、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの生活習慣が原因となる「2型糖尿病」があります。また、2型糖尿病には、インスリンの分泌量が減少して血糖値が高くなる「インスリン分泌低下」と、インスリンの働きが悪くなって血糖値が高くなる「インスリン抵抗性」があります。ただし、痩せていても糖尿病になることもあり、一概に不摂生だけが糖尿病の原因とは限らないのです。

正常



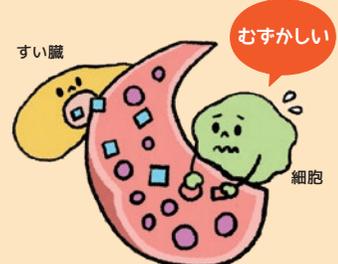
- ① すい臓からインスリンが分泌
- ② インスリンの作用により細胞が糖を取り込む

インスリン作用不足 (慢性の高血糖 = 糖尿病)



インスリン分泌低下

- ① すい臓からのインスリン分泌が減少
- ② 細胞が糖を正常に取り込めない



インスリン抵抗性

- ① すい臓からインスリンが分泌
- ② インスリンが効きにくく細胞は糖を取り込みにくい (糖を取り込むのに大量のインスリンが必要)

サイレントキラー 糖尿病

糖尿病は自覚症状があまりない病気です。血糖値が高いまま生活を続けると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクになったり、血管が傷ついたり詰まったりして神経や臓器などに障害が出る「合併症」を引き起こす恐れがあります。

自覚症状が出にくいいため、自覚症状が現れる頃には病状がある程度進行していることもあります。健康診断などで数値の異常を指摘された方は、必ず医療機関を受診してください。早期発見・早期治療で合併症のリスクを減らし、病状の悪化を遅らせることができます。

糖尿病の主な合併症



糖尿病の治療について

2型糖尿病の治療は、食事療法と運動療法を柱に、適正な体重を維持しながらインスリンの分泌能力や働きを改善するのが一般的です。この2つの治療を行っても高血糖状態が改善しない場合に、補助的な役割として薬物療法があります。薬物療法は、血糖値を下げるのみの薬や、インスリンなどの注射薬を処方します。血糖値を下げる薬は、インスリンの分泌が少ないタイプか、働きが悪いタイプかで種類が変わり、さらにそれぞれでいくつもの種類があります。これらの中から医師が患者さんに合った薬を提案します。

近年、治療薬の研究が進み、さまざまな経口薬が登場するようになりました。それに伴い、患者さんの糖尿病のタイプ、状況やライフスタイルに合わせた治療ができるようになってきていますが、処方薬を開始したあとも食事・運動療法を継続して行っていくことが重要です。

みどりヶ丘病院での治療について

当院では、7~10日の入院で患者さんに合った薬を調整したり、合併症がどの程度進行しているかを検査する「治療支援入院」を実施しています。この間に病気の説明や食事のアドバイスも行っています。

また糖尿病がある人は毎日の血糖値の変化を把握するため、自身で血糖値を測る必要があります。指先から血液を採取して測る方法が一般的ですが、腕にセンサーを貼ってスマホをかざすだけで測定できる「FreeStyleリブレ2」を今年の9月以降に当院でも導入予定です。

※この測定方法はインスリン療法を行っている方が対象です。



FreeStyleリブレ2

Q1 太っていると糖尿病にかかりやすいというのは本当？

A 太るとそれに応じて多くのインスリンを分泌しないと糖を筋肉などに取り込めないため、糖尿病になりやすいと言えます。しかし中にはインスリンの分泌能力が高く、太っていても糖尿病にかかりにくい方もいることから、糖尿病は太った人だけの病気、とは言えません。反対に、痩せ型でもインスリンの分泌が低下している人は糖尿病発症のリスクが高まります。

Q2 高齢者が糖尿病にかかりやすいのはなぜ？

A 高齢者が糖尿病にかかりやすい理由は、加齢とともに内臓の機能が衰え、すい臓がインスリンを分泌する能力が低下するためです。また、加齢による筋肉量の減少や運動量の低下などにより、糖を消費する能力が下がることも関係します。

Q3 日本人を含むアジアの人は糖尿病にかかりやすい？

A すい臓がインスリンを分泌する能力には、人種差があります。古くから狩猟や牧畜が主で動物性脂肪を多く摂取してきた欧米人はインスリンの分泌能力が高く、農耕が主で穀物や野菜など植物性の食べ物を摂取してきた日本人（アジア人）はインスリンの分泌能力が低いという遺伝的背景があります。そのため、急激に欧米化した食生活にインスリンの分泌能力が追いつかず、日本人は糖尿病を発症しやすくなっているのです。

ぜにばやし

教えて銭林先生！

糖尿病 Q&A

Q4 2型糖尿病を予防するには？

A バランスの取れた食事を1日3食摂ることが重要です。食事の回数を減らすと1食あたりの量が増えたり、食事の間隔があいて血糖値が一気に上がるため良くありません。加えてウォーキングなど有酸素運動で糖を消費したり、ストレスのない生活を送ることも大切です。健康的な生活習慣を心がけた上で定期的に健康診断を受け、少しでも異常を感じればすぐに医療機関を受診しましょう。

わたしがお答えします！



Q5 糖尿病って完治するの？

A 糖尿病と診断された時点で、すい臓のインスリンを分泌する細胞は減少しています。残念ながらそこから元に戻す方法はないため、糖尿病は完治しない人が多いと言えます。そのため食事や運動、薬物療法で血糖値の管理を続けることが大切です。

糖尿病チェックリスト

- 血糖値が高めと言われたことがある。
- 尿の量が多く、トイレに行く回数が増えた。
- 最近よくのどが渇き水分を多くとるようになった。
- 疲れがとれなかったり、だるさが続いている。
- よく食べているのに体重が減ってしまった。
- 最近、急に視力が落ちた。
- 手足がしびれたり、足がつる。
- 家族や親戚に糖尿病の人が多い。
- 肥満気味もしくは太っている。
- 野菜をあまり食わず外食が多い。
- 車に乗る機会が多く、あまり運動をしない。
- 40歳以上である。

血糖値が高いと言われたことがある場合、当てはまる項目がいくつかある場合は医療機関を受診して相談してみましょう！



日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会 糖尿病専門医・指導医
日本内分泌学会 内分泌代謝科（内科）専門医
内分泌代謝・糖尿病内科領域 専門研修指導医
医学博士（神戸大学）

銭林 雅子

糖尿病内科部長



今春から常勤医として診療しています。気になることがあれば何でもご相談ください！

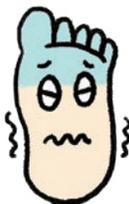


糖尿病看護認定看護師

『より良い血糖コントロールを目指し、
自分らしい生活ができるようサポートします!』



乾燥して
ひび割れている



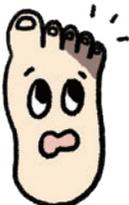
冷えている



水虫がある



傷や腫れがある



皮膚が
赤黒くなっている



足の形に
変化がある



ウオノメやタコが
できている

「糖尿病看護認定看護師」とは、糖尿病とともに生活をしている方が自分らしく生活できるように、血糖コントロールや社会生活の支援を行う看護師のことです。

当院では、糖尿病の方に発症しやすい合併症のひとつである「糖尿病性足病変」に対して専門的な指導やケアを行っています。セルフケアに関するお話や、タコやウオノメ、分厚くなった爪など足に関する困りごとに対応します。フットケアを通し、糖尿病とともに生きていく日々の中で生じる困りごとや悩みなど心のこと、身体のこと、家族とのことなどお気軽にご相談ください。

また、毎年どなたでも参加いただける糖尿病教室を開催しています。糖尿病の方もそうでない方も、糖尿病のことを正しく知る機会になるような企画を行っています。糖尿病看護認定看護師として、多職種の意見や考えをまとめ、医療者から皆さんへの橋渡しをすることで、より良い糖尿病教室をお届けできるよう尽力しています。本年度も11月9日(土)に開催を予定していますので、ぜひご参加ください。

※申し込み先 072-681-5727(代表)

糖尿病看護認定看護師

比毛 美幸
ひもつ みゆき

お
イ
ベ
ン
ト
の
知
ら
せ



2024年10月5日(土)、クロスパル高槻8Fイベントホールにて「第7回市民公開講座」を開催します。先着80名様限定(要事前申し込み)ですので、9月4日(水)~12日(木)(土・日曜日は休み)の期間中にお早めにお申し込みください!



前回の市民公開講座の様子

みどりヶ丘病院 第7回 市民公開講座

事前予約必須
参加
無料



後援：高槻市・高槻市医師会

2024年

10月5日(土)

14:00-16:00(受付13:30-)



クロスパル高槻8Fイベントホール
高槻市紺屋町1-2/JR高槻駅から徒歩5分

講演①

14:00~15:00
(質疑応答含む)

「正しく知ろう!糖尿病」

糖尿病内科 部長 錢林雅子先生



講演②

15:10~16:00
(質疑応答含む)

「はじめよう!フットケア」
~自分で出来る足のお手入れ~

みどりヶ丘訪問看護ステーション
安田敦子 看護師

※おうちでできる簡単な体操を紹介します。動きやすい服装でお越しください。



このポスターが
目印!

お申込み
事前予約必須

080-3488-6793(申込み専用)

お申し込みは先着順です。定員になり次第、終了となります。

先着
80名

受付期間

9月4日(水)-9月12日(木) 平日13:00-16:00



新任先生のご挨拶

糖尿病内科 部長

錢林 雅子（ぜにばやし まさこ）

日本内科学会認定内科医、総合内科専門医
日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医
日本内分泌学会内分泌代謝科（内科）専門医
内分泌代謝・糖尿病内科領域専門研修指導医
医学博士（神戸大学）

私はこれまでJCHO大阪病院や淀川キリスト教病院で長年多くの糖尿病や内分泌疾患の患者さんの診療にあたってきました。元々茨木市出身であり、このたび馴染みの地域の医療に携われることを嬉しく思っております。皆さんのお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

整形外科 副部長

中瀬 雅司（なかせまさし）

日本整形外科学会専門医

生まれ育った高槻市で働けることを大変嬉しく思っております。赤ちゃんからご高齢の方まで幅広く、地域の皆さんのため精一杯診療にあたらせていただきます。よろしくお願いたします。

整形外科

大橋 要（おおはしかなめ）

滋賀県出身で、昨年までは済生会滋賀県病院で勤務しておりました。高槻は初めてですが、地域の医療に貢献できるよう日々研鑽を積んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。

救急科

森田 幸子（もりたさちこ）

日本救急医学会救急科専門医

内科・救急を担当いたします。この地域の皆さんのお役に立てるよう努めますので、どうぞよろしくお願いたします。

消化器内科

西田 光志（にしだこうじ）

日本内科学会総合内科専門医

主に内視鏡や外来業務に従事してまいります。よろしくお願いたします。

消化器内科

中尾 萌音（なかおもね）

出身は富山県、出身大学も富山大学ですが、縁あって今年度より高槻にやってまいりました。丁寧で最適な診療を提供できるように尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

消化器内科

富永 真央（とみながまお）

日本消化器病学会消化器病専門医
日本内科学会総合内科専門医

胃カメラや大腸カメラなどの内視鏡検査をはじめ、消化器疾患全般の診療を行い、地域の皆さんに貢献できるように頑張りたいと思います。何卒よろしくお願いたします。

放射線科

小池 将隆（こいけまさたか）

日本医学放射線学会放射線診断専門医
日本医学放射線学会研修指導者
日本核医学会核医学専門医
日本核医学会PET核医学認定医

和歌山県立医科大学を卒業後、主に大学病院にて画像診断の研鑽を積んでまいりました。疾患の見落とし防止などの医療安全業務、画像検査に関するコンサルタント業務を通じて、画像診断医として診療の質の向上に努めてまいります。何卒よろしくお願いたします。

麻酔科

奥 佳菜子（おくかなこ）

日本麻酔科学会専門医

患者さんが安心できる麻酔管理を行ってまいります。よろしくお願いたします。

Report

第7回 みどりヶ丘病院消防勉強会を開催しました。

2024年5月30日(木)、みどりヶ丘病院主催の消防勉強会を開催し、医師による講演を行いました。地域の皆さんに貢献できるよう、今後も消防署と連携し、協力して活動していきたいと思っております。

講演①

整形外科総論

整形外科副部長 中瀬 雅司先生

講演②

脳卒中診療 脳神経内科と脳神経外科の連携

脳卒中センター・脳神経外科部長 高橋 一浩先生

講演③

みどりヶ丘病院 救急医療体制紹介

救急科 鶴田 宏史先生



栄養課 だより

夏野菜でクールダウン

トマトを使ったさっぱりレシピ

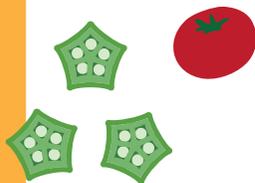
夏に旬をむかえるトマト。ツヤツヤでハリのある真っ赤な見た目が特長的なトマトですが、その中にはさまざまな栄養素が含まれています。特に「リコピン」には強い抗酸化作用があり、肌のシミ・しわ予防や血流改善に役立ちます。

また、トマトは水分も多く含んでいるため、夏の日差しで火照った体を冷ますにはピッタリの食材です。

そんなトマトを使ったメニューを、皆さんもぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。



かんたん
おいしい!!



栄養価

エネルギー …… 28kcal
たんぱく質 …… 1.7g
脂質 …… 0g
食塩 …… 0.9g

トマトのさっぱり和え

《材料(1人分)》

- ミニトマト …… 3個
- きゅうり …… 1/3本
- オクラ …… 2本

【A】※混ぜ合わせておく

- 醤油 …… 小さじ1
- おろし生姜(チューブ) …… 1g
- 白だし …… 小さじ1/2

《作り方》

- ① ミニトマト、きゅうりは水洗い、オクラは茹でる。
- ② ①の食材をそれぞれ一口大に切る。
- ③ 【A】を上からかけ、かるく和えて完成。



診療所紹介 とみた整形外科クリニック



とみた せいじ
院長 富田 誠司

開院したきっかけ

1994年大阪医科大学を卒業し、大学病院などで勤務した後、米国のジョンズ・ホプキンス大学に留学し、主に骨粗しょう症による圧迫骨折の治療について研究・臨床を経験しました。帰国後、大学病院や総合病院などで多くの患者さんを診察して手術を執刀する中で、これまでの経験や技術を活かし、患者さんにより近い距離で診察していきたいと思い、2020年2月、ご縁のある高槻で開院しました。

クリニックの特長

腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの脊椎疾患の専門医として、約30年間整形外科に携わってきました。当院では、脊椎脊髄疾患だけでなく、一般整形外科からスポーツ整形外科、リウマチ、ご高齢の患者さんの骨粗しょう症の治療に対応しています。また、機能回復訓練や早期のスポーツ復帰のリハビリテーションにも力を入れています。最近ではデイケアのスペースも拡張し、訪問リハビリも始め、皆様のニーズにお応えしていこうと考えております。さらに関節痛やスポーツ外傷に対するの再生医療も積極的に行っております。

診療に対する想い

専門医として整形外科の疾患はもちろんのことですが、地域のかかりつけ医として少しでも皆様のお役に立てたらと思います。整形外科以外のことでもご相談くださいましたら専門の先生をご紹介させていただきます。どうかお気軽にご相談ください。



とみた整形外科クリニック

- 住所** 〒569-1116 大阪府高槻市白梅町4-13
ジオ高槻ミュージアムEX3F
- TEL** 072-691-1150
- 診療時間** 8:30~12:00、16:00~19:00
※土曜日午前は 8:30~12:30
- 休診** 木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日
- URL** <https://www.tomita-seikei.com/>



〒569-1121 大阪府高槻市真上町3丁目13-1

診療受付時間 8:30~12:00
※受付終了時間は診療料によって異なります。

休診日 日曜日、祝日、年末年始

時間外診療 24時間365日対応

お問い合わせ 072-681-5717 (代表)



広報誌に関するご意見・ご感想
お問い合わせは 祐生会広報まで

祐生会広報電話番号

072-681-5764

✉ midori-info@midorigaoka.or.jp



みどりヶ丘病院
ホームページ

社会医療法人祐生会
みどりヶ丘病院

