

home.

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

December.2024

Vol.50



特集

今日から始める「糖尿病予防」

- 1 後悔しない「糖尿病予防」糖尿病は怖い？怖くない？
- 3 知っておきたい糖尿病Q&A
- 5 STAFF VOICE
- 6 医療連携医のご紹介 7 当院からのお知らせ

今日から始める「糖尿病予防」

「自分は糖尿病の家系ではないから大丈夫」
とっていませんか？

糖尿病は誰でもかかる可能性がある病気です。

日本では成人の5人に1人が糖尿病か
その予備軍といわれています。

健康診断で糖尿病予備軍と言われたら、

「まだ病気ではない」ではなく

「もう対策が必要」のサインと考えて。

健康な方も要注意の方も、後悔する前に、

毎日少しずつ予防を始めましょう。



内分泌代謝科 部長
稲葉直之
Naoyuki Inaba

先生、教えて！

糖尿病は怖い？ 怖くない？



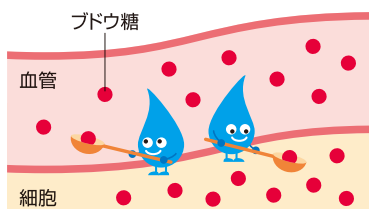
教えて〜

お願いします！

糖尿病は血管の病気です

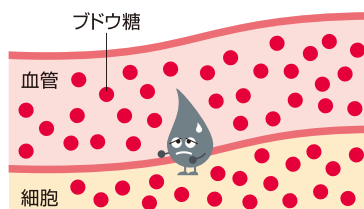
糖尿病は、血管を流れるブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気。過剰な血糖をコントロールするために膵臓がインスリンを分泌し続けた結果、分泌量が減ったり効果が弱まったりして、血管内に糖があふれ、様々な悪影響をもたらします。過剰になった糖が尿に混ざることから糖尿病という名前になりましたが、実は血管の病気です。

正常な場合の血糖値



インスリンが血液中の糖を細胞に取り込んだり、余った糖を体内に貯蔵する働きをします。

糖尿病の場合の血糖値



インスリンの働きが足りなくなると、糖を処理できず血糖値が上がります。



インスリンは血糖値の調整に重要な役割を担っているよ！

インスリン

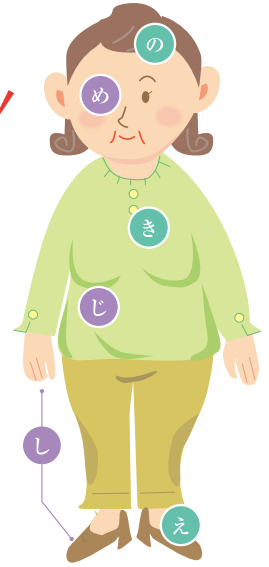
血管が どんどん年を取る!?

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷んでしまいます。これは血管が早く年を取っていくようなもの。放っておくと30代40代でも脳卒中や心筋梗塞、がんなどを発症しやすくなります。

腎不全を起せば透析治療が必要になりますし、眼底出血で視力を損なう方も。様々な合併症を防ぐため、一生血糖値と向き合っていく必要があります。

糖尿病の主な合併症 「しめじ」と「えのき」!

- し 神経障害
- め 目の網膜症
- じ 腎症
- え 壊疽(えそ)
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患



2型糖尿病の原因!



予防しなくていい人はいません!

糖尿病には免疫機能を原因とする1型糖尿病、妊娠中に起こる妊娠糖尿病などいくつか種類がありますが、ほとんどが食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が深く関わる2型糖尿病です。

遺伝的な要因が絡むことが多い一方、親族が誰も糖尿病になっていないのに発症する人も少なくありません。つまり、どんな人でも糖尿病を予防する生活習慣が大切と言えます。

WEB版でもっと詳しく!



糖尿病の見つけ方

糖尿病は健康診断や別の病気で受診したときの血液検査で見つかることが多くあります。ご自身の血液検査の結果をみましょう。何も食べていない状態の血糖量を示す「空腹時血糖値」が110mg/dL以上だと糖尿病予備軍、126mg/dL以上で糖尿病と診断されます。また「HbA1c」も糖尿病を診断する重要な数値。HbA1cは血液中で血糖と結びついているヘモグロビンの濃度のことです。ここ1~2ヵ月の血糖の状態を診ることができます。HbA1cが6.5%以上になると糖尿病が疑われます。

「126」が糖尿病との境目です!

脂質	総コレステロール			
	HDLコレステロール			
	LDLコレステロール(算出値)			
	nonHDLコレステロール			
空腹時 中性脂肪				
	随時 中性脂肪			
空腹時: 食後10h以上 随時: 食後3.5h以上10h未満				
糖代謝	空腹時 血糖			
	随時 血糖			
	HbA1c			
	負荷血糖			
	負荷前			
	30分後			
	60分後			
	120分後			
空腹時: 食後10h以上 随時: 食後3.5h以上10h未満				

▲健康診断シートの血糖値の欄



WEB版でもっと詳しく!



済生会糖尿病
チームに
聞きました!

WEB版でも
解説して
います!



知っておきたい 糖尿病 Q&A

食事編

気持ちと目標数値の
折り合いをつけて、
ゆっくり一緒に
頑張りましょう!



管理栄養士

Q 血糖値に良い
食べ方は?

A いつもの時間に
ゆっくり味わいましょう。

食事は1日3食できるだけ同じ時間にすることがインスリンの働きを助けます。また、早食いは血糖値を急上昇させるので食事はなるべくゆっくりと。野菜から食べると糖の吸収がゆるやかになる上に、早食いの防止にもつながります。



Q 食べてはいけないもの、
食べるといいものは?

A バランスの良い食事が
一番です。

食べてはいけないものや、食べると予防できるものはありませんが、血糖値が急上昇しやすいお菓子やジュースは控えめに。糖の吸収をゆるやかにする野菜やきのこ、海藻を意識して取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。毎日のことなので、無理をしても長続きしません。せっかくの誕生日までケーキを我慢するよりは、頑張っている自分へのご褒美として美味しく食べてくださいね。

Q 糖質オフのジュースやビールなら
飲んでもいい?

A 本当に好きなものを
少量楽しむ方がベター。

どうしても我慢できない時はいいかもしれません。ただ、糖質オフのジュースを飲む習慣が付くと、結局はおいしい普通のジュースに戻ってしまい、習慣だけが残ってしまうこともよくあります。特にジュースは少しずつ頻繁に飲むので、血糖値が高い状態が1日中続くことになり、要注意。本当に好きなものを少量摂る、頻度を減らすといったやり方の方が長続きしますよ。

運動編

階段を使うなど、日常生活に運動をうまく取り入れましょう!



理学療法士

Q 運動する時間がなくても予防するコツは?

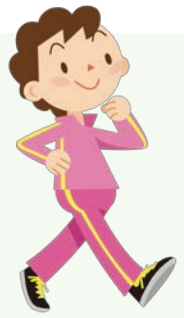
A 日頃から体を動かしましょう。

普段の生活の中で活動量を増やすことを心がけましょう。近場なら車を使わず歩いて行く、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うなど、できることから毎日続けることが大切です。

Q 糖尿病予防にはどんな運動が有効?

A 有酸素運動と筋トレを併用すると効果的。

有酸素運動はウォーキングがおすすめです。道具要らずでいつでもどこでも気軽に続けられます。一般的には1日あたり20~30分、週2~3回程度を目安に続けましょう。食後1~2時間の間に行うと、上がった血糖値を抑える効果が期待できます。



Q 筋トレはどこを鍛えればいい?

A 脚のトレーニングを重点的に。

スクワットやかかと上げなど、脚を中心に鍛えると良いと思います。有酸素運動を行わない日には筋トレを。交互にやって毎日身体を動かしましょう。



習慣編

病気になってから後悔する方が多くいます。だからこそ早い対処を!



糖尿病療養指導士

Q 血糖値を抑えるためにできることは?

A 歯医者さんに行きましょう。

歯周病は糖尿病の合併症の一つ。虫歯や歯槽膿漏などを治療すると血糖値が下がることがあります。歯医者さんに相談を。

Q 食事のほかに血糖値を上げる要因となるものは?

A 精神的なストレスもリスクです。

ストレスや睡眠不足も血糖値を上げる要因になります。職場の人間関係が変わったことがきっかけで血糖値が上がってしまう患者さんもいます。



Q たばこはNG?

A 禁煙をおすすめします。

喫煙すると血管が収縮するので、糖尿病予備軍や糖尿病で血液が濃い患者さんは心筋梗塞などのリスクが高まります。合併症を考えて禁煙をおすすめします。



もしも、糖尿病予備軍と診断されたら...



糖尿病は予備軍でも「まだ大丈夫」ではなく、「もう医師に相談するべき」タイミング。あのとき行動していれば良かったと後悔する前に少しでも早く、できることからやってみましょう。



臨床検査技師

健康診断で異常が見つかったら「まだいいかな」と思わず医師に相談を!



薬剤師

糖尿病に限らずお薬は指示されたとおりに使しましょう!

静岡済生会
糖尿病チームが
支えます!

STAFF VOICE



糖尿病の一番の治療は「正しい理解」

今は糖尿病に関する情報があふれていますが、「〇〇を食べると治る」など、我々から見たら間違った情報もたくさんあります。そこで我々はまず病気を正しく理解していただくことを大事にしています。当院の糖尿病チームには、管理栄養士、糖尿病療養指導士、糖尿病看護認定看護師、理学療法士、薬剤師、臨床検査技師といった様々な職種が関わっている他、様々な合併症に対しては院内の他科の医師とも連携して治療にあたり、それぞれが専門家の立場から先の長い治療を支えています。

昔は糖尿病になると、まず食事療法を頑張らって、病気が進行してきたら薬を使うという治療法が主でした。私は最初に薬で血糖値を

しっかり下げてから食事と運動で地道に体重を落としていく方法を取っています。体重を落としている間に進行するリスクを減らせますし、先に効果が出ると患者さんのやる気にもつながるからです。最近は新しい薬が続々と登場して治療の選択肢も広がっていますが、やはり基本は食生活を整えること。100点満点でなくても、患者さん自身が無理なく何年も続けられることが大事です。

実は私が内分泌代謝科の医師になった直接の動機は、家族がみんな糖尿病だったからです。糖尿病は遺伝的な要因が強いというけれど、先祖代々続いてきた食習慣の「遺伝」も大きな要因ではないかと私は思っています。毎日お腹いっぱい食べるのが家風というご家庭

などはやはり糖尿病にかかりやすくなります。私は今のところ幸いにも発症していませんが、体重管理はかなり気をつけていますよ。



内分泌代謝科 部長

稲葉 直之 Naoyuki Inaba

日本内科学会認定内科医 / 日本内科学会認定総合内科専門医
日本糖尿病学会評議員 / 日本医師会認定産業医

糖尿病教室を定期的で開催しています

当院では、どなたでも参加できる糖尿病教室や、外部会場で開催する市民公開講座など、糖尿病について理解を深める活動を行っています。他の病院で治療中の患者さんやご家族もお気軽にご参加ください。

お問い合わせ窓口(企画・広報課) ▶ TEL.054-285-6171 (平日8:30~17:00)



WEB版で
もっと
詳しく!



連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市駿河区

塩川八幡ヒルズクリニック

診療科目 脳神経外科/脳神経内科 〒422-8076 静岡市駿河区八幡5丁目32-10 ☎054-280-0500



ホームページ



塩川 和彦 院長



家族のように寄り添い、地域に愛されるかかりつけ医を目指して

2003年に「家族(famiglia)」と「愛(Amore)」をテーマに開業し、21年が経ちました。

脳神経外科専門医として、頭痛・めまい・認知症など脳に関わる疾患を中心に、長年培った知識や技術を生かし、患者さんと日々向き合っております。また、地域に根ざした医療機関として専門分野に限らず生活習慣病や風邪症状など幅広く診療しております。

家族のように患者さんに寄り添った対応を心がけておりますので、何か心配な症状があれば、お気軽にご来院ください。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00～12:00	●	●	●	—	●	●	—
午後の部 15:00～18:00	●	●	●	—	●	—	—

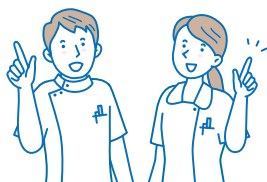
休診日: 木曜、土曜午後、日曜、祝日 ※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

- ACCESS**
- JR静岡駅南口よりタクシー5分
 - 静鉄南郵便局バス停より徒歩5分
 - 駐車場あり

病院探しにお役立ち メディカルナビタ設置しました

北館1階に、連携医療機関を検索できるデジタルサイネージ「メディカルナビタ」を設置しました。メディカルナビタは、タッチパネルで当院と連携する医療機関を診療科目および地区ごとに検索することができます。お近くにどんな医療機関があるのか情報収集する際にご活用ください。

病院に来る機会が少ない方は下記QRコードより、連携医療機関を探すことも可能です。



是非、
ご活用
ください!



INFORMATION

駐車スペースが増えました

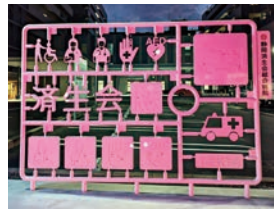
長年当院の課題であった駐車場の混雑を解消するため、10月25日よりひまわり事業団の隣に駐車場を増設いたしました。また、10月1日より当院東側ロータリー駐車場も「ゆずりあい駐車場(有料)*」としてご利用いただけるようになりました。お車でご来院の際はぜひご利用ください。

*「ゆずりあい駐車場」とは身体の不自由な方や妊婦さん優先の駐車場です。ゆずりあってご利用ください。

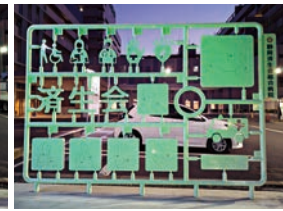


プラモニュメント ライトアップ プロジェクト

当院では地域のみなさんに病気や医療について関心を持っていただくことを目的に、病院東側のプラモニュメントをさまざまな色にライトアップするプロジェクトを行っています。ライトアップしたプラモニュメントの姿をお楽しみいただき、それぞれの色に込められた意味や願いについて考えてみませんか？



乳がん啓発活動
(9/24~10/10)



臓器移植への理解促進
(10/11~10/20)

11月のライトアップ

期間	内容	概要
11/1(金) ~ 11/14(木)	世界糖尿病デー〈青〉(11/14)	糖尿病の予防や治療継続の重要性について 周知、啓発
11/18(月) ~ 11/24(日)	糖尿病に関する市民公開講座開催(11/23)	
11/15(金) ~ 11/17(日)	リレーフォーライフ〈紫〉 リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024静岡に参加(11/16~17)	がん患者さんやその家族を支援し、地域全体で がんと向き合いがん征圧を目指すチャリティ活動
11/15(金) ~ 11/17(日)	世界早産児デー〈紫〉(11/17)	早く生まれた赤ちゃんとそのご家族が抱える 課題や負担に対する意識を高めるため

読者アンケートのお願い

日頃は、「home」をご愛読いただきありがとうございます。「home」のより良い紙面作りのため、読者アンケートを実施しております。「こんな記事が読みたい」、「病院のこんなことが知りたい!」など率直なご意見をお寄せください。

アンケートにご回答いただいた内容は、今後の紙面づくりに反映いたします。

「home」
読者
アンケート



私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

社会福祉法人 済生会
静岡済生会総合病院
Shizuoka Saiseikai General Hospital

〒422-8527
静岡県静岡市駿河区小鹿一丁目1番1号
TEL.054-285-6171 FAX.054-285-5179



<https://shizuoka-saiseikai.jp/>

静岡済生会総合病院 LINE公式アカウント & インスタグラム



公式LINE



SHIZUOKA_SAISEIKAI_OFFICIAL

地域周産期
母子医療
センター

