済生会だより ならしの

No.12 2009.秋号

Contents

糖尿病の話し
薬剤部だより
糖尿病講座のご案内
健康フェアのご案内

今号の紹介

当院の病後児保育「キッズケアルームなでしこ」のスタッフの作品です。

病院の理念

患者さんの権利を尊重し、共に考える良質な医療の提供、すなわち患者さん指向の医療をめざし、もって地域住民の健康と福祉の増進に努めます。

病院の基本方針

- 職員が誇りを持ち、患者さんが満足・安心できる効率的な医療の提供に努めます。
- すべての診療情報を患者さんにお伝えします。
- 信頼される医療を行うために研修、研鑽をいたします。
- 地域の医療機関との連携のもとに中核病院としての役割を果たします。

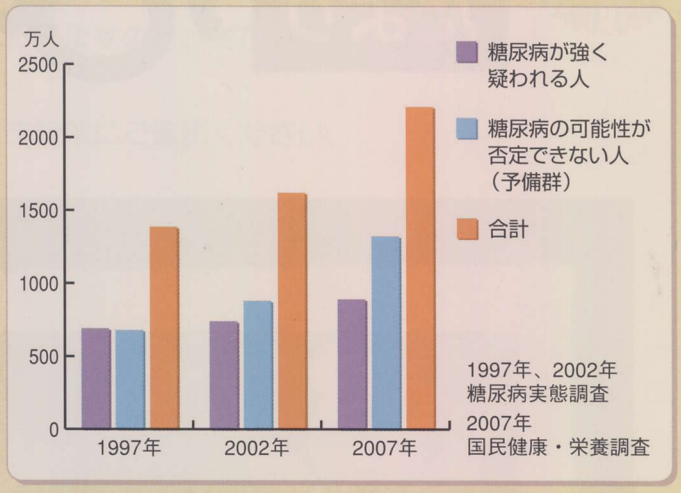
糖尿病の話し

診療部長（代謝科）　藤原　敏正

昨年4月に、生活習慣病の予防を目的として、「内臓脂肪型肥満」に着目した特定健診（メタボ健診）が始まりました。

生活習慣病は、偏った食事や過食、運動不足、ストレスなどの長い間の生活習慣が原因となって発症する病気の総称で、代表的なものの一つが糖尿病です。

現代社会は、外食産業の隆盛、自動車社会の繁栄、ストレス社会など糖尿病を招きやすい条件が充満しており、糖尿病患者は年々増え続けています。



糖尿病とは

私たちは、食べ物を消化・吸収することで生命を維持し、活動をするためのエネルギーを得ています。このエネルギー源がブドウ糖です。ブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで、普段は一定の濃度に調整されていますが、インスリンの作用が不足すると、食べ物を摂取した場合に栄養の代謝がうまく行われなくなります。その結果、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなり、この状態が継続するのが糖尿病です。

糖尿病は、「I型糖尿病」、「II型糖尿病」、「その他の特定の機序・疾患によるもの」、「妊娠糖尿病」の4つのタイプに分類され、日本人の場合は95%がII型糖尿病です。II型糖尿病は、インスリンの分泌量が低下しているか、インスリンの血糖を下げる作用が弱くなって発症するもので、遺伝素因（家族）と生活習慣が大きく関わっています。このため、生活習慣病の糖尿病は、一般にII型のことをいいます。

2007年の厚生労働省の調査で、糖尿病が強く疑われる人は全国で890万人、可能性が否定できない人（予備群）が1,320万人、あわせて2,210万人が糖尿病患者又は予備群と報告されています。2002年の前回調査から、強く疑われる人は20%、予備群は50%増加しています。また、強く疑われる人のうち、治療を受けているのはその半数と推定され、残りの人は、自身が糖尿病と知らないまま合併症が進行している可能性が考えられます。

おそろしい合併症

糖尿病の初期段階では自覚症状がないため、糖尿病に気づかずにいるか、気づいていても治療を避けてしまう人が多くなりがちです。しかし、症状が出なくても糖尿病は徐々に進行し、恐ろしい合併症を引き起こします。糖尿病の本当の恐ろしさはこの合併症で、末期になって初めて後悔する方が後を絶ちません。

合併症の代表的なものは、細小血管障害である神経障害、網膜症、腎症で三大合併症と言われていますが、大血管障害である脳梗塞、心筋梗塞や壊疽、感染症も命に関わる重大合併症です。

神経障害

糖尿病発症5年以内に生じ、頻度が一番高い合併症。神経に栄養を供給する血管の流れがつまって末梢神経や自律神経が冒され、手・足のしびれ、立ちくらみ、顔面神経麻痺など日常生活になにかと問題になる合併症です。

網膜症

眼底の毛細血管に障害が起こり、目が見えにくくなったときには手遅れになるケースもあり、失明に至ることもあります。糖尿病網膜症は、失明原因の第一位となっています。

腎　症

腎臓の細い血管が冒され、血管からタンパクが漏れて老廃物をろ過する機能が衰え、やがてむくみが発生し、さらに進行すると腎不全、尿毒症になって人工透析が必要となる合併症です。人工透析が必要となる人の30%が糖尿病腎症が原因です。蛋白尿陽性は危険信号です。

治　療

糖尿病は、「治す」病気ではなく「コントロール」する病気です。糖尿病は一度なってしまうと完治することはできません。適切な血糖コントロールを行い、糖尿病と上手に付き合うことが必要となります。

糖尿病の治療には、食事療法、薬物療法、運動療法の三つの方法がありますが、特に食事と運動が大原則です。大切なことは、患者さんが糖尿病を正しく理解しようとする意欲を持ち、それまでの生活習慣を改善することです。そのことが三大合併症や動脈硬化性疾患などの発症・進展を食い止め、普通の人と全く同じように生活することが可能となります。

代謝科のご案内

当科の糖尿病診療は、糖尿病性昏睡・重症感染症・腎不全・心不全・脳梗塞など入院を要する重症例の治療を中心としています。また、甲状腺など内分泌疾患に関しては、治療と細胞診など迅速診断も行っています。

昨年、当科外来糖尿病患者は約1,300名、100名超のインスリン導入を行いました。また、頚動脈超音波による動脈硬化度評価と高血圧・高脂血症の治療にも重点をおき、日本の糖尿病患者の年間心筋梗塞・脳梗塞発症率に比べ、昨年度千人当たりの発症数を約3分の1に減少させています。頚動脈超音波を使った糖尿病患者を対象とした動脈硬化の退縮と予後に関する大規模試験PRECIOUS研究を開始し、研究推進者として日々研鑽しております。

診療部長　藤原 敏正

薬剤部だより

「お薬手帳」をもっと活用しましょう!

薬剤部長　濱田　潤

多くの方が、病院で処方された薬、ご自分でドラッグストアやインターネットなどで購入された薬、サプリメント、あるいは健康食品などを使用されています。また、複数の医療機関で治療を受けられている場合も多くあり、薬がご自宅で山のようになっている方もおられるのではないかと思います。

ところで、調剤薬局や病院で「お薬手帳をお持ちですか?」と聞かれたことがあると思います。これは、処方された薬の名前・飲む量・回数などを記録に残しておくことを目的に作られていますが、この「お薬手帳」をもっと有効に利用していただきたいと思います。

有効に利用するための第1のポイントは、お薬手帳を病院・薬局ごとに分けずに1冊にすることです。この1冊を自分の健康手帳のように利用します。第2のポイントは、患者さん自身が自由に書き込むことです。例えば、患者さんは患者さん自身で、自分の症状をできるだけ正確に医療関係者へ伝えるために、自分の症状の様子や経過のメモとしたり、自分で薬の飲み方を変えたり中止した場合、お薬についてわからないこと・困っていること、医師、看護師、薬剤師、栄養士などに聞いておきたいこと、健康のことで気になったことなどなんでもあるがままに記入してください。それが、患者さんと医療関係者との架け橋としての役割を果たしてくれ、結局自分を守ることになります。

糖尿病講座のご案内

当院では、２ケ月に１回糖尿病講座を開催しています。６回シリーズで参加費は無料です。
シリーズ途中から参加されても理解できる内容となっておりますので、ぜひご参加ください。
準備の都合により、必ず予約をお願いいたします。
開催日は、事情により変更する場合がありますので、ご来院前にご確認ください。

10月の講座（新型インフルエンザの影響で5月の講座を順延したものです）

日　時　10月23日(金)　14:00～
場　所　当院8階講堂
テーマ　糖尿病と歯周病について
　　歯の手入れ
　　薬物療法入門　その2

11月の講座

日　時　11月27日(金)　14:00～
場　所　当院8階講堂
テーマ　糖尿病性大血管障害について
　　ストレスとの付き合い方
　　日常生活の注意点
　　（フットケア、低血糖、シックデイルール）

お申し込み・お問い合わせは、内科外来まで

健康フェアのご案内

毎年恒例となりました「健康フェア」を今年も開催します。お子様からお年寄りまで楽しめますので、ぜひご家族おそろいでご来院ください。
開催日は、事情により変更する場合がありますので、ご来院前にご確認ください。

日　時　10月17日(土)
　　10:00～15:00
　　(受付は14:00まで)

場　所　当院1階ロビーほか

内　容　講演会・講習会、健康相談
　　骨密度・血流測定、模擬店
　　バザー、ゲーム、ミステリーツアー
　　コンサート、野菜等直売

お問い合わせ　健康フェア実行委員会
TEL 047-473-1281(代)

発　行／千葉県済生会習志野病院
〒275-8580 千葉県習志野市泉町1-1-1　TEL 047-473-1281（代）　FAX 047-478-6601
ホームページ　http://www.chiba-saiseikai.com