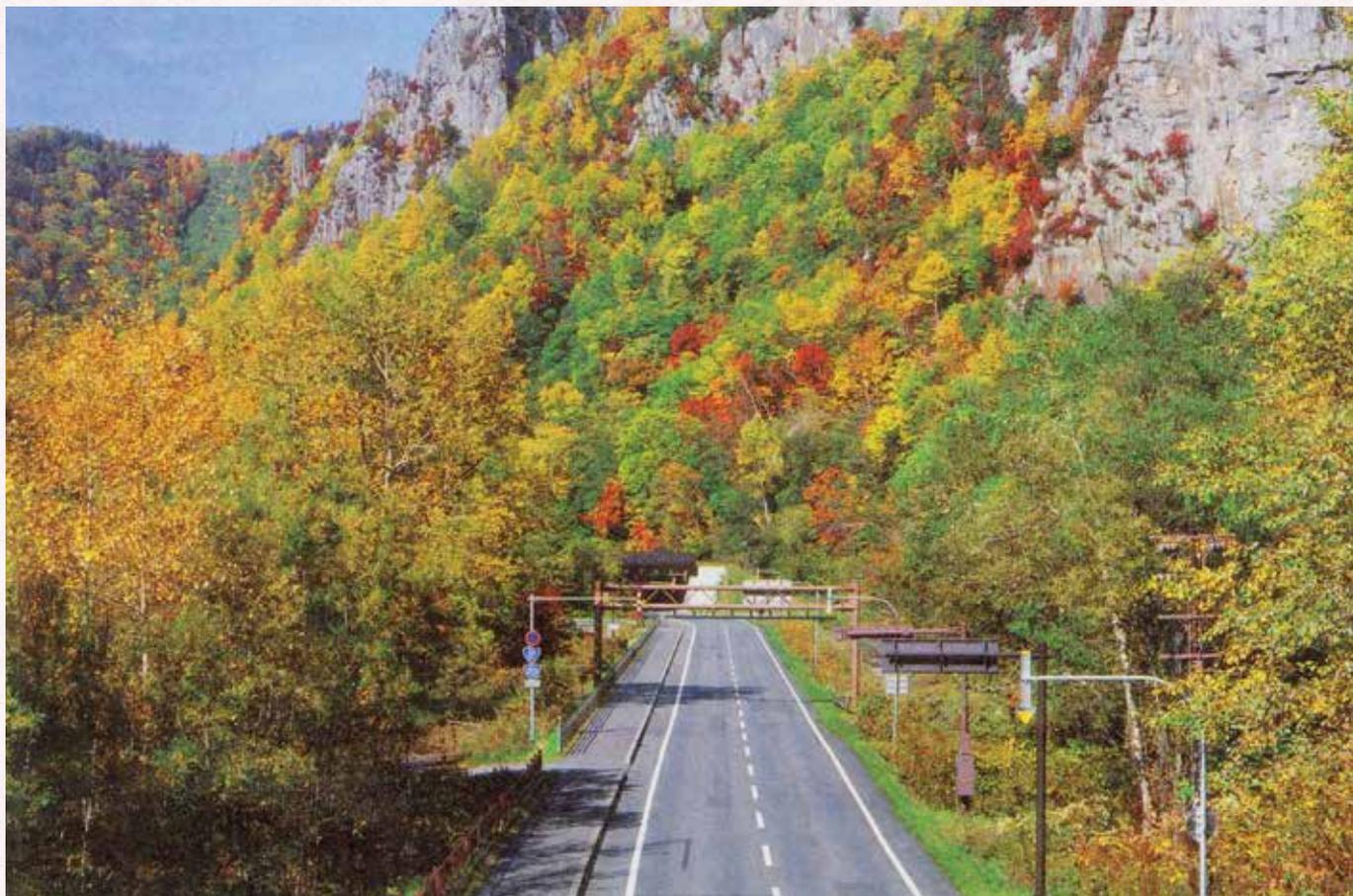


ら い ふ

2020.10 No.87



一般道と紅葉(層雲峡 国道39号線) 写真提供/白石 セツ子 様

●わかりやすい医学教室(糖尿病内科)

～知っているようで知らない「糖尿病」～

●もっと知りたい

「健診センター」

●栄養管理科からのお知らせ

「出産お祝い膳がリニューアルしました!!」

●ホスピタメール

— 医療法人 王子総合病院理念 —

「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思(自己決定権)を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ

<http://www.ojihosp.or.jp/>



医療法人 **王子総合病院**

わかりやすい医学教室

特集

知っているようで
知らない

「糖尿病」

糖尿病内科 三木 隆幸

糖尿病とは？



三木 医師

糖尿病についての記載は、紀元前1500年ごろのエジプトの医学パピルスが最も古く、尿がたくさん出て死んでしまう病気として記載されています。17～18世紀に患者の尿が甘いことに気づき、蜜のように甘い尿がたくさん出るというラテン語のDiabetes Mellitus「和訳：糖尿病」と呼ぶようになりました。しかし、「尿」の病気ではないことは言うまでもありません。血液中のブドウ糖の濃度(血糖)が慢性的に高くなる状態が糖尿病の本質です。そして血糖が高くなることにより、さまざまな合併症を引き起こすことが問題なのです。健康な人の空腹時の血糖値は100mg/dL未満です。人の血液量は5リットルくらいです。

図1 スティックシュガー 1本 3g

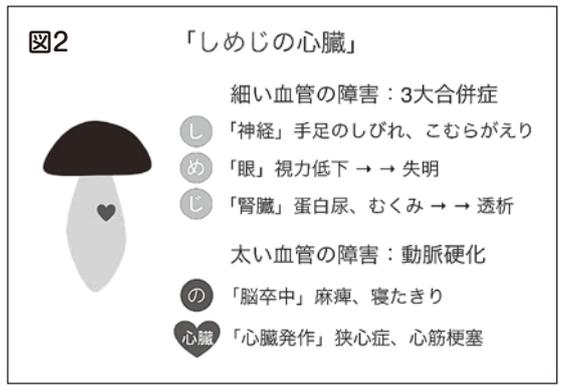


で、その中のブドウ糖は5g未満です。このブドウ糖が6・3g以上になると(126mg/dL)、糖尿病と診断されます。5リットルの水に5gあるいは6・3gの砂糖を溶かしても甘さは感じないので、どれだけ厳密にコントロールされているかがお分かり頂けるかと思えます(図1)。その働きを担っているのが膵臓から出るホルモン「インスリン」です。筋肉などの身体の組織にとって糖はエネルギーの源ですが、インスリンには血液中の糖を組織にわたす作用があります。このインスリンが働かなくなると結果、血糖が高くなった状態が

糖尿病です。糖尿病には2種類あり、膵臓からインスリンがでない1型、インスリンの効きが悪くなった2型に分けられます。このうち2型糖尿病が90%以上を占め、その発症に食べすぎや運動不足などの生活習慣が大きくかかわっています。

糖尿病は血管病です

糖尿病は早期には自覚症状がありません。疲れやすい、のどが渇く、尿の量や回数が増えたなどの症状が出現した時には進行している可能性がありますので、すぐに医師に相談して下さい。糖尿病の状態が悪いまま放置すると、さまざまな合併症が起こります。その多くは血管が障害されることによつておき、合併症の頭文字をとって「しめじの心臓」という呼び方をします(図2)。細い血管の障害によつておきるのが、神経、眼、腎臓の「しめじ」です。手足のしびれや痛み、足の裏の違和感、こむらがりなどの「神経障害」、眼底出血から視力低下がおきる



のが眼の病気である「網膜症」、尿に蛋白がもれ、身体がむくみ、腎臓の働きが低下するのが「腎症」です。太い血管の障害でおきるのが動脈硬化です。脳や心臓、足に血液を送っている血管が狭くなり、脳卒中、狭心症や心筋梗塞などの心臓発作、さらに足の潰瘍や壊疽などが起こります。

治療は血糖だけではありません

糖尿病は血糖が高くなる病気

なので、「血糖が下がればいいんだ」と思っていますか？もちろん血糖を管理することは重要ですが、それだけでは足りないことをお話ししたいと思います。

血糖管理の指標となるのがHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）で、これは検査した日から過去1〜2ヶ月の血糖コントロールの状態をみています。HbA1cを7%未満に下げること、すなわち血糖をしっかりコントロールすることによって、細い血管の障害である神経障害、網膜症、腎症は予防することができます。しかし、太い血管の障害である動脈硬化は血糖だけを管理しても予防できません。なぜならば、動脈硬化には血圧、コレステロールや中性脂肪などの脂質、喫煙、肥満なども関わってくるからです。これらの管理を集学的に行うことによって、動脈硬化は初めて予防することができまます。言いかえれば、たとえHbA1cの管理が良くても、血圧や脂質のコントロールが悪かったり、煙草を吸っていると、脳

卒中や心臓発作の危険性が高いと言えます。

治療の基本は生活習慣の改善

糖尿病の治療で重要なのは、食事・運動療法という生活習慣の改善です。食事療法はどのタイプの患者さんにも大切な基本治療で、栄養バランスをとりながら、適正なエネルギー量を守ることがポイントとなります。運動は肥満やストレスを解消するだけではなく、インスリンの働きを良くする効果もあります。

糖尿病の薬は近年目覚ましく進化しています。現在7種類（もうすぐ8種類）の飲み薬と2種類の注射薬があり、患者さんの状態にあわせて使い分けています。糖を尿に捨てることで血糖を下げる薬や、食欲を抑えて体重を減らす注射薬が登場し、これらは心臓や血管に好影響をもたらすことがわかってきています。モニターング機器も進歩し、24時間の血糖測定を行うことによって、食後に血糖がどのくらい上昇するか、就

寝中に低血糖が起きていないかを確認できるようになっています。これらの治療薬、モニタリングを上手に使用して治療することで、合併症を予防し健康寿命を確保することが大切です。

最後に

当院では2020年4月から、糖尿病専門外来を開設しました。専門知識をもった療養指導士とともにチームで治療にあたっております。また、栄養指導や糖尿病教室も随時行っております。糖尿病が気になる方、糖尿病について詳しく知りたい方は、遠慮なくご相談ください。

お知らせ

『らいふ』に掲載されたわかりやすい医学教室は、王子総合病院のホームページで見ることができます。

健診センターから こんにちは!

も

っ

と

知

り

たい

い

健診センター部長 大岩 均

当院の健診センターをご利用いただきありがとうございます。今回、当院の健診センターについて御紹介させていただきます。健康診断(健診)業務は1987年4月から開始し、1997年5月の病院移転に伴い現在の場所に移動いたしました。2019年度は日帰り人間ドック、一般健診、職場健診など合わせて約7,000名の健診を実施致しました。

メディカルチェックは 2パターン

健診が病気の早期発見・早期診断に特に大切だと思われています。皆さんもご存知のことだと思います。自覚症状がないときにいわゆるメディカルチェックを受けることが健康を維持するため

に重要になってきます。しかし、「めんどくさいな」と思いながら健診を受けている方も多いのではないのでしょうか。このメディカルチェックは2つのパターンに分けられます。1つは労働安全衛生法などの法律による健康診断(職場健診など)と任意で行う人間ドックや脳ドックなど広く健康状態を確認しチェックするものです。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防する目的に平成20年から導入された特定健診もここに含まれます。2つ目はある特定の病気を早期に発見し、早期に治療する事を目的とする検診です。いわゆる、胃がん検診、肺がん検診などのがん検診が相当します。

当健診センターでは 健康診断を中心に

当健診センターでは1つ目の特定健診を含めた健康診断を中心に行っています。体重・身長などの身体計測、視力検査、血液・尿検査、胸部X線写

真、心電図、腹部超音波検査などの他に、必要に応じて胃バリウム検査なども行っています。また、特定健診の検査項目である腹囲、血圧、中性脂肪、血糖値、喫煙の有無などの結果からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備軍の早期発見にも関わっています。生活習慣病の前段階であるいわゆるメタボの段階で生活習慣を改める事が出来れば、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症予防も可能となります。こうした一般健診以外に、日帰り人間ドックやオプションとしての乳がん検診、子宮がん検診なども行っています。ちなみに厚生労働省が公表している「国民生活基礎調査」のデータを基に、国立がん研究センターがまとめた各種がん検診率(2019年)は、「胃がん42・4%」、「大腸がん44・2%」、「肺がん49・4%」、「乳がん47・4%」、「子宮頸がん43・7%」となっています。



す。厚生労働省としては受診率を50%以上に上げる事を目標に掲げていますが、まだ少し足りない状況です。さらに市からの助成による脳ドック、PET-CTががん健診事業に

も対応しています。また、このような健診業務以外に特定健診でメタボを指摘され、特定保健指導の対象者に選定された方々に保健師、管理栄養士が半年間保健指導を行っています。

メタボを改善するためにはどのような食事摂取し、どのような運動を続け、どのような運動を続け、またメタボが良くならないのか、どうかなどについて親身になつて相談になり、時々メールを使って対象者の指導後の状況を確認したり、必要に応じてアドバイスをさせていただきます。

いかに健康寿命を延ばすかが課題

日本人の平均寿命は年々伸びていますが、平均寿命と健康寿命(注)との差は8年から12年あると報告されています。従って、10年くらいは自立できず何らかの介助を必要とする期間があるため、いかに健康寿命を延ばすかが大きな課題となっています。健康は失ってからでは遅いのです。健康は、何事にも代え難いもの、という事はどなたも実感されていると思います。健康で充実した日々を送るために、年1回は自分の健康に関心を持つ時間を作ることが自身の健康管理に大変重要となります。

当院での健診を希望される方は健診センターにご連絡いただければ対応させていただきます。皆さんの健康を守るために健診センター職員一同が日々頑張っています。

(注)「健康上の問題で日常生活が制限されることなく自力で生活できる期間」。

医 師 紹 介

心臓血管外科 2020年10月1日着任

氏名 **布施川 真哲**
 出身地 北海道札幌市
 出身大学 札幌医科大学
 趣味・特技 スポーツ観戦、バドミントン
 患者様へ一言
 安全な医療を届けられるよう精一杯努力いたしますのでよろしくお願ひします。



脳神経外科 2020年7月1日着任

氏名 **齋藤 拓郎**
 出身地 北海道札幌市
 出身大学 札幌医科大学
 趣味・特技 テニス
 患者様へ一言
 東胆振・日高圏へ少しでも力になれるよう努力したいと思います。



麻 酔 科 2020年9月21日着任

氏名 **熊谷 友絵**
 出身地 北海道北広島市
 出身大学 札幌医科大学
 趣味・特技 映画鑑賞、旅行、食事
 患者様へ一言
 患者様が安全に手術を受けられるように取り組んでまいります。



糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。どなたでも参加できます。

参加費
無料

お気軽にご参加ください

○開催日:2020年 11月20日(金)
12月18日(金)
2021年 1月15日(金)

○時間:午前10時30分～
○場所:王子総合病院 エントランスホール
○講師:医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士、臨床検査技師

※直接会場においで下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので
電話にてご確認下さい。

問い合わせ先 療養支援室 : ☎0144-32-8111(代)内線660

「がん相談支援センター」 「がん看護相談」をご活用ください

当院はがん拠点病院として、がんに関する情報提供、相談を行っています。

センターでは、がん医療に詳しい認定看護師や生活全般の相談ができるソーシャルワーカーが相談員と

して対応しています。相談方法は面接、電話を問いません。

患者さまやご家族のほか、地域の方々はどこまでも無料でご相談できますので、ぜひご活用ください。

がん看護相談(月～金)

エントランスホール6番窓口

相談時間▷10:00～11:30
13:30～14:30

がん相談支援センター(月～金)

相談時間▷8:30～16:50

電話:0144-32-8111(内線661・662)

栄養管理科からのお知らせ

ニュー内容は、アンケートをとりながら、今後一部変更する予定です。

なるようなお祝い膳を提供しております。(メニュー内容は、アンケートをとりながら、今後一部変更する予定です。)



トは2品と季節の果物の盛り合わせになっています。見た目も華やかで美味しく、思い出の一品となるよう提供しております。

2020年7月より
出産お祝い膳がリニューアルしました!!
当院では、2003年5月より提供していた出産お祝い膳を、2020年7月より全面リニューアルしました。今回は洋食メニューとし、当院給食委託会社のエームサービス厨房スタッフと二丸になり、心を込めて調理しています。メニューには約30種類の食材を使用し、出産後の体の回復を意識した食材や栄養素を取り入れています。真鯛とスモークサーモンのマリネにはキヌアを使用し、ブイヨンスープにはユリ根などの野菜が沢山入っています。メインは脂質を抑えた道産牛ヒレ肉のステーキ。海老のパートカダイフ(糸状の衣)は、バジルのソースで食感と香りを楽しむことができます。パエリアはホタテとムール貝を使用し、デザートは2品と季節の果物の盛り合わせになっています。

■診療科外来受診受付時間 <2020年10月現在>

※新患受付は各科 <午前>8:30~11:00 <午後>13:00~15:00

※再来機受付時間 <午前>7:00~11:30 <午後>12:15~15:00

※再診の受付時間は各科毎に異なりますのでご注意ください。

診療科	午 前	午 後
内 科	現在休診です	
循環器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	13:30~15:00まで (水のみ)
消化器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※初診の患者様は情報提供書が必要です	なし
呼吸器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	13:30~15:00まで (火曜日、水曜日は予約患者のみ)
血液腫瘍内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~木
外 科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付 火、木 ※再診は11:00までの受付	月~金
心臓血管外科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付	金(静脈瘤外来のみ)
脳神経外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月・火(予約患者のみ)
脳神経内科	月~金 ※再診は11:00までの受付 (予約患者のみ)	月、水、木(予約患者のみ)
整形外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、木(スポーツ外来のみ)
小 児 科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(火曜日は予約患者のみ) (火~木は一般外来休診です) 水・木 予防接種は13:30~14:30
耳鼻咽喉科	月~金 ※再診は11:00までの受付	金(予約患者のみ)
泌尿器科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※新患は紹介状が必要です	火、木(予約患者のみ)
産 婦 人 科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※金曜日 産科受付 8:30~10:00	木 1カ月検診(産後検診)のみ
眼 科	月~金 ※再診は11:00までの受付 木は新患・予約患者のみ	月、水、金(予約患者のみ)
皮 膚 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付 ※新患は紹介状が必要です	なし
麻 酔 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付	なし
放射線治療科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)
歯科・歯科口腔外科	月~金(予約患者のみ) ※9:00~11:00までの受付	月~金(予約患者のみ)

災害訓練

10月3日(土)に総勢約200名が参加し災害拠点病院として17回目の災害訓練を行いました。新型コロナウイルス感染防止の観点から町内会や苫小牧消防本部、消防団などの他機関との連携は中止し、看護学生も見学のみという縮小体制での開催でした。災害カルテの導入やエントランスホールへの簡易ベッドの展開、入院患者の避難の検討、院内体制・連携の確認など、例年と違う訓練想定を多く盛り込み、職員にとって実りある効果的な訓練となりました。



予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時間：午前8時～12時頃まで

1. 一般健診 23,254円
2. 日帰り人間ドック 30,800円
3. 追加項目
 - ① 乳がん検診 (2方向 5,762円・1方向 4,715円)
 - ② 子宮がん検診 6,108円
 - ③ PET-CT検診 96,381円
 - ④ その他
4. その他

お気軽に
お問い合わせ下さい

申込み・問合わせ先

健診センター：
☎0144-32-8111(代)
内線 295・296

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。(返却ご希望の方はお申出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

がん患者交流サロン いずみ会 中止のお知らせ

がん患者交流サロンいずみ会は、新型コロナウイルス感染症の動向を考慮し、2021年3月までの開催を中止させていただきます。

2021年4月以降の予定はあらためてご案内いたします。

なお、療養中の心配事や知りたいことがございましたら、がん相談支援センターまでお越しく下さい。



問合わせ先

がん相談支援センター (担当: 深田、東倉)
電話 0144-32-8111(内線 661・662)

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。