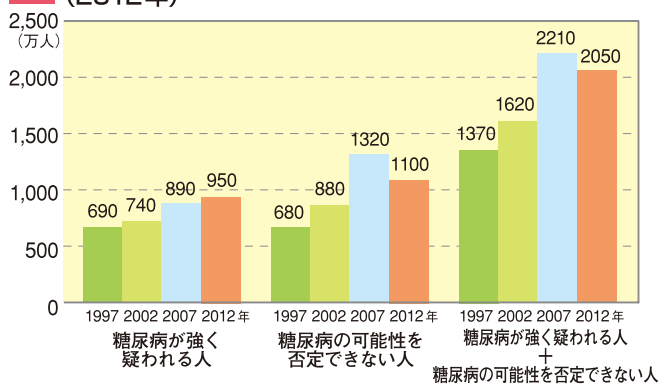


いりよの ひろば

Vol.
206
2014.1.25

- 1面 糖尿病の早期発見
早期治療
- 2面 糖尿病看護認定看護師
健康センターだより
- 3面 地域医療連携「武田消化器内科」
- 4面 クリスマス会、庭園ギャラリー
糖尿病公開講座 ほか

図1 「糖尿病」と「糖尿病予備軍」の合計は2,050万人
(2012年)



厚生労働省の「2012年国民健康・栄養調査結果」によると、糖尿病が強く疑われる成人が約950万人に上り、前回調査の2007年から約60万人増加しました。一方「糖尿病予備軍」は220万人減の1100万人になり、はじめて減少したのはよい傾向だと思われませんが、予備軍も含めた糖尿病は2050万人にのぼり、日本人の5人に1人が罹患する国民病であることには変わりありません。(図1)

糖尿病の早期発見 早期治療

糖尿病を早期に発見するための第一歩は、会社の健診あるいは特定健診で血糖値を測定することです。特にインスリン抵抗性をもたらず生活習慣であるウエストの太いメタボ型の肥満の方、運動不足の方、脂肪摂取の多い方、ストレスの多い方、血のつながった体内に糖尿病の人がいる方、妊娠時に妊娠糖尿病といわれた方は、血糖のチェックをおすすめします。正常の血糖は空腹時で110mg/dl未満、食後140mg/dl未満です。血糖値の異常上昇は食後から起こります。

糖尿病は血液中のブドウ糖(血糖)の値が高い状態が続き、その結果、尿に糖が出る病気です。日本人の糖尿病の95%以上を占める2型糖尿病は、血糖を低下させるインスリンというホルモンの膵臓からの分泌量が少ない遺伝的体質に、肝臓や筋肉や脂肪組織でのインスリンの効き目が低下する「インスリン抵抗性」が加わって発症すると考えられています。

■早期発見するには
糖尿病の発症の初期には自覚症状がないことがほとんどで、発見が遅れたり、発見されても放置されることが多いのが現状です。先の報告でも糖尿病を強く疑われた人のうち「ほとんど治療を受けていない人」は、男性27・1%、女性31・3%もいるといわれています。

糖尿病を早期に発見するための第一歩は、会社の健診あるいは特定健診で血糖値を測定することです。特にインスリン抵抗性をもたらず生活習慣であるウエストの太いメタボ型の肥満の方、運動不足の方、脂肪摂取の多い方、ストレスの多い方、血のつながった体内に糖尿病の人がいる方、妊娠時に妊娠糖尿病といわれた方は、血糖のチェックをおすすめします。正常の血糖は空腹時で110mg/dl未満、食後140mg/dl未満です。血糖値の異常上昇は食後から起こります。

■早期治療の重要性
もし境界型糖尿病や糖尿病と診断されたら、すみやかに治療を開始することが重要です。自覚症状がないからといって、治療を先延ばしにすると気がつかないうちに合併症が

で、早期発見するには食後の血糖を測定して、140mg/dl以上になる場合に精査することです。空腹時血糖126mg/dl以上、随時血糖200mg/dl以上で糖尿病型ですので、空腹時血糖110mg/dl以上、随時血糖140mg/dl以上、随時血糖199mg/dl以上の場合には境界型(予備軍)か糖尿病かどうかを判定するのに75gブドウ糖負荷試験を受けることが勧められます。

■ヘモグロビンA1cとは
血糖値検査に加え、「ヘモグロビンA1c(エーワンシー)」も診断に有用です。赤血球に含まれるヘモグロビンのうちブドウ糖の結合したグリコヘモグロビンの割合を示したもので、血糖が高いほど増加します。6.5%以上なら「糖尿病型」です。検査前の1~2ヶ月間の平均的な血糖値の状態を知ることができ、血糖コントロールの指標としても重要です。昨年の糖尿病学会が熊本で行われ、「糖尿病合併症を防ぐために7%未満をめざそう」という熊本宣言が提唱され、その普及にくまモンも活躍しました。(2面図2)



糖尿病内分泌内科
部長
富永 洋一

2面に続く

発症し、自覚症状が出たときには手遅れになる場合もあります。膵臓のインスリンの分泌能は年月を経て低下しますが、高血糖が放置されると低下のスピードがより速まりますので、この点でも早期に血糖コントロールをつける必要があります。治療は、患者さんに糖尿病の知識を身につけていただき、食事療法、運動療法など非薬物療法から開始します。

■当院の糖尿病チームによる治療

当院では糖尿病外来の医師の診療はもちろん、看護師による糖尿病指導外来や管理栄養士による栄養指導で個別にじっくりと納得いくまで指導を受けられます。薬剤師、理学療法士、臨床検査技師も加わって運営する、※外来糖尿病公開講座(参加無料)に家族や糖尿病の仲間とともに参加するのもお勧めです。

図2

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

熊本宣言 2013

熊本宣言 2013

熊本宣言 2013

日本糖尿病学会プレスリリースより

※最終ページに2月～3月スケジュールあり

糖尿病 看護認定看護師 山下 みどり

糖尿病患者の数は世界中で年々増加しており、世界195か国中、糖尿病患者数が多い国第1位は中国、2位はインド、3位はアメリカとなっています。

日本は糖尿病と診断されている方だけで720万人おられ、世界の中でも第10位とトップ10に入っています。糖尿病と診断されていない方をあわせると日本の糖尿病人口は1000万人を超えと言われています。

このような危機的状況を踏まえ、国際糖尿病連合はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進することを呼び掛けています。当院においても、患者さまや地域住民の方の糖尿病の早期発見・早期治療・予防行動の推進を図る目的で「糖尿病デーイベントin高槻病院」と称し、無料の血糖測定や医師・栄養士による相談コーナー、糖尿病合併症である網膜症や神経障害体験コーナー、理学療法士による筋力測定などのイベント

を開催しました。血糖測定は183名の方に参加していただき、糖尿病という病気を知っていただく機会になっただけでなく、早期発見に繋がったケースもみられました。



糖尿病は過食や運動不足、肥満、ストレスなど生活に根づいた環境因子に加齢が加わり発症しやすくなりますが、これらの環境因子を改善することで糖尿病の発症や悪化防止を図れる疾患でもあります。

まずはお一人お一人がご自身の体に興味を持ち、健康意識を高め、現在の生活を振り返ることが糖尿病予防への第一歩につながります。「血糖値が高めと言われるけど、どうしたらいいのかわからない」などお困りの方、お一人で悩まずにまずは糖代謝内分泌外来へご相談ください。



愛仁会健康センターだより

トレーニングジム 3回 お試し会

年末年始で体重が気になる方…
運動したいけど続けられるか不安な方…

そんな方におすすめです。
まずは3回チャレンジしてみましょう!

期間 ～2月28日(金)

時間 ・月～土 13:00～、15:00～、17:00～
・日 10:00～、13:00～、15:00～
(1時間15分程度)

定員 各時間3名

料金 受講生・一般の方共に800円(3回分)
※体成分分析器で筋肉量・脂肪量を測定できます(初回無料)

準備物 運動しやすい服装、タオル、室内用シューズ

申込方法 2階受付にてご予約していただき、
当日3回お試しチケットをご購入ください
(お電話でのご予約もできます)

※ご予約・チケットの販売は2月26日(水)までとなります

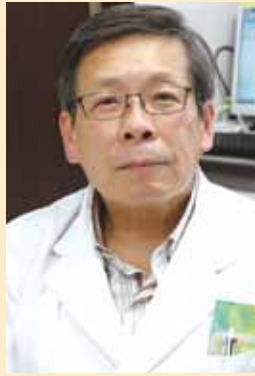
- ・はじめて当センターのジムを利用される方に限ります(16歳以上)
- ・1回目のみご予約が必要になります
(機器使用方法の説明を不要とされる方はご予約がいりません)
- ・2回目以降は期間内のお好きな時間にご利用できます
- ・お一人様1回限り、期間内のご利用になります
- ・チケット購入後のご返金はできませんのでご了承ください
- ・休館日がありますのでご確認ください



愛仁会総合健康センター TEL 072(692)9281

http://www.aijinkai.or.jp/k_center/

武田 消化器内科 武田 維明 先生



「予防医学」を最重点に 地域密着の専門医院を目指して

開院の経緯について 教えてください

徳島大学医学部を卒業後、大阪医科大学医学部で胆肝臓の研究に携わり、その後藍野病院、第一東和会病院で勤務してき

ました。息子も大阪市内で消化器内科医として勤務をされており、いずれは親子で診療するという夢がお互いにありました。

また、患者さんとゆっくり話をする時間をつくって病気の予防や対応の仕方を伝え、病気の進行、増悪の予防や早期発見・早期治療ができないかという思いがありました。しかし、大きい総合病院での勤務医体制では時間が限られているため難しいのが現状でした。病気の発見が遅れ、進行してしまっから治療するのではなく、時間をかけて患者さんに病気の予防の話をしていきたいという思いから、平成25年9月に開院しました。

先生の専門分野を 教えてください

大阪医科大学の研究室から第一東和会病院の勤務医まで、消化器内科の中でも胆肝臓を専門として検査や治療を行ってきました。専門は消化器内科になりますが、総合病院では専門分野以外にも糖尿病や肺炎など内科全般も診てきましたので、その経験を活かして、今は地域に根差した総合診療も心掛けています。より高度な専門医療が必要だと判断した場合は、適切な治療が受けられるよう早急に市内の病院に紹介しています。

診療所の特徴を 教えてください

病気になってから病院に行くのではなく、病気になるために今から予防していくという「予防医学」の情報提供に力を入れていきます。生活習慣病などに関してたくさん知識を持った方もおられますが、ひとりひとり診察時間をかけてじっくり話をし、普段からできる予防法などを伝えていきます。また、その疾患から誘発される合併症や、患者さんの負担が少なく簡単にできる検査方法などの情報提供を行い、きちんと理解してもらった上で診療を行っています。

当院での胃カメラは経鼻内視鏡を用い検査を行います。通常の経口からとは違い、咽頭反応による吐き気を起こさないため負担が少なく、鎮静剤を使用しないため、検査中も患者さんと一緒にモ



ニターを見ながら説明ができ喜んでいただいています。検査に抵抗を感じてしまうと病気の発見が遅れてしまうので、検診的な意味合いで検査を受けていただければと思います。

カプセル内視鏡を希望される場合や、大腸内視鏡検査が必要な場合は、近隣の診療所等と連携し、ご紹介する場合があります。また入院治療が必要だと判断した場合は、希望される病院へご紹介しています。

また、午前診と午後診の間の時間を訪問診療にあてており、通院が困難になった方など、ご要望があれば訪問診療も行います。

高槻病院に対する ご要望はございますか

紹介した患者さんが退院された際に迅速、かつ丁寧な返書をいただきました。これからも引き続きよろしくお願ひ致します。

要望と致しましては、急患の受け入れをお願いした際にご協力の程、お願い申し上げます。

武田先生、お忙しい中ありがとうございました。先生が常に患者さんの立場にたって考えられている姿勢が伝わってきました。また患者さんが不安や疑問に思ったことを率直に相談できる印象

をお受けしました。先生のお人柄や、通院困難な場合に訪問診療や往診をされていることから、地域の住民にとって心強い存在であると感じました。今後さらなる医療連携が図れるように努めて参ります。

地域医療部 西本・森下

武田消化器内科

〒569-0053 高槻市春日町16の16

TEL.072-674-8188

【診療内容】内科、消化器科

【診療時間】午前9時～12時30分 午後5時～7時30分

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	×	○
午後	○	○	○	○	○	×

休診日/金曜の午前、土曜の午後、日・祝

※尚、平成26年4月1日から金曜日の午前診を開始致します。





ボランティア「マザーグース」主催 クリスマスコンサート



12月16日月曜日の午後、毎年恒例のクリスマスコンサートが開催されました。今回は、「彩音会」高槻支部の皆さんにピアノとコーラスでクリスマス気分を盛り上げて頂きました。会場は、100名を超える人で埋め尽くされ、準備した席では足りないほどの大盛況となりました。温かな歌声に、時にはじんわりと感動したり、時には参加された皆さんも一緒になって歌ったり楽しいひとときとなりました。高槻病院・リハビリテーション病院では、患者さまに思いやりを届けるボランティアを募集しています。地域医療室ボランティア事務局までお気軽にお問い合わせ下さい。



INFORMATION

糖尿病公開講座

- 2月7日(金)15時～16時
『検査値の見方 いろいろ』
担当 検査技師
場所 愛仁会リハビリテーション病院 8F 第2会議室
- 2月21日(金)15時～16時
『合併症について (網膜症編)』
担当 光辻医師
場所 愛仁会リハビリテーション病院 8F 第2会議室
- 3月15日(土)10時～11時
『糖尿病のトピックス』
担当 陳医師&看護師
場所 愛仁会リハビリテーション病院 9F アイワホール

▼ギャラリー 11月

明けましておめでとうございます。今年に入り厳しい寒さですが、いかがお過ごしでしょうか。11月は2階病棟による「紅葉映える三重の塔」です。障子を覗けば、その奥に赤く染まった紅葉と三重の塔が見え、まるでお寺や神社へ行ったような風景を楽しむことができました。12月は「クリスマス」をテーマに本館3階病棟が飾り付けを行いました。雪だるまの下にはたくさんのプレゼントがあって、クリスマスが待ち遠しくなりました。クリスマスが終わると、新3階病棟による「謹賀新年」に早変わりです。今年は「午年」、皆さまのもとに「幸福が駆け込み」「物事が“うま”くいく」ようにお祈り申し上げます。これから本格的な寒さを迎えます。お身体を大切にお過ごし下さい。



▲ギャラリー 12月

庭園ギャラリー

看護部広報委員会
大敷裕子

ご意見箱 Q&A

- Q** 外来を受診したが、予約時間から1時間待たされて受診の順番がきました。
- A** この度は長時間、診察をお待たせしてしまい、大変申し訳ございませんでした。診察内容によって予約の時間通りに診察が進まないことがどの診療科においても起こっております。予約時間を大幅に越えての待ち時間が予想される場合には事前にご案内するように徹底して参ります。
- また当院では携帯電話に診察の順番をお知らせする【まもなくコール】というシステムを導入しております。
- 【まもなくコール】は診察の順番が近付きますとお持ちの携帯電話に電話がかかってくるシステムですので待ち時間の間に席を外して頂けます。診療待ち時間が見込まれる場合は、各診療科の事務員より「まもなくコール」のご利用に御座りまして、ご案内を徹底して参ります。

- 高槻病院の理念 「患者さまの満足する医療」
- 患者さまの権利
 1. 患者さま個人の人格や価値観が尊重され、医療者との信頼関係の下で、良質な安全、公正な医療を適切に受ける権利があります。
 2. 病気の診断・治療・予後などに関して、その効果や危険性、または他の方法の有無について、理解できるようにわかりやすい説明を受ける権利があります。
 3. 理解できるわかりやすい説明を受けたのち、検査の諾否や治療法の選択などについて自分で決定する権利があります。
- 患者さまの責務
 1. 患者さま自らの健康状態に関する情報をできるだけ正確に医療者に伝える責務があります。
 2. 病気の診断・治療・予後などに関して、理解できるまで質問をする責務があります。
 3. すべての患者さまが良質な医療を適切に受けることができるように、他の患者さまの診療や病棟の医療提供に支障をきたさないように配慮する責務があります。

- 千船病院 大阪市西淀川区佃2丁目2番45号 ☎06-6471-9541
- 愛仁会リハビリテーション病院 高槻市白梅町5-7 ☎072-683-1212
- 介護老人保健施設「ケーアイ」 高槻市大字原112番地 ☎072-687-0103
- 介護老人保健施設「ユーアイ」 大阪市西淀川区佃2丁目2番58号 ☎06-6471-5236
- ケアプランセンターケーアイ 高槻市大字原112番地 ☎072-687-0303
- 訪問看護ステーション「ほほえみ」 大阪市西淀川区大和田3丁目8番17号 ☎06-6471-3121
- 高槻北地域包括支援センター 高槻市大字原112番地 ☎072-687-0303
- 愛仁会看護助産専門学校 古曽部町1-3-3 ☎072-681-6031
- 愛仁会 高槻在宅サービスセンター 高槻市白梅町5-7 ☎072-686-1883
- 「ケアプランセンター愛仁会高槻」「訪問看護ステーション愛仁会高槻」「ヘルパーステーション愛仁会高槻」
- おかしま病院 大阪市大正区南恩加島5-4-1 ☎06-6551-0848
- 介護付有料老人ホーム スローライフおかしま 大阪市大正区南恩加島5-4-5 ☎06-6556-1080