

糖尿病について

内科医長

谷本 眞澄

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの働きが低下することにより、血液中のブドウ糖が増加する病気です。

健康な人では、食事をすると一時的に血液中のブドウ糖が増えますが、インスリンの働きによりブドウ糖が体内に取り込まれ、蓄えられ、エネルギー源として使うことができる状態になります。

しかしながら、インスリンの働きが低下すると、血液中のブドウ糖を処理できなくなり、血糖が高い状態が続くようになります。

このような血糖が高い状態が長い間続くと、様々な臓器で悪い影響（合併



市立病院だより

ほほえみ

発行 越谷市立病院
 発行人 院長 丸木 親
 編集 院内情報誌編集委員会
 連絡先 〒343-8577 越谷市東越谷10-47-1
 電話 048-965-2221 (代)
 F A X 048-965-3019
 発行日 平成29年10月 (No.33)

症)が引き起こされます。

特に神経障害、網膜症、腎症は3大合併症と言われ、成人の失明や血液透析の主な原因となっています。また、心筋梗塞や脳梗塞などの血管が硬くなり狭くなる(いわゆる動脈硬化)の原因の一つとなります。

糖尿病の合併症は、今の血糖値が悪いことが何年も静かに進行して、やがて大変重い合併症を引き起こし、また進行した合併症に関しては後戻りできないことも多いです。しかしながら、早いうちに治療を進めれば予防できることがあります。

2012年の国民健康・栄養調査によると、このような合併症を引き起こす糖尿病、もしくはその予備群の人々は日本人男性の27.3%、女性の21.8%を占めるといわれています。

このうち、実際に治療を受けている人は6割程度であり、ほとんど治療を受けていない人が3割程度に及ぶといわれています。

糖尿病をお持ちの多くの方は、喉の渇き、尿の回数や量が多いなどの症状を自覚しません。そのために、自分が糖尿病であるのかわからずに放置している方が多くみられます。現在、医療機関で治療を受けている方は、継続して治療を受けていたことが大変重要です。また、以前に血糖値が高いと言われたが、今は受診されていない方や健康診断を何年も受診していない方は、まず医療機関や健康診断を受診し、糖尿病でないかを定期的に確認されることをお勧めいたします。



HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）と血糖値との関係は？

臨床検査科
副技師長 桑原 千津香

HbA1c基準値：4.6～6.2%

血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

糖尿病は自覚症状が無いことが多いので、糖尿病と言われても治療しないでいる人が少なくありません。この為、HbA1cを測定することで、病気がどの程度進んでいるのかを定期的に検査する必要があります。

HbA1cとは赤血（ヘモグロビン）と血糖が結びついたもので、体内では赤血球内に血糖が貯えられ循環しています。採血した過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値と深い関係があります。血糖値が高ければ高いほど、HbA1c値も高くなるということになります。血糖値がコントロールできているかを知る目安として、定期的な検査をお勧めします。

治療目標は高齢者（認知症の有無）、病気にかかっている期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制等を考慮して個別に設定していただきます。医師の指示のもとに治療を行ってください。

糖尿病の食事療法

栄養科
山崎 静香

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリンと言うホルモンの作用不足により高血糖の状態が続く、様々な代謝障害を起こす病気です。

主に過食や運動不足・肥満など好ましくない生活習慣が原因で発症します。

糖尿病の治療には、食事療法・運動療法・薬物療法の3つの柱がありますが、中でも食事療法はとても重要です。

食事療法の目的は、糖尿病に伴う合併症の発症・進行を防ぐことにあります。それには、血糖値の改善だけでなく、脂質異常や血圧の正常化なども必要です。

食事療法とは、特別な食事と思われる方も多くいるようですが、糖尿病食は長寿の健康食とも言われています。主食・主菜・副菜をしっかりと整え、バランスの良い食事こそが血糖コントロールのための食事スタイルとなります。

糖尿病と上手くつきあうには、暴飲暴食は控え、自分に合った適正なエネルギー量を守ることが大切です。ただし、適正なエネルギー範囲内であっても、ダラダラ食いは、血糖値バランスを崩してしまうため、注意が必要です。

食事療法を長く続けるためには、完璧な食事を目指すよりも、調理法や食品を変えたり、食物繊維が豊富な野菜のおかずを先に食べる、よく噛んでゆっくり食べるなど、食べ方を工夫し、無理なく継続できる方法で実践することが大切です。

認定看護師による公開講座のお知らせ

当院では、皮膚・排泄ケア、感染管理、手術看護、摂食嚥下障害看護、乳がん看護、緩和ケア、がん性疼痛看護、がん化学療法看護の8分野12名の認定看護師が活動しております。平成27年度から、越谷市民・近隣の皆様に少しでもお役に立てればと、公開講座を開催しています。

今年度は「人生を生き生きと過ごすためにくからだとこころのお手入れ、できていますか？」と題して、公開講座を開催することとなりました。講座は「こころの健康」「寝たきりにならないからだ作り」「リンパマッサージ・家庭で簡単！ツボ療法」というテーマで、市民・近隣の皆様が人生を生き生きと過ごすために役立てて頂ける内容になっています。ぜひご参加ください。

日時 平成29年11月7日（火）
午後1時～3時

会場 越谷市立病院
西棟3階会議室

参加費 無料

申し込みは不要です。どなたでも参加できます。当日会場にお越しください。

糖尿病における足のケアについて

看護部

7-1副師長 原田 真理子
糖尿病療養指導士 松島 このみ

糖尿病の合併症の1つに「糖尿病神経障害」があります。この症状の1つは足の感覚が鈍くなることです。足の感覚が鈍くなると、足の傷に気づきにくくなり悪化してしまふこともあります。そうならない為にも、足のケアは大切です！

★足のケアのポイント★

- ・足を毎日見ましょう。足は、足の前面だけでなく、足の爪や裏、足の指の間も見ましょう。
- ・自分で見ることが難しい場合は、家族に協力してもらいましょう。

・足は毎日洗いましょう。足の指の間も洗うことが大切です。

・^{かかと}踵や足の裏が乾燥している場合は、ひび割れを起こさないように保湿クリームを使いましょう。



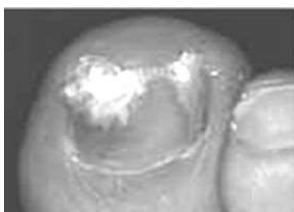
・爪切りの際は、深爪をしないように注意しましょう。爪の角を切り落とさないように切ることも大切です。

・足に合った靴を選びましょう。(サンダルや下駄は足が守れないため危険です)

・やけどを防ぐために、湯たんぽは十分に離して使いましょう。

・皮膚に異常を見つけたときは、早めに病院にかかりましょう。

↓爪水虫の様子



↓足の指にできた傷



新採用医師の紹介

○5月1日付

(耳鼻咽喉科) 松岡 理奈

(小児科) 海老原慎介

○7月1日付

(呼吸器科) 三道ユウキ

(循環器科) 圓山 雅己

(整形外科) 土屋 勝

(整形外科) 松尾 智次

(整形外科) 山口順一郎

(放射線科) 會田 真理

編集後記

今年の夏は猛暑が続く予報でしたが、21日連続で雨天が続いたり、各地で水害があったり、O-157の食中毒があったりで皆さんも体調を崩されたのではないのでしょうか。そんな中、埼玉県代表の花咲徳栄高校の甲子園優勝は、越谷も埼玉県なのだからと、勝手に地元気分に応援してうれしかったです。10月は、夏の疲れが体調を崩す原因にならないよう、しっかりと心も体も衣替えしていきましょう。

院内情報誌編纂委員長 尾羽澤 英子