

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 16

夏号 2019.7

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ⑩

糖尿病について (後編)

通所リハビリテーション 夏のお知らせ ～活動紹介・作品展～

特集

糖尿病について (後編)



糖尿病って怖いじゃのお〜。何か不安になってきたわ…。

えっ!!



12人に1人が糖尿病って知っていましたか？

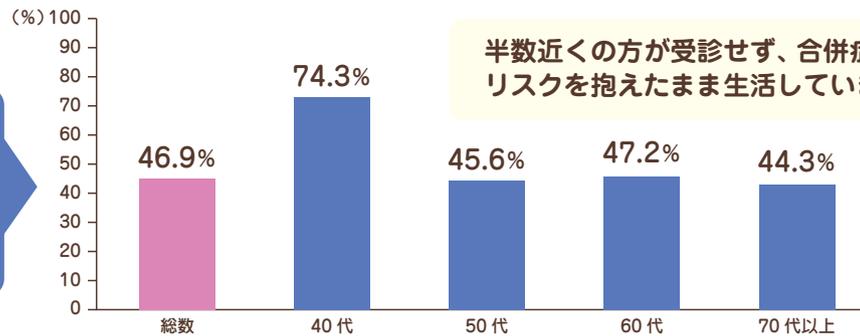


現在では日本人の12人に1人が糖尿病患者さんで、それ以上の糖尿病予備軍の方がいると言われています。



また糖尿病を指摘されたにもかかわらず図の割合で受診していない方が多い現状であります。

糖尿病を指摘された
ことのある
成人の未受診状況



半数近くの方が受診せず、合併症の
リスクを抱えたまま生活しています。

厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査報告より作図

糖尿病は進行するまで症状がない上に、一度発症してしまうと完治できる治療法が確立されていないため予防がとても重要になります。



糖尿病のおもな症状について



実は前に健康診断をした時に『糖尿病の疑いがありますね』って言われてたんよな…。

何で早よ～言わんのんならっ！今、体の調子で気になることはないんか？



何より早期発見が大切です。次の症状に当てはまるものはありますか？



血糖値が高くなると腎臓が血液中のブドウ糖を水分とともに排泄しようと働きます。トイレが近く尿の量が多くなります。



多尿に伴い体内の水分が足りなくなり、のどの渇きを強く感じるようになります。



異常に食欲はあるがインスリンの働きが悪くなるため、食事からとったエネルギーを利用できず脂肪や筋肉のタンパク質を分解してしまうとも危険な状態です。



インスリンの働きが悪くなり食事からとった糖質をエネルギーに変換できず、エネルギー不足になり疲れやすさを感じます。



高血糖により毛細血管の血流が悪くなり、神経細胞に必要な酸素や栄養が不足し起こると言われています。



カロリーの多くが尿で失われ、エネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなり、その不足分を補おうと空腹感が強くなります。



そこまでひどくはないけどちょっとだけ気になるな…。

糖尿病の検査について



婆さんよ！そりゃいけん、すぐに病院じゃ！糖尿病の検査ってどんなことするんじゃ先生？



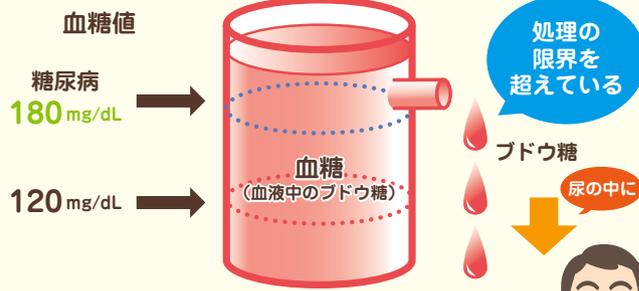
糖尿病は次の二つの検査で把握できます。

検査①

尿糖検査



血糖値が腎臓の処理の限界を超えてしまうと尿の中に出てきます。つまり陽性であれば血糖値が高いと考えられます。



ただし、尿糖は体質や体調による影響を受けやすいので判定には注意が必要です。



検査②

採血検査

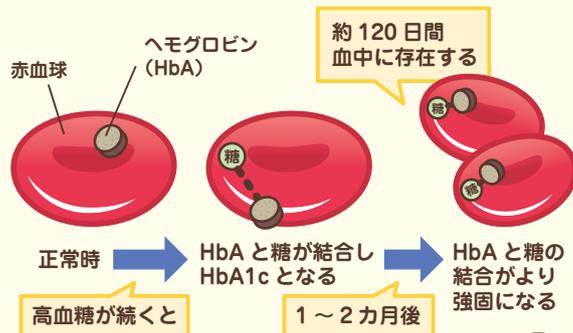


A 空腹時血糖

…空腹時の血液中のブドウ糖を調べる検査。値が高ければ糖尿病を疑います。

B HbA1c

HbA1cは血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの。これらは一度結合すると120日間はそのままの状態であるため過去1～2ヵ月の血糖値の平均を知ることができます。



HbA1cは、当日の食事や運動など短時間の血糖値の影響を受けません。従って受診した日の血糖値が正常でもHbA1cの値が高ければ過去1～2ヵ月の血糖コントロールは良くなかったこととなります。



特定健診について



糖尿病の初期は自覚症状がなく自分自身では気づきにくい病気です。

そこで生活習慣病予防のために各市町村で『特定健診』を行っています。糖尿病の検査項目も含まれていますので定期的に受診することをオススメします。早期に発見することが何より重要です。では以下に検査内容を紹介しますので参考にしてください。



特定健診の主な検査項目

基本的な健診の項目（追加健診の項目含む）

血液検査 	AST	肝臓や心臓の異常を発見します。	身体計測 	BMI	肥満度判定の目安となります。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ※ BMIは標準的な体格指数です。	
	ALT	肝臓や心臓の異常を発見します。		腹 囲 	血圧測定 	血圧の状態を調べます。 高血圧は動脈硬化の原因となるので注意が必要です。
	γ-GT	肝臓病（特にアルコール性肝障害）発見の手がかりとなります。				
	TG	肥満や肝脂肪、動脈硬化の原因について調べます。	検 尿 			
	善玉 HDL コレステロール	動脈硬化や心臓病について調べます。 ※血管に付着したコレステロールを取り除く働きがあります。		尿たんぱく	腎臓病などの異常を見つけるための検査です。	
	悪玉 LDL コレステロール	動脈硬化について調べます。 ※LDLコレステロールが増加すると、血管壁にたまり、動脈硬化を進行させます。	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c	糖尿病を発見するための検査です。 ※血糖は血液中のブドウ糖を示します。	

玉野市国民健康保険または後期高齢者被保険者に追加で実施

血液検査	クレアチニン	血液中のクレアチニン量が高い場合は、腎機能の低下が疑われます。
	尿酸	尿酸値が高いと、腎機能の低下や痛風・尿路結石等が疑われます。

詳細項目（医師が判断した人のみ）

眼底検査 ^{注①}	高血圧や動脈硬化の進行度、眼球の病気、脳腫瘍や糖尿病の発見の手がかりとなります。
心電図	心臓の筋肉異常、不整脈（リズムの乱れ）、心臓肥大等が分かります。
貧血検査	血液中の赤血球数や容積の割合などを調べます。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上ある習慣病のことです。

当院でも特定健診を実施しております。（朝食を食べずにご来院ください。※予約不要）



糖尿病だけに限らずその他の病気についても手遅れになる前の『早期発見』ができとても大切な健診です。



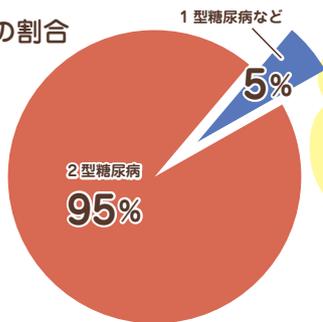
注①：眼底検査のみ当院では実施していません。

糖尿病予防について



まだ糖尿病を発症していない予備軍の方は『生活改善』により引き返すことが可能です。

「2型糖尿病」の割合



日本人の糖尿病の95%以上を占める2型糖尿病は『生活習慣病』のひとつであり食事や運動などの乱れが原因で発症する可能性が高い病気です。



まず生活習慣を見直すためには自分が1日に必要なエネルギー量がどの程度なのか把握しておきましょう。

● 1日のエネルギー摂取量の計算式

身体活動量
(下の表を参考に)



標準体重*
(kg)



1日のエネルギー摂取量
(kcal)

例えば身長160cm主婦の方であれば
 $30 \times (1.6 \times 1.6 \times 22) = 1,690$

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

● 生活活動強度と身体活動量

生活活動強度の分類		身体活動量
軽 労 作	デスクワークが多い職業または主婦の方など	25~30kcal/kg 標準体重
普通の労作	立ち仕事が多い職業など	30~35kcal/kg 標準体重
重い 労 作	力仕事の多い職業など	35~ kcal/kg 標準体重

これが1日にとって良いカロリー数ってことじゃの。



日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2014-2015. P39 (分光堂 2014)

食事にて予防



『食事療法の三大原則』を紹介しますね。

食事療法の3大原則

必要な量だけ食べる

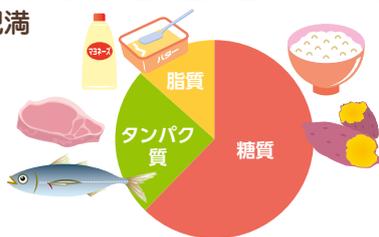
3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。1回にたくさん食べず1日のエネルギー量を3食に分け均等に食べることが大切です。



バランスよく食べる

バランスが悪いと…

- 糖質：『ブドウ糖』が処理しきれず血糖値が上昇
- 脂質：コレステロールが増加し血管の壁が固くなります。
→ 動脈硬化・肥満
- たんぱく質
腎臓に負担がかかり『糖尿病性腎症』のリスクが高まる



ビタミン・ミネラルを十分に摂る

食後の血糖値の上昇を抑え、整腸作用により便通を改善



食事療法10カ条

- 1 1日3回規則正しく食事する
- 2 丼飯、麺類は糖質多し
- 3 大盛り、おかわりは控えめに
- 4 野菜、海藻、きのこはたっぷり
- 5 揚げ物よりも蒸し物
- 6 魚の油は良好
- 7 食事は野菜から
- 8 よく噛む（1口20回以上）
- 9 お酒は節酒、たまには休肝日を
- 10 楽しく、美味しく食べてハッピー



運動にて予防



食事について理解できたら今度は『運動』について調べていきましょう。

適度な運動を続けると、心肺機能が高まり血液全体の数値が改善され、インスリンの効きも良くなることが認められています。



『軽い運動（有酸素運動）』と『ややきつい運動（レジスタンス運動）』を組み合わせると、糖尿病の予防と同時に、2型糖尿病の病態が改善されることにつながります。

100kcal消費する運動と時間（体重60kgの場合）

軽い運動

軽い散歩

30分前後



軽い体操

30分前後



やや強い運動

ウォーキング（速歩）

25分前後



自転車（平地）・ゴルフ

20分前後



強い運動

ジョギング（強い）

10分前後



自転車（坂道）

10分前後



テニス

10分前後



激しい運動

バスケット

5分前後



水泳（クロール）

5分前後



日常生活の中に組み入れ、できれば毎日行うことが基本です。
少なくとも1週間に3日以上運動を心がけましょう。

まちがいさがし

..... 問題①は7か所、問題②は10か所の間違いがあります。

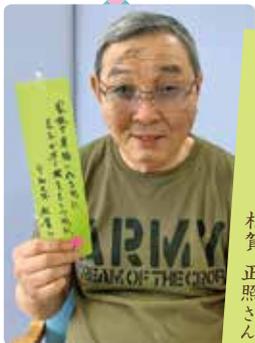


▲「介護の宝箱」介護施設・高齢者向けの素材サイト (<http://takarabako.bz>) より

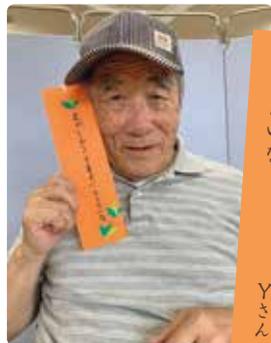


次回の広報誌にて解答を掲載します!!

通所リハビリテーション 夏のお知らせ



家族が幸福に成るよう
末子が早く嫁をもらうように
相賀 正照さん



足がしっかりとるようになるように
Yさん



元気で歩けますように
大塚 美津子さん

みんなの 作品展



書道『令和』
小橋 美代子 さん



新しい元号も頑張つて来所します。



『紫陽花飾り』
霜山 佳代子 さん



スタッフと一緒に頑張って作りました。



塗り絵『あさがお』
Tさん



花びらが上手に塗れました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

Topics & Information

Topic.1 防火訓練 ～防火防災委員会活動～

4/17



Topic.2 健康教室 ～『聞こえ・補聴器』勉強会～

5/11



Topic.3 庭のお手入れ ～環境整備委員会活動①～



院外大掃除 ～環境整備委員会活動②～

6/13



Topic.4 看板新調



交通・防犯 教室



交通・防犯教室

講師 玉野市防犯連合会職員

と き：令和元年10月12日(土) 14:00～15:00

と ころ：大西病院 リハビリ室

交通安全、生活安全(防犯)、災害安全(防災)などを学習し、的確に判断、迅速に安全行動をとることを目的とします。この教室にて習得した知識に基づいて事故や事件の防止に役立てていただきたいと思います。是非、この機会にご参加ください。

参加
無料

定員
30名

あとがき

時が経ち新元号の『令和』が少し馴染んできたように思います。

これまでの年号は中国古典由来であったものが今回初めて日本の古典「万葉集(梅花の歌)」より出典され『令和』となったそうです。

日本で受け継がれてきた文字であることも含め、日本が様々な分野で大きな花を咲かせられるよう微力ながら日々探求していきたいと思ひます。

(広報企画室 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之 ※1	大西 正高 ※2
		井上 淳	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。

※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは **大西正高医師** が代診します。

※ 1・2 土曜日は大西敦之医師・大西正高医師のどちらかの診療になります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

2019年4月より毎週土曜日整形外科井上淳医師が診療します。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診療が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診療が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、

岡山市街地からは、約40分~50分。

倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、

国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

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

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>