

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. 15

春号 2019. 4

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⑮

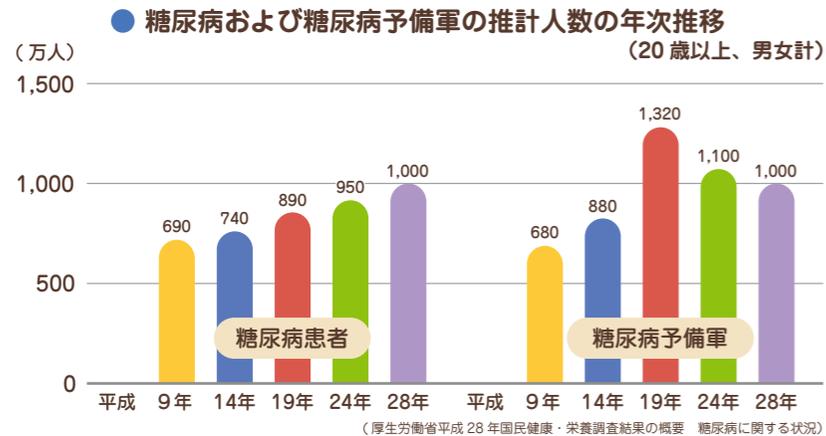
## 糖尿病について (前編)

通所リハビリテーション 春のお知らせ ～活動紹介・作品展～

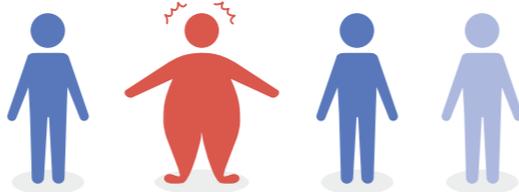
# 糖尿病について (前編)

ワシの周りには糖尿病が多いんじゃないけど、患者さんはそんなに多いんか？

糖尿病の患者さんは年々増える一方です。  
下のデータによるとそれぞれ1000万人を越えております。  
また、男女共に60歳以上に関しては3~4人に1人となっております。

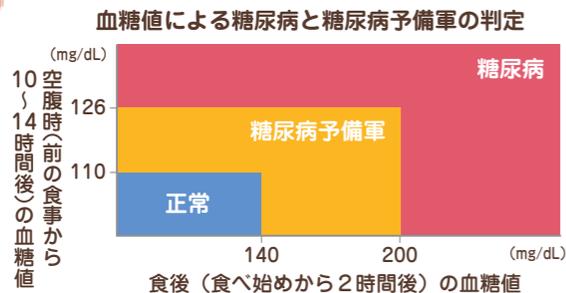


男女共に60歳を超えると  
3~4人に1人が糖尿病



厚生労働省「2016年国民健康・栄養調査結果」からの推計より

糖尿病予備軍ってなんじゃ？



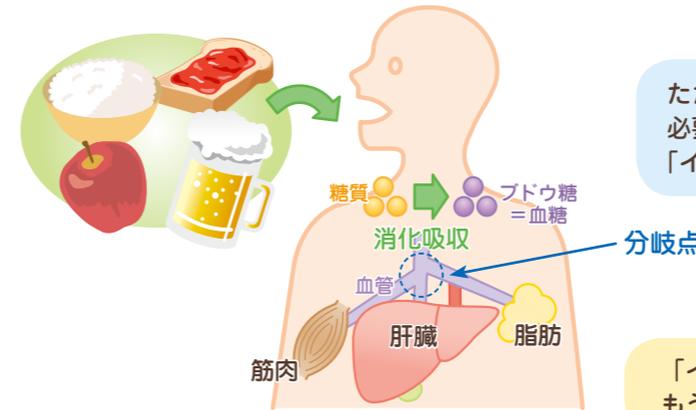
糖尿病予備軍とは食前と食後のインスリン動向を血液検査にてチェックすることで判定の基準を決めます。こちらのグラフの黄色部分にあたり、まさに信号機で例えると赤信号の一手前であり注意が必要であるということですね。

## 糖尿病とインスリンの関係について

※血液中に含まれるブドウ糖を「血糖」と言います。

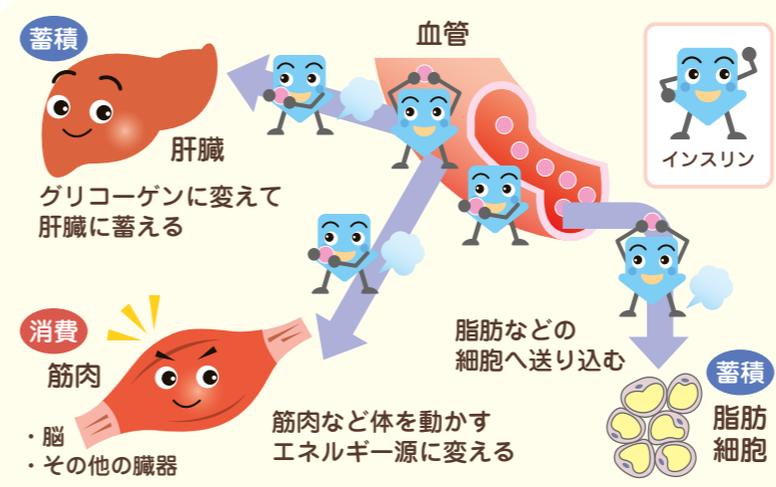
一体、糖尿病ってどんな病気なんじゃ？

まず糖尿病に関係の深い「ブドウ糖」について説明しますね。私達は生命を維持するために栄養が必要です。そのひとつに「ブドウ糖」があり、食事によって体内に取り入れられます。そして血液に含まれエネルギーの必要な場所に送られます。



ただし、その分岐点で一定の量を振り分ける必要があり、その分配管理をしてくれているのが「インスリン」です。

「インスリン」ゆ〜て聞いたことがあるけど…もうちょっと分かるように教えてくださいな。



では左の図にて分かりやすく説明しますね。血管にて運ばれたブドウ糖はインスリンによって筋肉などへはエネルギーとして送り、それ以外には必要時に備え肝臓または脂肪に蓄えるためを送る仕事もしているのですね。

## インスリンが十分に働かないことについて



なるほど流れは分かったけど、それが病気とどう関係があるんじゃ？



仕事をサボる奴がおるゆうことか？

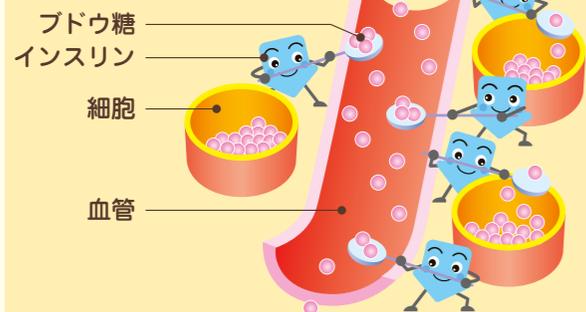
糖尿病はこのインスリンの働きに問題が生じるのです。

うまく働けない環境になってしまうということです。ではその仕組みについて説明しますね。



図1 インスリンによる血糖の調節

### 正常



インスリンの量・働きともに十分の場合、血液中のブドウ糖を必要なだけ細胞にとり入れることができます。

### インスリンの量が不足 (インスリン分泌不足)

インスリンの量が足りなくなると、ブドウ糖を細胞にとり入れられなくなり、血糖値が上がってしまいます。



### インスリンの働きが悪い (インスリン抵抗性)

インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血液中のブドウ糖を処理できなくなり、血糖値が上がります。



分かったような分からんような…。

では分かりやすくインスリンを鍵に例えてみますね。



図2 インスリンが十分に働かない

### 1 インスリン分泌不足

インスリン（鍵）が不足していて、糖が細胞の中に入れない。糖の取り込みがうまくいかない。

### 2 インスリン抵抗性

インスリン（鍵）があっても、ドアのたてつけが悪いため、細胞のドアが開きにくい。効率よく糖を取り込めない。



なるほどそういうことか！



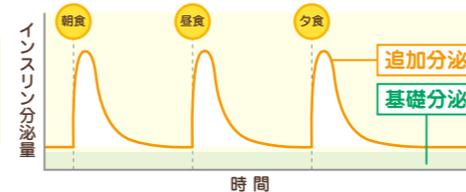
## 糖尿病の種類について



糖尿病はいくつかの種類に分類されますが『1型糖尿病』『2型糖尿病』についてインスリンの分泌量を比較しているグラフにて説明しますね。

**インスリン分泌** 基礎分泌：血糖値を一定に保つため、常に少しずつ出ているインスリン  
追加分泌：食後の血糖値の上昇により、短期間に大量に出るインスリン

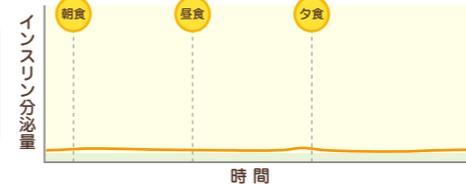
### 健康な人のインスリンの動き



食後の必要な時にしっかりとインスリンが分泌されています。



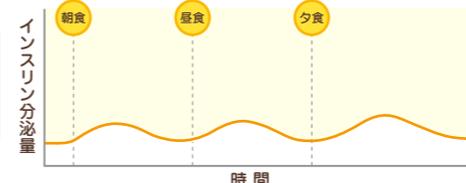
### 1型糖尿病の人のインスリンの動き



ゼロに近く、ほとんどインスリンが出ていない状態です。



### 2型糖尿病の人のインスリンの動き



患者さんごとに異なりますが…。  
○追加分泌が少ない  
○追加分泌が遅れる  
○基礎分泌と追加分泌の両方が少ない





それではこういった方が対象なのかをまとめてみますね。

### 1型糖尿病

インスリンがすい臓でほとんどつくられなくなるために発症します。

子どもや若い人に多い  
急激な場合が多い  
症状の悪化も急激  
やせ型が多い  
インスリン注射  
すい臓のβ細胞が破壊されたため



### 2型糖尿病

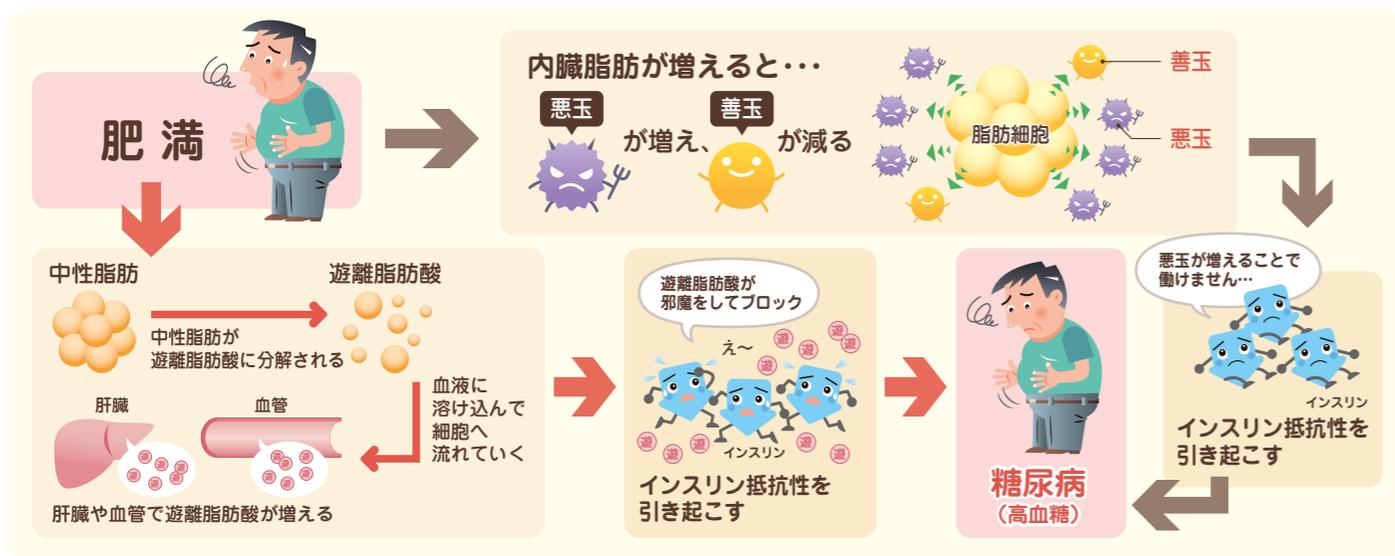
インスリンの量が少なかったり、インスリンが効きにくい状態(インスリン抵抗性)になるために発症します。

中高年に多い  
ゆるやかに発症し、進行もゆっくり  
肥満型が多い  
食事療法、運動療法、場合によっては薬物療法  
遺伝的要因に肥満、過食、運動不足などの要因が加わったため



2型糖尿病は肥満の人が多くて書いてるけどなんでなんじゃ？

この下図の様に肥満によってインスリンの働きを邪魔する作用が起きてしまいます。



### 合併症について



糖尿病はほっといたらどんなになるんじゃ？

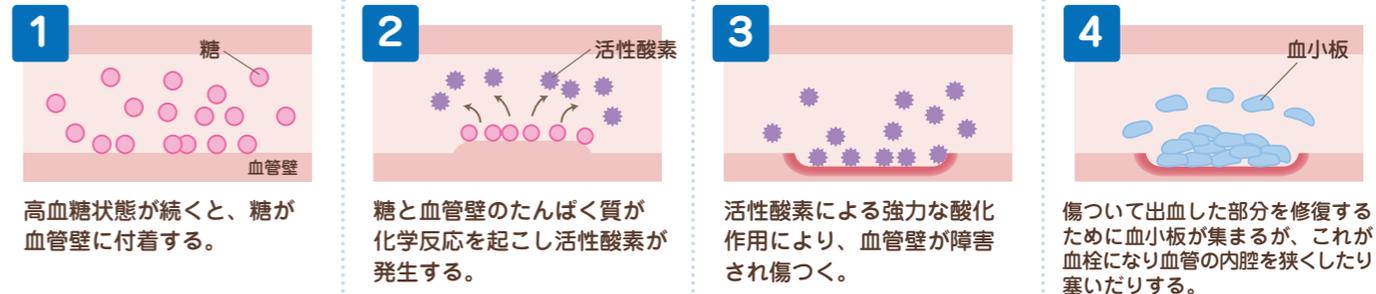
インスリンが機能しないことで血管の中が血糖の多い状態(高血糖)となり、その状態を放置しておく、やがて全身の様々な臓器に影響(合併症)が及びます。



まずどのようにして高血糖により血管に影響が及ぶのかを理解しておきましょう。



### 高血糖による血管障害のしくみ



血管が大変なことになるんじゃの。



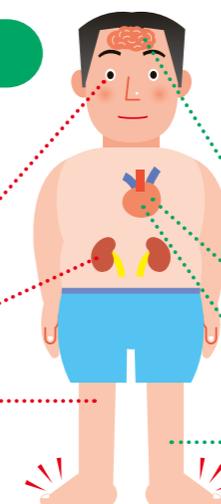
### 主な合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性神経障害

●太い血管が傷ついて起こる

- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 下肢閉塞性動脈硬化症



血管に影響が及ぶことで起きてしまう病気は左の合併症となります。



### 3大合併症について

#### 糖尿病性網膜症とは

最悪の場合、失明する可能性もあります

網膜には毛細血管が走っている。高血圧が続くと、網膜の毛細血管が傷付き、血管の壁が薄くなる

進行すると、血管が詰まったり、出血したり、網膜剥離の原因にもなる。

視力 ↓  
飛蚊症  
視野に黒いものが見える  
物を見るための機能が低下し、失明に繋がる。

#### 糖尿病性腎症とは

腎臓機能は低下すると、元には戻らない腎機能障害が進行すると透析治療を受けなければならない

腎臓は血液の濾過をして不要な水分や老廃物を体の外へ排出する働きがある。

血液の濾過は、糸球体という毛細血管の塊によって行われている。高血糖によって、糸球体が傷つく事で血液の濾過や尿の生成機能が低下する。

吐き気  
呼吸困難  
むくみ  
めまい  
老廃物を排出できなくなり、体に毒素が溜まってしまう。

#### 糖尿病性神経障害とは

治療の選択肢は少なく血糖コントロールが最も重要である

高血糖により、手や足など体の末梢の毛細血管が傷ついてしまう。

左右対称に運動神経と感覚神経の両方が麻痺してしまう。足に症状がでる場合が多い。

感覚が鈍くなるため怪我をしても気が付かない  
怪我から壊死や感染が起こる。最悪の場合、足を切断するケースもある。

### 認知症予防のためのゲーム解答

1 反対言葉を点つなぎしてみましょう

鋭い	●	偽
優れる	●	慎重
軽率	●	素人
玄人	●	非凡
真	●	濃い
平凡	●	必然
淡い	●	奥
手前	●	劣る
創造	●	鈍い
偶然	●	破壊

2 対義語問題

団体	↔	個人
増加	↔	減少
成功	↔	失敗
得意	↔	苦手
最初	↔	最後
勝利	↔	敗北
温暖	↔	寒冷
平等	↔	差別
誠実	↔	不実
私的	↔	公的

3 ある法則に基づいた計算式です

宿 + 飯 = 2  
寒 + 温 = 7  
苦 + 苦 = 12  
人 + 色 = 20

では、  
転 + 倒 = 15

4 熟語穴埋め問題

□に入る漢字は？

```

    青
    ↓
  新 → 春 → 雨
    ↓
    菊
  
```

5 熟語穴埋め問題

□に入る漢字は？

```

    直
    ↓
  密 → 接 → 合
    ↓
    続
  
```

\*1

6 熟語穴埋め問題

□に入る漢字は？

```

    声
    ↑
  在 ← 混 → 合
    ↓
    戦
  
```

\*2

お詫びと訂正 前回の広報誌にて出題された⑥に漢字間違いがありましたので、お詫びして訂正いたします。正しくは、\*1) 蜜→密 \*2) 族→続

# 通所リハビリテーション 春のお知らせ



## ひな祭り

### みんなの 作品展



お雛  
実井 勝枝 さん



初めて作った私だけのお雛様です。



長寿(書道)  
三宅 益子 さん



願いを込めて書きました。



水仙(塗り絵)  
大塚 美津子 さん



家に咲いている水仙を思い出して色を塗りました。

### 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)

### Topic.1 清掃活動

「環境整備委員会活動」

12/20



### Topic.2 入院案内一新

「患者サービス向上委員会活動」

1/4



### Topic.3 健康教室開催

「レッツ！脳トレ」

勉強になりました

1/19



### Topic.4 ボランティアグループ

「ラブリーグース様」

感動しました

1/29



### Topic.5 院内旅行

「宝塚歌劇団観劇」

2/10



## 健康教室

参加無料 定員30名

### 「聞こえ・補聴器」勉強会

講師 補聴器販売専門スタッフ(フランスベッド)

と き：平成31年5月11日(土) 14:00~15:00  
と ころ：大西病院 1階リハビリ室

年齢を重ねるにつれ、今まで聞こえていたはずの音が聞こえなくなっていることに気付かされた経験をお持ちの方も多いと思います。そんな悩みを持たれている方に、補聴器販売専門スタッフにお越し頂き、まずは耳のメカニズムの説明を受け、なぜ聞こえづらくなっているのかの原因・理由を理解し、今後どう付き合っていくか一緒に考えてみませんか？

また、補助具としての補聴器も万全ではありません。この会にてうまく使いこなすコツを伝授してさせていただきます。

ぜひ、この機会にご参加ください。  
(問合せ：☎0863-33-9333)



### あとがき

春といえば「節目」の季節ですよ。竹に「節」があるように、木には「年輪」があります。その「年輪」は冬の厳しい時期に濃い輪郭が描かれ、そして春から夏にかけて成長の伸びしろを年輪として刻み、幹が太く大きくなるのだそうです。人生も辛く厳しい環境を経て成長する太い幹のように、心身ともに豊かでありたいものです。  
(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>