

つながり

tsunagari

33

2023.08
Summer

特集

気付かないうちに「糖尿病」?!
早めの対策で予防を!



生理検査業務をする臨床検査技師

地域の医療機関のご紹介

当院は、身近な医療機関と役割分担を図り、地域全体で切れ目のない医療を提供することを目指しています。
こちらでは、当院の登録医療機関(かかりつけ医)をご紹介します。

医療法人社団 一文会 いせ内科クリニック



伊勢先生

〒987-0005 遠田郡美里町北浦字船入2-59
TEL 0229-87-8767 Web 作成中

診療科目
内科・糖尿病内科

診療時間
8:30 ~ 12:00 / 14:00 ~ 17:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	-
午後	○	○	○	-	○	-	-

休診日
日・祝日・年末年始・お盆

地域の皆さんへ

昨年に「伊勢耳鼻咽喉科医院」を継承し、「いせ内科クリニック」として内科診療を行っております。当院では大崎市民病院を始めとした地域の医療機関と連携を取らせていただきながら、糖尿病を中心に高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病や発熱・腹痛などの急な体調不良にも対応しております。

糖尿病は早期かつ継続的に治療することが重要です。後悔しない生涯を過ごしていただくために、糖尿病専門医としてお役に立てればと思っています。当院では当日にHbA1cなどの血液検査結果が出るため、その日に治療方針について御相談が可能です。

これまでの内科医としての治療経験を踏まえ、日常の健康の悩みや不安なども気軽に相談できるかかりつけ医として貢献できるよう努めて参りたいと思っています。

大崎市民病院分院・診療所紹介



地域の皆さんへ

田尻診療所では近年、血液の迅速検査装置や超音波装置などの診療環境を整備し、一般内科診療(糖尿病、高血圧、呼吸器疾患、心疾患等)の充実を図るとともに、新型コロナウイルス感染後の後遺症に悩まれている方への後遺症外来や、週1回眼科と耳鼻咽喉科の診療も行っています。

大崎市においても高齢化がどんどん進んでいく中で、地域の方が住み慣れた地域で日常の療養が継続できるよう、身近なところにある医療機関の役割はますます高まっています。このことから、訪問診療を開始したほか、認知症サポート医のいる診療所として本院の認知症センターをはじめ関係機関との連携を図るなど、地域のかかりつけ医として適切な医療を提供していきます。

〒989-4103
大崎市田尻通木字中崎東10番地1
TEL 0229-38-1152
<https://www.h-osaki.jp/tajiri/>

診療科目・受付時間
8:30 ~ 11:30 / 13:30 ~ 15:30(内科は16:30まで)

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
脳神経内科	-	-	○	-	○	-	○	-	-	-
眼 科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-

都合により休診になる場合もあります。ご了承ください。
※第1・3木曜日のみ

休診日
土・日・祝日・年末年始

大崎市民病院 田尻診療所



気付かないうちに「糖尿病」?! 早めの対策で予防を!



当院を糖尿病で受診する患者さんが年々増え続けています。

日ごろの生活習慣と密接な関わりをもつ糖尿病は、放っておくとさまざまな合併症を引き起こす恐れがある病気です。当院では、糖尿病・代謝内科を中心に、療養指導チームが患者さん一人一人に合った治療や療養のサポートをしています。

糖尿病は「体質」も大きく関わっています。

糖尿病は、疾患が疑われる人を含めると、日本人成人の約7人に1人が罹患している病気です。糖尿病というと、食べ過ぎで不摂生な生活を送っていた・本人の自己管理ができていないせいで発症した・などと考えられがちです。ですが、最近では、インスリン分泌が不得意な体質を持っている、または、インスリン分泌が低下する病気に罹患していることを背景として、それに、環境的素因として

の自分の糖処理能力と不相応な生活習慣を続けることが加わって糖尿病が発症することが知られています。

糖尿病になりやすい体質（遺伝的要因）の方では、加齢やちょっとした生活習慣の乱れでも糖尿病を発症することがあります。そうでない方でも、生活習慣の大きな乱れや体脂肪率の上昇には注意が必要になります。

ダメージが蓄積する前に
早めの対策を!

糖尿病の特徴として、発症の初期は自覚症状が乏しいことが挙げられます。著しい高血糖になると、口渇、多飲、多尿、体重減少といった症状が現れますが、気が付かないうちに糖尿病になっている患者さんがほとんどです。高血糖が長い時間続くと、血管が痛んだり、神経にダメージがきたり、感染症に弱くなったりします。しかし、糖尿病は、その影響で身体にいろいろなダメージが蓄積する前



うすい まさひろ
薄井 正寛
糖尿病・代謝内科 科長

に介入・治療をすることで、「一病息災」を長い時間維持することができる病気です。健康診断で糖尿病・糖代謝の欄が「要治療」「要精密検査」の方でも、早期の医療機関の受診をおすすめします。

糖尿病の治療方法

グルコース（血液中に含まれるブドウ糖）は、人間にとって必要不可欠な栄養素です。血中グルコース濃度（血糖値）は、常に一定範囲内に収まるようになっていますが、その調整が上手くいかなくなることで高血糖が起こります。糖の流れ・処理が上手くいっていないところ（弱い所）を見つけて、修正・補修するのが糖尿病治療です。食事・運動療法によって、少しでも無理のない糖の流れ・処理ができるようにつくることがまず

大事ですが、高血糖が長期間続いていると、なかなか食事・運動療法だけでは、糖の流れ・処理が元通りにはなりません。上手に薬物の力を借りながら、より良い糖の流れ・処理を目指すことが、血管を守り、長期的な糖尿病合併症の発症・進展予防を達成することにつながります。



図1 糖とインスリンの働き

出典：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

インスリン分泌低下

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



インスリン抵抗性

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

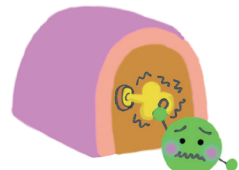


図2 インスリンが十分に働かない

出典：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

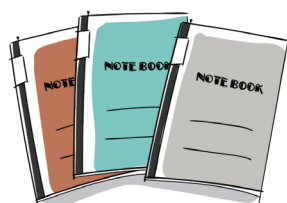
栄養管理部からの
ワンポイントアドバイス

健康に関する 「セルフモニタリング」を!

セルフモニタリングという言葉をご存じですか。自分の健康状態や行動を記録し振り返ることで、客観的に自分自身の状態を評価していく方法です。

例えば、毎日体重測定・記録をつけることで目標体重に向けて「あと〇kg減らすためにこれをやってみよう」、ウォーキングなどの運動習慣であれば歩数や回数を記録することで「次回はもう少し距離を伸ばせるかも」などのように、具体的な目標を自分で意識しながら行動に移すきっかけとなります。また、こまめに記録をつけることで目標を達成できた回数や日にちが多いと自信に繋がります。最近ではスマートフォンのアプリ機能で体重や食事記録を手軽に記録できるものや、体重計に乗ると自動で専用アプリに体重が記録されるものもあります。便利なツールを用いて記録を継続することに活用してもよいでしょう。

自分自身のライフスタイルに合わせ健康に関する日々のセルフモニタリングをぜひ行ってみましょう。



「糖尿病」と「がん」との深い関係

令和2年の人口動態統計(厚生労働省)では、がんは日本人の死因第1位で、1年間にCOVID-19による死亡数の20倍にあたる38万人弱の方ががんで亡くなっている結果が出ています。

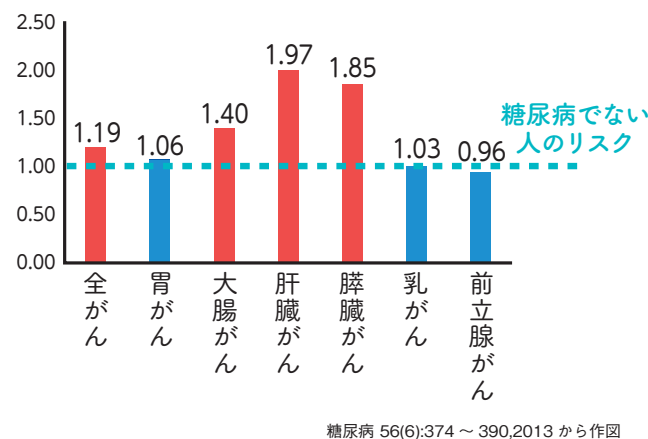
近年、糖尿病とがんとの関連が明らかになりつつあります。糖尿病患者さんは糖尿病がない人に比べ、約1.2倍がんになりやすいことが報告されており、特に肝臓がん・膵臓がん・大腸がんのリスク上昇が強いようです(図1)。また、がんが増大することによって、もしくは、がんに対する治療の影響で、糖尿病を新規に発症する方も増えてきています。糖尿病患者さんががんになった場合でも、がん患者さんが糖尿病になった場合でも、糖尿病がない人に比べ生存に関する予後が悪いことも報告されています(図2)。

がん患者さんにおいて、血糖が高い状態をそのままにしていると、手術後の傷がくつきづらく菌が付きやすい、治療中に感染症になるとそれが重篤化しやすい、化学療法・放射線療法の効きが悪くなるなど、治療のさまざまなリスクが増えてしまいます。一方、治療中に食事が摂れなくなってしまう場合には、摂取カロリー・栄養バランスをとることを優先するために、一般的な糖尿病の食事療法とは違ったアプローチをする必要があります。

当院では、がん治療医と糖尿病専門医とメディカルスタッフとがタッグを組んで、患者さんの状態や血糖値などの推移を診ながら、がん治療と糖尿病のコントロールが両立できるよう、治療変更を行ったり種々のサポートを行ったりしています。

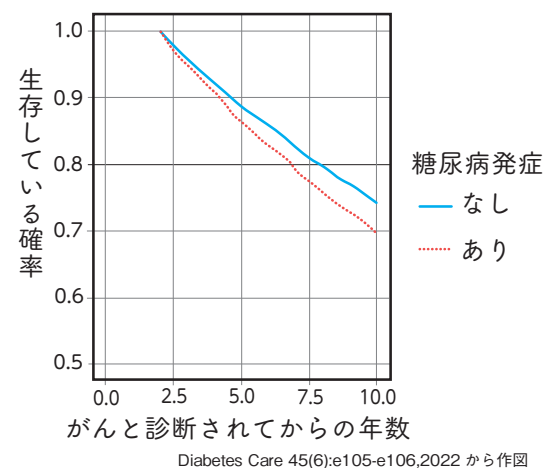
(図1)

糖尿病とがん罹患リスク
(非糖尿病患者のリスクを1とする)



(図2)

糖尿病発症が生命予後に及ぼす影響

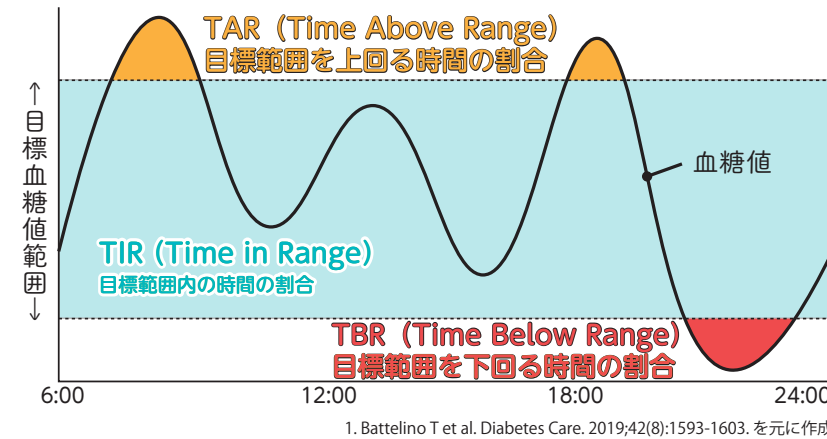


質の高い血糖コントロールを目指すために

血糖への介入がうまくいっているかを評価する方法として、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値がまず使われます。しかし、HbA1cは過去1~2か月の血糖推移を反映した値であり、詳細な血糖値の変動を反映する指標ではありません。

そこで、詳細な現況を把握する方法として、積極的に持続血糖測定(CGM)を活用しています。CGMでは、皮下に挿入した細いセンサーにより間質液グルコース値を持続的に測定し、24時間血糖の変動を把握することができます。

最近では、高血糖時間を減らすだけでなく、治療により低血糖を誘発しないことが重要視されています。CGMを用いることで、TIR(血糖が70~180mg/dlの範囲に入っている時間)やTBR(低血糖を呈している時間)を把握することができ、質の高い血糖コントロールを目指すことができます。



す。興味がある方は、ぜひ主治医にご相談ください。

困ったら療養指導チームにご相談を！

糖尿病治療の最終目標は、糖尿病を持たない人と変わらない寿命とQOLを得る事です。それを目

指して治療支援をすすめています。患者さんが置かれている状況によって、必要な血糖コントロールの程度も強さも異なります。他の病気の治療にも左右され、大きく影響を受けます。

そのような状況の変化に合わせて、当院では看護師や薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師をはじめとした療養指導チームが、退院後の家庭・療養環境や治療内容にあった生活全般の援助、薬剤手技の習得・お手伝いを主治医と連携して行っています。糖尿病療養指導のエキスパートである日本糖尿病療養指導士(CDEJ)は本院分院を合わせて計23人在籍しており、宮城県内で最多です。また、宮城県糖尿病療養指導士(CDEIM-YAG)の有資格者も病院全体として20人在籍していますので、不安な点・困ったことがあります。したら気軽に相談頂ければと思います。

実際、入院中の患者さんにおいて、病院食が進まなかったり、血糖コントロールがさほど重要とならない全身状態であれば、患者さんの好みに合わせた食事(ほなみ食)を提供します。一方で感染症にかかっていたり急激な全身状態悪化・免疫不全状態に陥っているような厳密な血糖管理が必要な場合には、食事・点滴内容にあわせ、きめ細やかなインスリン投与を行うことが出来る体制に切り替えます。

周囲の皆さまの中には、厚意の差し入れを考えられる方もいらっしゃると思いますが、治療中の病気の元も子もありません。適切な栄養素・食事内容・食事形態などを職種で連携しながら、患者さんの全身状態・罹患している病気にとってより良い柔軟な対応サポートが可能な体制が整っています。



持続血糖測定

がん相談支援センターのご案内

がん相談支援センターでは、がん専門相談員として研修を受けた看護師や医療ソーシャルワーカーなどが、患者さんやご家族のがんの治療や療養生活全般に関しての心配や困りごとなどについて、一緒に考え、情報を探すお手伝いをします。大崎市民病院に通院していなくても、がんに関する相談はどなたでもできます。相談は無料です。

相談内容が、ご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめほかの方に伝わることはありません。安心してご利用ください。

【がん相談支援センターによくある相談の例】

身体も心も疲れた…眠れなくなりました。

先生から説明を受けたが、難しくわからなかった。

同じ病気の患者さんとお話ししてみたい。

仕事を続けられるだろうか？

「がん」と言われた。頭の中が真っ白…どうしたらいい？

「セカンドオピニオン」って何だろう？主治医に聞いてもいいのかな？

医療費が高い。なんとかならないのかな？

退院することになったけど、何を準備したらいいの？

TEL 0229-23-3311(代表)

対応可能時間 平日 8:30から16:30まで

おおさき

メディカルスポット

Vol.1 臨床検査部

当院は、医師以外の職種のスタッフも、皆さんの健康のために、昼夜を問わず医療を提供しています。今回は、病気の診断や治療に必要な検査を行う臨床検査部にスポットを当てて紹介します。

【高い専門性が求められる臨床検査部】

臨床検査部では47人の臨床検査技師が勤務しており、医師の指示のもと、病気の診断や治療に必要な検査を行い、検査結果を提供しています。

検査部門は大きくわけて2部門あり、患者さんに対して検査を行う生理検査部門と患者さんから採取された血液や尿、便、細胞などを検査する検体検査部門に分かれています。さらに検体検査部門は、一般検査・血液検査・生化学免疫検査・微生物検査・輸血検査・病理検査で構成されています。

臨床検査分野は近年の医療技術の進歩に伴い、それぞれの検査に対し、より高い専門性が求められています。私たち臨床検査技師は、日々の検査の経験と学会や研修会での研鑽を重ね、各種認定資格取得にも励み、精度の高い検査結果を提供できるよう努めています。また、外来採血業務も行っており、採血待ち時間短縮と結果報告時間の遵守を目標に掲げサービス向上にも取り組んでいます。

【ISO15189の認定を受けた検体検査】

2022年、臨床検査部での検体検査が、ISO15189の認定継続となりました。ISO15189とは、国際標準化機構(ISO)が定めた臨床検査に特化した国際規格で、臨床検査部が国際的に認められた仕組みに基づき運営され、信頼性の高い検査データを提供していることを意味しています。さらに、生理検査と病理検査が拡大認定範囲として新たに承認されました。

今後も認定を維持しながら、病院の理念や基本方針に沿って検査に取り組み、多職種で連携して質の高い医療の提供に貢献していきます。



紹介動画も
ぜひご覧ください

